

| 日・曜       | はしの日   | アレルギーなど<br>たまご 卵<br>にゅう 乳<br>ヒスタミン | こんだてめい<br>献立名<br>さかなはほねにきをつけてたべましょう<br>パンはちぎってたべましょう<br>よくかんでたべましょう |  | しょくひん<br>食品 と はたらき      |  |  | ちようみりよう<br>調味料 など<br>( )は、下処理で使います。 | ちゆうがくねん<br>のえいようか<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱくしつ(g)<br>しつ(g)<br>えんぶん(g) |
|-----------|--------|------------------------------------|---|---|-------------------------|--|--|-------------------------------------|---|
|           |        |                                    |   |   | エネルギーのもとになる<br>黄(き)のなかま | からだをつくるもとになる<br>赤(あか)のなかま                  | からだのちようしをととのえる<br>緑(みどり)のなかま   |                                     |   |
| 1<br>(火)  |        |                                    | ごはん   |   | ごはん                     |  |  | 609                                 |   |
|           | ■      |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                  |  |  | 24.7                                |   |
|           |        |                                    | とんじる  | じゃがいも   | ぶたにくJ、みそ                | だいこん、にんじん、たまねぎ                             | けずりぶしN、けずりぶしR  | 17.3                                |   |
|           |        |                                    | てりやきチキンハンバーグ(1こ)  | なたねあぶら、さとう<br>かたくりこ   | チキンハンバーグ                |  | しょうゆ、みりん、さけ  | 2.1                                 |   |
|           |        | にまめ                                | きんときまめ、さとう  |   |                         | しょうゆ、しお                                    |  |                                     |   |
| 2<br>(水)  |        |                                    | コッペパン   |   | コッペパン                   |  |  | 582                                 |   |
|           | ■      |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                  |  |  | 23.5                                |   |
|           |        |                                    | ビーフンスープ   | ビーフン、なたねあぶら   | ぶたにくJ                   | キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし                         | ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ<br>とんこつスープ、とりだし、とりガラスープ<br>しお、こしょう                           | 23.2                                |   |
|           |        |                                    | チキンナゲット(2こ)   | なたねあぶら  | チキンナゲット                 |  |  | 2.4                                 |   |
|           |        | ジャム(1ふくろ)                          | いちごジャム  |   |                         |  |  |                                     |   |
| 3<br>(木)  | スプーンなし |                                    | ごはん   |   | ごはん                     |  |  | 594                                 |   |
|           | ■      |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                  |  |  | 19.7                                |   |
|           |        |                                    | にくすい  | かたくりこ   | ぎゅうにくJ、とうふ              | たまねぎ、ながねぎ、にんじん                             | だしこんぶ、けずりぶしN、けずりぶしR<br>かつおだし、しょうゆ、しお、さけ  | 16.4                                |   |
|           |        |                                    | なつとうのがんせきあげ(1こ)   | さつまいも、こむぎこ<br>かたくりこ、なたねあぶら  | なつとう、ちくわA               | あおなご                                       | しお   | 1.6                                 |   |
|           |        | きりぼしだいこんのいりに                       | さとう   | あぶらあげ   | きりぼしだいこん、にんじん           | しょうゆ、かつおだし、しお                              |  |                                     |   |
| 4<br>(金)  |        |                                    | ごはん   |   | ごはん                     |  |  | 591                                 |   |
|           | ■      |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                  |  |  | 19.9                                |   |
|           |        |                                    | たまねぎのそぼろに   | じゃがいも、おつゆふ<br>いとこんにやく、さとう<br>なたねあぶら   | とりひきにく                  | たまねぎ、にんじん、グリーンピース                          | さけ、みりん、しょうゆ  | 16.7                                |   |
|           |        |                                    | もやしとにらのいためもの  | ごまあぶら、なたねあぶら  | ちくわA                    | もやし、にら、にんじん、キャベツ                           | オイスターソース、とんこつスープ、しょうゆ<br>しお、こしょう   | 1.5                                 |   |
|           |        | ふりかけ(1ふくろ)                         |   |   | やさしいふりかけ                |  |  |                                     |   |
| 7<br>(月)  | スプーンなし |                                    | コッペパン   |   | コッペパン                   |  |  | 660                                 |   |
|           | ■      |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                  |  |  | 24.1                                |   |
|           |        |                                    | きざみうどん  | うどん   | あぶらあげ                   | はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ                         | けずりぶしN、けずりぶしR、だしこんぶ<br>みりん、しょうゆ、かつおだし、こんぶだし  | 22.2                                |   |
|           |        |                                    | あげぎょうざ(2こ)  | こむぎこ、さとう<br>なたねあぶら  | ぎょうざF                   |  | しょうゆ、サラダビネガー   | 2.7                                 |   |
|           |        | ジャム(1ふくろ)                          | りんごジャム  |   |                         |  |  |                                     |   |
| 8<br>(火)  | スプーンなし |                                    | ごはん   |   | ごはん                     |  |  | 586                                 |   |
