

令和5年12月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第89号)

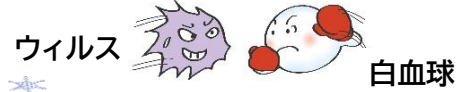
月	火	水	木	金																																																																							
<h2>12月の献立から</h2>																																																																											
<h3>4日(月) 大根の甘酢漬け</h3> <p>冬が旬の大根を、砂糖と酢で作った甘酢で味付けし、味のアクセントに赤とうがらしを入れています。</p> 		<h3>13日(水) 冬至献立</h3> <p>・かぼちゃコロッケ ・にんじんとツナの炒め物 ・白菜の香味和え (ゆず果汁を使用)</p>  <p>冬至とは・・・ 冬至は1年で昼間が最も短くなる日です。今年は12月22日です。 冬至を「湯治」とかけて、ゆず湯に入る風習があります。また、「ん」のつく食べものを食べて運をあげようと、かぼちゃ(なんきん)や、れんこん、金柑などを食べます。</p>		<h3>14日(木)クリスマス献立</h3> <p>・もみの木型ハンバーグ ・クリスマスッシュポテト ・クリスマスケーキ</p>  <p>クリスマスケーキはチョコレート味で、カカオを使用しています。</p>	<p>1日</p> <p>カレーライス 焼きウインナー</p> <table border="1"> <tr> <td>牛肉</td> <td>25</td> <td>ウインナー</td> <td>2本</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>30</td> <td>米油</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>レンズ豆</td> <td>5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>40</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>20</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>0.05</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>カレーウ</td> <td>12</td> <td>チンゲンサイ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>プルーンピューレ</td> <td>7</td> <td>ソテー</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマトピューレ</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ウスターソース</td> <td>1</td> <td>チンゲンサイ</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>白ワイン</td> <td>1</td> <td>人参</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.3</td> <td>エリンギ</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>ごしよ</td> <td>0.01</td> <td>薄口しょうゆ</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>カレー粉</td> <td>0.2</td> <td>塩</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>115</td> <td>ごしよ</td> <td>0.01</td> </tr> <tr> <td>米油</td> <td>0.5</td> <td>米油</td> <td>0.3</td> </tr> </table> <p>ヨーグルト 1個</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>845</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>27.9</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>29.1</td> </tr> </table>	牛肉	25	ウインナー	2本	じゃがいも	30	米油	0.2	レンズ豆	5			玉ねぎ	40			人参	20			にんにく	0.05			カレーウ	12	チンゲンサイ		プルーンピューレ	7	ソテー		トマトピューレ	3			ウスターソース	1	チンゲンサイ	50	白ワイン	1	人参	7	塩	0.3	エリンギ	7	ごしよ	0.01	薄口しょうゆ	1.2	カレー粉	0.2	塩	0.1	水	115	ごしよ	0.01	米油	0.5	米油	0.3	エネルギー(kcal)	845	たんぱく質(g)	27.9	脂質(g)	29.1
牛肉	25	ウインナー	2本																																																																								
じゃがいも	30	米油	0.2																																																																								
レンズ豆	5																																																																										
玉ねぎ	40																																																																										
人参	20																																																																										
にんにく	0.05																																																																										
カレーウ	12	チンゲンサイ																																																																									
プルーンピューレ	7	ソテー																																																																									
トマトピューレ	3																																																																										
ウスターソース	1	チンゲンサイ	50																																																																								
白ワイン	1	人参	7																																																																								
塩	0.3	エリンギ	7																																																																								
ごしよ	0.01	薄口しょうゆ	1.2																																																																								
