

令和4年12月分 小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

Table with 5 columns: 月, 火, 水, 木, 金

12月のもくひょう

すききらいをなくし

なんでもたべよう



① コッパン ぎゅうにゅう ② むぎごはん ぎゅうにゅう

Menu details for ① and ② including ingredients like コッパン, むぎごはん, and their nutritional values.

⑤ ごはん ぎゅうにゅう

Menu details for ⑤: カレーライス, はくさいとコーンのサラダ

⑥ だいこんめし だいずミンチカツ

Menu details for ⑥: だいこんめし, だいずミンチカツ

⑦ げんりょうごはん ぎゅうにゅう

Menu details for ⑦: あんかけうどん, いかのてんぷら

⑧ こくとうパン ぎゅうにゅう

Menu details for ⑧: ミネストローネ, ツナポテト

⑨ ごはん ぎゅうにゅう

Menu details for ⑨: あすかなべ, きりほしだいこんのさっぱりいため

⑫ ごはん ぎゅうにゅう

Menu details for ⑫: キムチチゲ, はるさめのちゅうかあえ

⑬ レーズンパン ぎゅうにゅう

Menu details for ⑬: だいずのようふうにごみ, パスタサラダ

⑭ ごはん ぎゅうにゅう

Menu details for ⑭: にゅうめん, あかうおのにつけ

⑮ ぜんりゅうあんコッパン ぎゅうにゅう

Menu details for ⑮: はなやさいのクリームシチュー, だいこんのサラダ

⑯ むぎごはん ぎゅうにゅう

Menu details for ⑯: あがたまどんぶり, チンゲンサイとササミのいためもの

Summary table for each menu item showing Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Carbohydrate (g), Calcium (mg), Magnesium (mg), Iron (mg), Vitamin A (ug), B1 (mg), B2 (mg), C (mg), and Fiber (g).



Nutrient comparison table for middle school students comparing 12-month average intake with school meal intake standards.

《栄養三色》 食品を栄養素の動きによって3つに分類しました。
(注) 献立表に記載された数量はすべて中学年分とし、配付時、低・中・高の区分をつけます。

* 摂取エネルギー全体における割合

月			火			水			木		
19 ごはん	ぎゅうにゅう		20 ごはん	ぎゅうにゅう		21 ごはん	ぎゅうにゅう		22 コッパン(小)	ぎゅうにゅう	
ふゆやさいのみそしる	さばのおしやり		あつあげのカレー	こまつなとキャベツの ごまふうみいため		がんものにも	かぼちゃコロッケ		やさいスープ	クリスマスッシュポテト	
はくさい 20 かぶ 15 白ねぎ 7 とうふ 20 あぶらあげ 5 にんじん 7 ほしわかめ 0.5 赤みそ 8 白みそ 3 けずりぶし 2.5 だしじる 90	緑 1切 赤 さば きんぴらごぼう ごぼう 20 にんじん 7 つきごんにやく 7 いりごま 1 こい口しょうゆ 1.8 さとう 0.7 こめあぶら 0.3 ごまあぶら 0.1 だしじる 10		赤 60 黄 20 赤 20 黄 35 赤 20 黄 5 黄 6 黄 1 黄 0.5 黄 0.3 黄 1 黄 0.2 黄 0.1 黄 0.01 黄 0.5 黄 40	緑 15 赤 15 赤 10 赤 5 黄 1 黄 1.5 黄 0.8 黄 0.5		赤 25 赤 20 赤 40 赤 20 赤 5 赤 10 赤 1 黄 2 赤 0.5 赤 0.5 赤 2 赤 2 赤 45 赤 0.5	黄 7.5 黄 5 黄 20 黄 15 黄 1.5 黄 0.8 黄 0.1 黄 2 黄 0.1		赤 10 黄 5 赤 20 赤 20 赤 15 赤 1.5 赤 1.5 赤 1 赤 0.3 赤 0.01 赤 90	黄 30 黄 5 黄 5 黄 5 黄 0.2 黄 0.01 黄 0.3 黄 3	
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
639	25.7	25.8	646	24.4	23.0	699	24.1	23.4	627	30.9	25.5

第60回学校給食大会
web開催のご案内
今回は市民ロビーでの
展示ではなく、八尾市の
ホームページで学校給食
について紹介しています。
献立コンテスト入賞作品
など、子どもたちの作品
も掲載されていますので、
ぜひご覧ください。
日時：令和4年12月
中旬頃掲載予定


奈良県

県庁所在地：奈良市 面積：約3,691 km² (大阪府の1.9倍)
人口：約130万人(大阪府の15%)
八尾市からかかる時間：近鉄八尾駅から電車や車に乗って約1時間

奈良県は、近畿地方のほぼ中央に位置し、海に接していない県です。面積の約90%が山地で、北の奈良盆地の気候は、夏は蒸し暑く冬は寒さが厳しいのが特徴です。盆地の西側には生駒山地と金剛山地があり、大阪府と県境になっています。南部の吉野地方ではスギやヒノキの林業が盛んです。