|           | ■      |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                  |  |  | 23.2                                |   |
|           |        |                                    | みそおでん   | じゃがいも、こんにやく<br>さとう  | とりにく、あつあげ、みそ<br>ちくわA    | だいこん、さやいんげん、にんじん                           | みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶしR  | 15.5                                |   |
|           |        |                                    | やきぶたとキャベツのからしあえ   | なたねあぶら、さとう  | やきぶた                    | にんじん、キャベツ                                  | しょうゆ、ねりがらし   | 2.0                                 |   |
|           |        | あじつけのり(1ふくろ)                       |   | あじつけのり  |                         |  |  |                                     |   |
| 9<br>(水)  |        |                                    | コッペパン   |   | コッペパン                   |  |  | 611                                 |   |
|           | ■      |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                  |  |  | 19.7                                |   |
|           |        |                                    | コーンときのこのスープ   | かたくりこ   | とうふ、ベーコン                | たまねぎ、とうもろこし、にんじん<br>しめじ、あおなご、しょうが          | ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ<br>しお、こしょう、さけ  | 24.9                                |   |
|           |        |                                    | カレーコロッケ(1こ)   | カレーコロッケ<br>なたねあぶら   |                         |  |  | 3.1                                 |   |
|           |        | ごぼうサラダ                             | さとう、マヨドレ  |   | ごぼう、にんじん                | しお、しょうゆ、(す)                                |  |                                     |   |
| 10<br>(木) | スプーンなし |                                    | ごはん   |   | ごはん                     |  |  | 658                                 |   |
|           | ■      |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                  |  |  | 25.7                                |   |
|           |        |                                    | さつまじる   | さつまいも   | あぶらあげ、みそ                | だいこん、にんじん、たまねぎ                             | かつおだし、けずりぶしN、けずりぶしR  | 22.6                                |   |
|           | ヒ      |                                    | さばのこうばいに(1きれ)   | さとう   | さばY                     | しょうが                                       | しょうゆ、さけ、みりん、うめぼし   | 3.0                                 |   |
|           |        | しろなのたいたん                           | さとう   | あぶらあげ   | あおなご                    | いりこだし、かつおだし<br>しょうゆ、みりん、しお                 | せんなんしで<br>とれました。   |                                     |   |
| 11<br>(金) |        |                                    | ごはん   |   | ごはん                     |  |  | 569                                 |   |
|           | ■      |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                  |  |  | 21.4                                |   |
|           |        |                                    | ちゅうかどんぶり  | さとう、かたくりこ<br>なたねあぶら   | ぶたにくJ                   | にんじん、はくさい、たけのこ<br>キャベツ、きくらげ、たまねぎ           | とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ<br>しお、こしょう、さけ  | 16.9                                |   |
|           | ★      |                                    | オムレツ(1こ)  | なたねあぶら  | オムレツ                    | あおなご、しょうが、ほししいたけ                           |  | 2.3                                 |   |
|           |        | ちりめんつくだに                           | さとう、ごま  | ちりめんじゃこ   |                         | しょうゆ、さけ、みりん                                |  |                                     |   |
| 14<br>(月) |        |                                    | コッペパン   |   | コッペパン                   |  |  | 648                                 |   |
|           | ■      |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                  |  |  | 23.3                                |   |
|           |        |                                    | ブラウンシチュー  | マカロニ、なたねあぶら<br>さとう  | ぶたひきにくW                 | ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム<br>たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース | デミグラスソース、ハヤシフレーク<br>トマトピューレ、トマトケチャップ、あかワイン<br>のうこうソース、とりだし、とりガラスープ<br>とんこつスープ、しょうゆ | 23.9                                |   |
|           |        |                                    | ガーリックポテト  | じゃがいも、なたねあぶら  |                         | にんにく                                       | しお、こしょう  | 2.6                                 |   |
| 15<br>(火) |        |                                    | ごはん   |   | ごはん                     |  |  | 609                                 |   |
|           | ■      |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                  |  |  | 20.2                                |   |
|           |        |                                    | ちゃんこに   | つくね、とうふ<br>あぶらあげ  |                         | たまねぎ、にんじん、はくさい、しょうが                        | とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう<br>しお、こんぶだし   | 18.5                                |   |
|           |        |                                    | ごぼうのからあげ  | こむぎこ、なたねあぶら   |                         | ごぼう  | しお、からあげこ、(す)   | 2.1                                 |   |
|           |        | こんぶまめ                              | さとう   | だいち、こんぶ   |                         | しょうゆ、しお                                    |  |                                     |   |