カレー粉	0.2	塩	0.1																																																																								
水	115	ごしよ	0.01																																																																								
米油	0.5	米油	0.3																																																																								
エネルギー(kcal)	845																																																																										
たんぱく質(g)	27.9																																																																										
脂質(g)	29.1																																																																										
<h3>11日(月) かぶのクリームシチュー</h3> <p>かぶは「日本書紀」にも栽培の記録があるほど、昔から大切に受け継がれてきた野菜です。冬が旬で、甘みがありやわらかい食感です。</p> 		<p>で囲んでいる献立は食卓に入っているおかずです</p>																																																																									
4日	5日	6日	7日	8日																																																																							
<p>牛丼</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>いわしのフライ</p> <p>肉団子の甘辛煮</p> <p>厚揚げの炒め煮</p> <p>いかの香味炒め</p> <p>豆腐のチリソース煮</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>粉ふきいも</p> <p>高野豆腐の含め煮</p>	<p>小松菜の炒め物</p> <p>白菜の煮浸し</p> <p>みそ汁</p> <p>さつまいもの甘煮</p> <p>みかん</p>	<p>厚揚げ</p> <p>薄口しょうゆ</p> <p>砂糖</p> <p>セロリ</p> <p>水</p> <p>土生姜</p> <p>鶏がらスープ</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>人参</p> <p>玉ねぎ</p> <p>たけのこ(水煮)</p> <p>しいたけ(乾)</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>オイスターソース</p> <p>鶏がらスープ</p> <p>塩</p> <p>ごしよ</p> <p>でん粉</p> <p>さつまいも</p> <p>砂糖</p> <p>薄口しょうゆ</p> <p>水</p> <p>みかん</p>	<p>豆腐</p> <p>豚肉</p> <p>玉ねぎ</p> <p>人参</p> <p>たけのこ</p> <p>青ねぎ</p> <p>土生姜</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>鶏がらスープ</p> <p>薄口しょうゆ</p> <p>料理酒</p> <p>砂糖</p> <p>塩</p> <p>ごしよ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>チリパウダー</p> <p>でん粉</p> <p>水</p> <p>米油</p> <p>プロッコリーのサラダ</p>	<p>焼ぎょうざ</p> <p>れんこん</p> <p>でん粉</p> <p>米粉</p> <p>米油</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>砂糖</p> <p>みりん</p> <p>でん粉</p> <p>プロッコリーのサラダ</p>	<p>鶏肉</p> <p>にんにく</p> <p>土生姜</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>みりん</p> <p>でん粉</p> <p>米油</p> <p>じゃがいも</p> <p>パセリ(乾)</p> <p>塩</p> <p>大阪しろなの炒め物</p> <p>豚肉</p> <p>つきこんにやく</p> <p>大根</p> <p>ごぼう</p> <p>人参</p> <p>青ねぎ</p> <p>削り節</p> <p>薄口しょうゆ</p> <p>料理酒</p> <p>塩</p> <p>だし汁</p> <p>米油</p>																																																																						
<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>																																																																							
11日	12日	13日	14日	給食の実施日は、学校によって異なります。各校の行事予定表等でご確認ください。																																																																							
<p>かぶのクリームシチュー</p> <p>きのこオムレツ</p> <p>小松菜の和風スパゲティ</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>豚肉と春雨の炒め煮</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>もみの木型ハンバーグ</p> <p>人参のグラッセ</p> <p>クリスマスッシュポテト</p> <p>おからのサラダ</p> <p>大根のミネストローネ</p> <p>いんげんとコーンの炒め物</p> <p>人参とツナの炒め物</p> <p>白菜の香味和え</p> <p>キャベツとベーコンのソテー</p> <p>クリスマスケーキ</p>	<p>おからのサラダ</p> <p>大根のミネストローネ</p> <p>いんげんとコーンの炒め物</p> <p>人参とツナの炒め物</p> <p>白菜の香味和え</p> <p>キャベツとベーコンのソテー</p> <p>クリスマスケーキ</p>	<p>かぼちゃコロッケ</p> <p>人参とツナの炒め物</p> <p>白菜の香味和え</p> <p>キャベツとベーコンのソテー</p> <p>クリスマスケーキ</p>	<p>クリスマスッシュポテト</p> <p>クリスマスケーキ</p>	<p>このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。</p>  <p>1月の給食は、1月10日(水)から始まります!</p> 																																																																							
<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>	<p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質(g)</p>																																																																							