農業では、県内の地名などがつけられた「あすカルビー」というイチゴや「大和茶」という茶葉が有名です。また三輪地区のそうめんは、こしがしっかりあり、歯ごたえと舌ざわりが良いのが特徴です。

古代日本の政治・文化の中心であった奈良県は、県内に206件もの国宝があり、その数は全国第三位です。



奈良県の郷土料理

9日(金) 飛鳥鍋
飛鳥に都があった時代に宮廷へ献上されていた料理です。貝だくさんのみそ汁に牛乳を入れたもので、牛乳の風味を生かしたまろやかな味です。

14日(水) にゅうめん
温かい汁物にそうめんを入れたいものです。そうめんの産地の三輪では夏は冷やしそうめん、冬はにゅうめんとして年間を通して食べる文化があります。

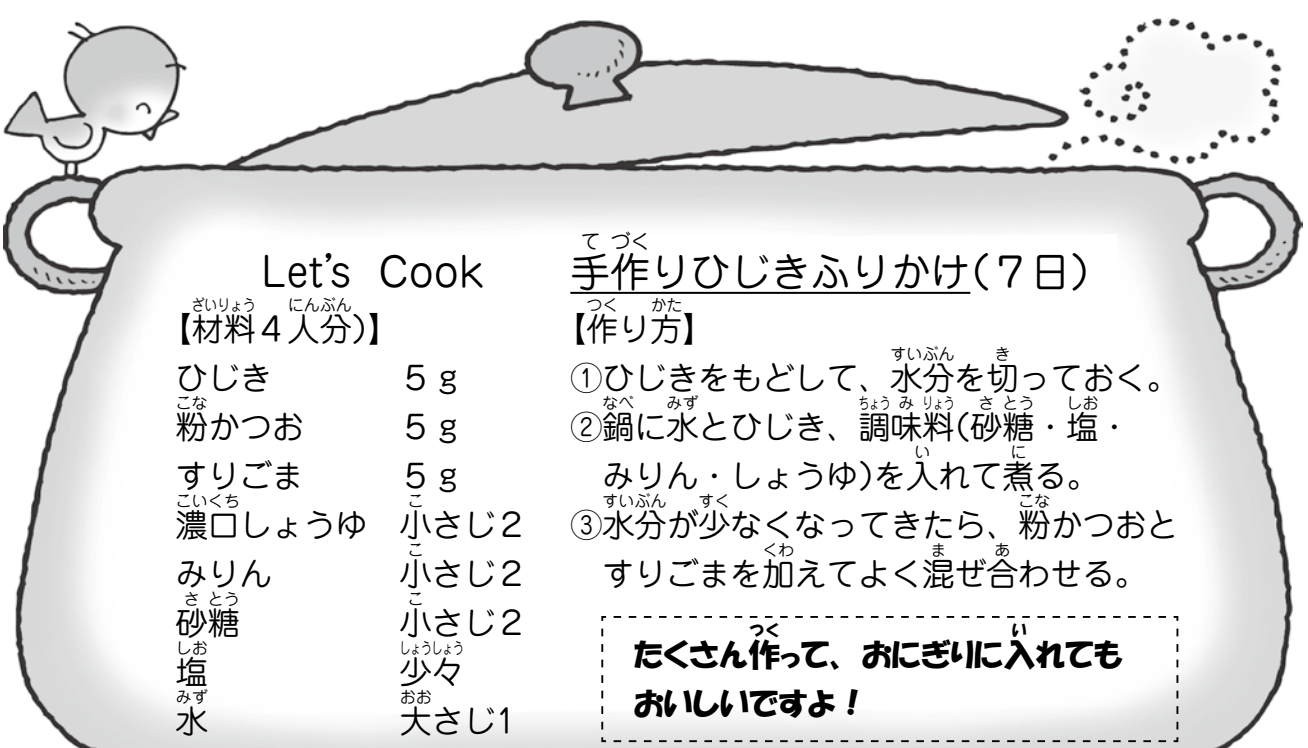
～新米のお知らせ～
12月から新米になります。
八尾産米「ヒノヒカリ」

12月の
こんだてから

9日(金)
いもまんじゅう
さつまいもに米粉と小麦粉を混ぜて蒸し焼きにしたものです。給食室で手作りします。

21日(水)
かぼちゃコロッケ
22日(木)は冬至です。冬至に無病息災を願って、かぼちゃを食べる風習があります。

22日(木)
クリスマスこんだて
・コッパン(小)
・野菜スープ
・マスタードチキン
・クリスマスッシュポテト
・ケーキ (チョコレート味)



Let's Cook

【材料4人分】

ひじき	5g
粉かつお	5g
すりごま	5g
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
塩	少々
水	大さじ1

【作り方】

- ひじきをもどして、水分を切っておく。
- 鍋に水とひじき、調味料(砂糖・塩・みりん・しょうゆ)を入れて煮る。
- 水分が少なくなってきたら、粉かつおとすりごまを加えてよく混ぜ合わせる。

たくさん作って、おにぎりに入れてもおいしいですよ!