| 日・曜       | はしの日 | アレルギーなど<br>たまご 卵<br>にゅう 乳<br>ヒスタミン | こんだてめい<br>献立名<br>さかなはほねにきをつけてたべましょう<br>パンはちぎってたべましょう<br>よくかんでたべましょう |  | しょくひん<br>食品 と はたらき           |                           |                                     | ちゅうみりょう<br>調味料 など<br>( )は、下処理で使います。 | ちゅうがくねん<br>のえいようか<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじつ(g)<br>えんぶん(g) |
|-----------|------|------------------------------------|---|---|------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
|           |      |                                    |   |   | エネルギーのもとになる<br>黄(き)のなかま      | からだをつくるもとになる<br>赤(あか)のなかま | からだのちよしをとのえる<br>緑(みどり)のなかま          |                                     |   |
| 16<br>(水) |      |                                    | コッペパン   |   | コッペパン                        |                           |                                     | 607                                 |   |
|           | ■    |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                       |                           | せんなんしで<br>とれました。                    |                                     |   |
|           |      |                                    | かぶのちゅうかスープ  |   | はるさめ、かたくりこ                   | とうふ                       | かぶ、たけのこ、にんじん<br>こまつな、しめじ、しょうが       |                                     | とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ<br>しお、こしょう、さけ                               |
|           |      |                                    | みそかつ (1こ)   |   | こむぎこ、パンこ、さとう<br>なたねあぶら、かたくりこ | ぶたにくW、みそ                  |                                     |                                     | しお、のうこうソース、トマトケチャップ   |
|           |      |                                    | にんじんシリシリ <small>おきなわけんのかていりょうり</small>                              |   | なたねあぶら                       | ツナ                        | にんじん、とうもろこし                         | しお、しょうゆ、みりん、かつおだし                   | 3.0   |
| 17<br>(木) |      |                                    | ごはん   |   | ごはん                          |                           |                                     | 630                                 |   |
|           | ■    |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                       |                           |                                     |                                     |   |
|           |      |                                    | だいごのみそしる  |   | じゃがいも                        | あつあげ、みそ                   | だいご、にんじん、たまねぎ<br>あまねぎ               |                                     | けずりぶしN、いりこだし  |
|           |      |                                    | とりそぼろ   |   | さとう                          | とりひきにく                    | しょうが、グリーンピース                        |                                     | しょうゆ、みりん、さけ   |
|           | ヒ    |                                    | さんまのムニエル (1まい)  |   | こむぎこ、なたねあぶら                  | さんまW                      |                                     | カレーこ、しお、こしょう                        | 2.4   |
| 18<br>(金) |      |                                    | ごはん   |   | ごはん                          |                           |                                     | 652                                 |   |
|           | ■    |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                       |                           |                                     |                                     |   |
|           |      |                                    | ポークカレー  |   | じゃがいも、なたねあぶら                 | ぶたにくW                     | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム<br>ブロッコリー、グリーンピース |                                     | カレーフレークS、カレーフレークN<br>ガラスープ、ウスターソース、のうこうソース<br>トマトケチャップ、はちみつ       |