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。



食生活から免疫機能を高めよう!



冬休みは楽しいイベントが多く、生活リズムが乱れて体調をくずしやすくなります。風邪の原因となるウイルス感染を予防するため、みんなの体に備わっている免疫の力を高めておこう!

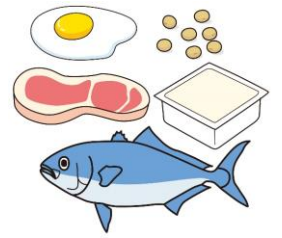
体を温めるものを食べましょう

「免疫」は体温が下がると低下するといわれています。冷えやすい冬は、食事で体を温めることが大切です。ねぎや生姜などの香味野菜、れんこんやごぼうなどの根菜類は食べると体を温めてくれます。また、飲み物も温かい物がおすすめ。冷たい食べ物や飲み物は摂りすぎないようにしましょう。



たんぱく質をしっかりとりましょう

魚や肉、大豆、卵などのたんぱく質を多く含む食品は、筋肉や血液などの体をつくるもとになります。また、免疫に関わる細胞を作る成分ともなるため、不足すると、免疫機能が下がってしまいます。また、体を温めて、体力を維持し、ウイルスなどへの抵抗力を高めてくれます。



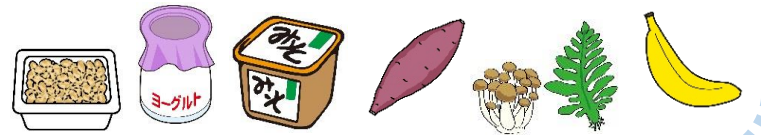
毎朝、朝ごはんを食べましょう

朝は一日で一番体温が低いのですが、朝ごはんを食べることで内臓が動き、消化をはじめます。その内臓の動きによって体温が上がります。また、エネルギーの補給もでき代謝が上がリ、免疫細胞を活性化させます。朝ごはんを食べることで冬休みに、乱れがちな生活リズムも整えられます。



腸の調子を整えましょう

体の免疫細胞の約70%以上が腸にあるといわれています。また、腸内にいる腸内細菌(善玉菌)が免疫機能を高めたり、悪玉菌の増殖を抑えてくれます。そのため、腸内細菌がすこしやすいように、腸内環境をいかに整えておくかが、免疫にとって大切です。腸内細菌を増やしたり、腸内環境を整えてくれる、発酵食品(ヨーグルトや納豆、味噌など)、食物繊維をしっかりとりましょう。



給食レシピを紹介します♪

大根のミネストローネ

◆材料◆(4人分)

- ベーコン 60g
- 大根 150g(約5cm幅)
- 玉ねぎ 120g(小1個)
- 人参 90g(約1/2本)
- トマト水煮缶 120g
- 鶏がらスープ 400cc
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 白ワイン 大さじ1
- 砂糖 少々
- 塩・こしょう 少々
- 油 適量

(※鶏がらスープの代わりに固形スープの素を使っても良いです)

◆作り方◆

- ①ベーコンは短冊切り、大根・人参はさいの目切り。玉ねぎはうす切りにする。
- ②鍋に油を熱し、ベーコン・玉ねぎ・人参を炒める。
- ③トマト水煮缶・大根を加え、炒める。
- ④鶏がらスープを加えて煮る。
- ⑤調味料を加え、味をととのえる。

冬が旬です!
和風・洋風
色々な料理で
味わってね!



12日(火)の
給食に登場します!

ミネストローネは、イタリア料理のトマトを使った野菜スープです。冬らしく大根を入れてアレンジしました。寒い季節には風邪予防のためにも野菜をしっかり食べましょう。

読めるかな? 難読漢字クイズ

- ① 菠薐草 ② 河豚 ③ 雪花菜
④ 鱈 ⑤ 椪柑

冬が旬の食べ物が
多いよ!

ヒント

- ①根元が少し赤い葉野菜。
- ②てっさ、てっちりにして食べる魚。
- ③大豆から豆乳をしぼった後のもの。
- ④冬が旬の白身魚。英語ではcodfishという。
- ⑤丸い形のみかんの仲間。1~2月が旬。

※答えはこの献立表のどこかにあります。

献立表は、毎日の献立以外にも、食に関する話を掲載していきます。お子様と一緒にご覧ください。

献立に含まれるアレルギー物質の一覧をホームページに掲載しています。

こちらから 簡単アクセス!



来年も皆様にとって
実り多い、素晴らしい
一年となりますように!



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
当月平均	820kcal	30.4g *14.8%	27.7g *30.5%	2.4g	410mg	113mg	6.2mg	334μgRAE	0.49mg	0.59mg	40mg	6.3g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を用いて栄養価計算をしています。

難読漢字クイズの答え ①ほうれんそう ②ふぐ ③おから ④たら ⑤ほんかん