

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> <p>4日(月) 大根の甘酢漬け 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> <p>11日(月) かぶのクリームシチュー 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>13日(水) 冬至献立 ・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> <p>14日(木)クリスマス献立 ・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</p> <p>牛肉 25 じゃがいも 30 レンズ豆 5 玉ねぎ 40 人参 20 にんにく 0.05 カレーウ 12 プルーンピューレ 7 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 白ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.2 水 115 米油 0.5</p> <p>2本 米油 0.2</p> <p>焼きウインナー</p> <p>ウインナー 2本 米油 0.2</p> <p>チンゲンサイのソテー</p> <p>チンゲンサイ 50 人参 7 エリンギ 7 薄口しょうゆ 1.2 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ヨーグルト 1個</p> <p>エネルギー(kcal) 845 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 29.1</p>

4日	5日	6日	7日	8日
<p>牛丼</p> <p>牛肉 60 玉ねぎ 60 白ねぎ 15 土生姜 0.5 糸こんにゃく 25 濃口しょうゆ 6 砂糖 3 料理酒 1.5 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.5</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>ちくわ 2個 青のり 0.2 小麦粉 2 人参 1 粉豆腐 1 でん粉 25 水 6 砂糖 5 みりん 4 削り節 1 だし汁 10 米油 0.5</p> <p>大根の甘酢漬け</p> <p>大根 50 薄口しょうゆ 0.3 酢 2.5 砂糖 1.3 塩 0.2 赤唐辛子 0.02</p> <p>小松菜の炒め物</p> <p>小松菜 30 人参 7 濃口しょうゆ 0.8 砂糖 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3</p> <p>エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 30.0</p>	<p>いわしのフライ</p> <p>いわしフライ 1枚 米油 7 ごぼう 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3</p> <p>肉団子の甘辛煮</p> <p>ミートボール 32 米油 7 玉ねぎ 20 人参 7 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 でん粉 0.2 水 10 米油 0.3</p> <p>厚揚げの炒め煮</p> <p>厚揚げ 2 薄口しょうゆ 1 砂糖 0.5 セロリ 7 水 35 鶏がらスープ 25 料理酒 20 塩 20 こしょう 10 でん粉 0.5 米油 0.5</p> <p>いかの香味炒め</p> <p>いか短冊 1 料理酒 0.5 セロリ 15 水 7 土生姜 0.2 人参 25 砂糖 20 塩 20 こしょう 10 でん粉 0.5 米油 0.5</p> <p>豆腐のチリソース煮</p> <p>豆腐 80 豚肉 25 玉ねぎ 40 人参 10 たけのこ 10 青ねぎ 5 土生姜 0.5 トマトケチャップ 12 鶏がらスープ 1.5 薄口しょうゆ 3 料理酒 1 砂糖 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 トウバンジャン 0.3 チリパウダー 1.1 でん粉 0.5</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>焼きぎょうざ 2個 れんこん 30 でん粉 2.5 米粉 2.5 米油 2 濃口しょうゆ 3 砂糖 1 みりん 0.5</p> <p>甘辛れんこん</p> <p>れんこん 30 でん粉 1 米粉 0.4 米油 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.3 みりん 1</p> <p>ブロccoliーのサラダ</p> <p>ブロccoliー 50 中華ドレッシング 1袋</p> <p>エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 28.1</p>	<p>厚揚げの炒め煮</p> <p>厚揚げ 2 薄口しょうゆ 1 砂糖 0.5 セロリ 7 水 35 鶏がらスープ 25 料理酒 20 塩 20 こしょう 10 でん粉 0.5 米油 0.5</p> <p>いかの香味炒め</p> <p>いか短冊 1 料理酒 0.5 セロリ 15 水 7 土生姜 0.2 人参 25 砂糖 20 塩 20 こしょう 10 でん粉 0.5 米油 0.5</p> <p>豆腐のチリソース煮</p> <p>豆腐 80 豚肉 25 玉ねぎ 40 人参 10 たけのこ 10 青ねぎ 5 土生姜 0.5 トマトケチャップ 12 鶏がらスープ 1.5 薄口しょうゆ 3 料理酒 1 砂糖 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 トウバンジャン 0.3 チリパウダー 1.1 でん粉 0.5</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>焼きぎょうざ 2個 れんこん 30 でん粉 2.5 米粉 2.5 米油 2 濃口しょうゆ 3 砂糖 1 みりん 0.5</p> <p>ブロccoliーのサラダ</p> <p>ブロccoliー 50 中華ドレッシング 1袋</p> <p>みかん</p> <p>みかん 1個</p> <p>エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 23.4</p>	<p>豆腐のチリソース煮</p> <p>豆腐 80 豚肉 25 玉ねぎ 40 人参 10 たけのこ 10 青ねぎ 5 土生姜 0.5 トマトケチャップ 12 鶏がらスープ 1.5 薄口しょうゆ 3 料理酒 1 砂糖 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 トウバンジャン 0.3 チリパウダー 1.1 でん粉 0.5</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>焼きぎょうざ 2個 れんこん 30 でん粉 2.5 米粉 2.5 米油 2 濃口しょうゆ 3 砂糖 1 みりん 0.5</p> <p>ブロccoliーのサラダ</p> <p>ブロccoliー 50 中華ドレッシング 1袋</p> <p>けんちん汁</p> <p>豚肉 10 つきこんにゃく 10 大根 15 ごぼう 10 人参 10 青ねぎ 5 削り節 2 薄口しょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 だし汁 100 米油 0.2</p> <p>エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 21.5</p>	<p>鶏肉のから揚げ</p> <p>鶏肉 80 にんにく 0.3 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 3 みりん 1 でん粉 8 米油 8 じゃがいも 40 パセリ(乾) 0.01 塩 0.1</p> <p>高野豆腐の含め煮</p> <p>高野豆腐 8 グリーンピース 4 薄口しょうゆ 2 砂糖 3 みりん 1 塩 0.1 削り節 0.5 だし汁 30</p> <p>大阪しろなの炒め物</p> <p>豚肉 10 つきこんにゃく 10 大根 15 ごぼう 10 人参 10 青ねぎ 5 削り節 2 薄口しょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 だし汁 100 米油 0.2</p> <p>エネルギー(kcal) 875 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 34.4</p>

11日	12日	13日	14日
<p>かぶのクリームシチュー</p> <p>かぶ 40 鶏肉 30 じゃがいも 30 玉ねぎ 40 人参 20 パセリ(乾) 0.01 チキンブイヨン 7 牛乳 25 米粉 6 バター 3 シュレッドチーズ 1 塩 0.5 こしょう 0.02 水 30</p> <p>きのこオムレツ</p> <p>きのこオムレツ 1個 スバゲティ 20 豚肉 25 玉ねぎ 35 小松菜 35 人参 10 しめじ 10 にんにく 0.1 薄口しょうゆ 2.5 白ワイン 1 鶏がらスープ 1 塩 0.3 こしょう 0.02 オリーブオイル 0.5</p> <p>おからのサラダ</p> <p>おから 12 白隠元豆ペースト 5 オイルツナ 10 玉ねぎ 10 人参 5 むき枝豆 5 豆乳 5 酢 0.3 塩 0.1 卵不使用マヨ 1袋</p> <p>ほうれん草とハムのソテー</p> <p>ほうれん草 5 ほうれん草 15 玉ねぎ 30 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3</p> <p>エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 30.4</p>	<p>小松菜の和風スバゲティ</p> <p>スバゲティ 20 豚肉 25 玉ねぎ 35 小松菜 35 人参 10 しめじ 10 にんにく 0.1 薄口しょうゆ 2.5 白ワイン 1 鶏がらスープ 1 塩 0.3 こしょう 0.02 オリーブオイル 0.5</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>鶏肉 50 塩 0.1 こしょう 0.01 マロニー 2 玉ねぎ 2 チンゲンサイ 1 人参 1 土生姜 0.1 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 4 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.5</p> <p>大根のミネストローネ</p> <p>ベーコン 10 大根 25 玉ねぎ 15 人参 20 ホールコーン 8 薄口しょうゆ 0.5 薄口しょうゆ 0.1 白ワイン 0.01 砂糖 0.3 こしょう 0.01 米油 0.5 水 70</p> <p>いんげんとコーンの炒め物</p> <p>さやいんげん 20 ホールコーン 8 薄口しょうゆ 0.5 薄口しょうゆ 0.1 こしょう 0.01 砂糖 0.3 こしょう 0.01 米油 0.5 水 70</p> <p>エネルギー(kcal) 816 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 26.8</p>	<p>豚肉と春雨の炒め煮</p> <p>豚肉 50 濃口しょうゆ 0.1 料理酒 0.5 マロニー 10 玉ねぎ 30 チンゲンサイ 40 人参 20 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.5</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>かぼちゃコロッケ 1個 米油 1 0.5 10 30 40 20 0.5 3.5 1 0.1 0.01 0.5</p> <p>人参とツナの炒め物</p> <p>人参 30 ゆず果汁 7 濃口しょうゆ 1.2 昆布粉末 0.5 薄口しょうゆ 0.01 塩 0.01</p> <p>白菜の香味和え</p> <p>白菜 70 ゆず果汁 0.8 薄口しょうゆ 0.1 塩 0.2 こしょう 0.01</p> <p>エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 27.4</p>	<p>もみの木型ハンバーグ</p> <p>ハンバーグ 1個 米油 0.2 マッシュルーム水煮 5 デミグラスソース 8 トマトケチャップ 8 ウスターソース 1 赤ワイン 0.8 砂糖 0.5 水 10 人参 35 砂糖 1.2 バター 1 水 20</p> <p>クリスマスッシュポテト</p> <p>じゃがいも 40 グリーンピースピューレ 6 人参 6 ホールコーン 6 塩 0.3 こしょう 0.01 米油 0.3 水 3</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>クリスマスケーキ 1個 ピーマン 5 ベーコン 10 薄口しょうゆ 0.7 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.2</p> <p>エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 26.3</p>

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。



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。

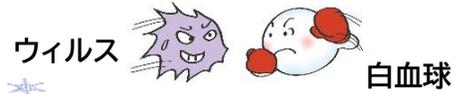


1月の給食は、1月10日(水)から始まります!





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!

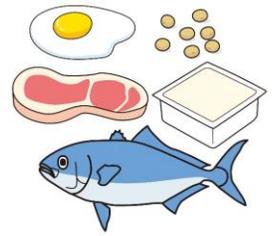
体を温めるものを食べましょう

「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。



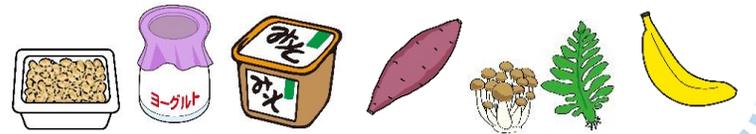
毎朝、朝ごはんを食べましょう

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り、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