|           |      |                                    | チキンウインナー (3ぼん)  |   | なたねあぶら                       | チキンウインナー                  |                                     |                                     |   |
|           |      |                                    | みかん (1こ)  |   |                              |                           | みかん                                 | 2.1                                 |   |
| 21<br>(月) |      |                                    | こくとうパン  |   | こくとうパン                       |                           |                                     | 611                                 |   |
|           | ■    |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                       |                           |                                     |                                     |   |
|           |      |                                    | やさいスープ  |   | じゃがいも、かたくりこ<br>はるさめ          |                           | にんじん、たまねぎ、さやいんげん<br>きくらげ、セロリ        |                                     | とりガラスープ、とんこつスープ、とりだし<br>くろこしょう、しょうゆ、さけ、しお                         |
|           |      |                                    | ミンチカツ (1こ)  |   | なたねあぶら                       | ミンチカツC                    |                                     |                                     |   |
|           |      |                                    | キャベツとコーンのサラダ  |   | ごまドレッシングR                    |                           | キャベツ、にんじん、とうもろこし                    | しお                                  | 3.0   |
| 22<br>(火) |      |                                    | ごはん   |   | ごはん                          |                           |                                     | 672                                 |   |
|           | ■    |                                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                       |                           |                                     |                                     |   |
|           |      |                                    | かぼちゃのみそしる   |   |                              | あつあげ、みそ                   | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん<br>あまねぎ              |                                     | けずりぶしR、けずりぶしN、いりこだし   |
|           |      |                                    | とりにくのあまづけ (1こ)  |   | かたくりこ、さとう<br>なたねあぶら          | とりにく                      |                                     |                                     | しょうゆ、サラダビネガー、しお、こしょう  |
|           | ■    |                                    | カリフラワーのソテー  |   | バター、なたねあぶら                   | ウインナーF                    | カリフラワー、とうもろこし                       | とりガラスープ、とりだし、しお、こしょう                | 2.3   |

12 月 学校給食 栄養摂取量

|                 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g                    | 塩分 g   | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA (レチノール当量) g | ビタミンB <sub>1</sub> mg | ビタミンB <sub>2</sub> mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|-----------------|------------|---------|-------------------------|--------|----------|------|-------------------|-----------------------|-----------------------|----------|--------|
| 泉南市摂取量 (中学生 平均) | 618        | 23.0    | 20.5                    | 2.4    | 311      | 2.7  | 153               | 0.30                  | 0.33                  | 16       | 3.6    |
| 学校給食 摂取基準 (※)   | 640        | 24.0    | (エネルギーの25~30%)<br>18~21 | 2.5 未満 | 350      | 3.0  | 170               | 0.40                  | 0.40                  | 20       | 5.0    |

(※) 学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な栄養量の基準 (全国的な平均値)



今月から  
平成27年産新米に変わります。

12月分のみ、(公財)大阪府学校給食会より購入した香川県産「ひのひかり」(平成26年産と同じ)を提供します。

平成28年1月分からは、JA大阪泉州より購入した米を提供します。泉南市でとれた「あきたこまち」「きぬひかり」「ひのひかり」を順番に提供します。

泉南市でとれた米がなくなれば、泉南市以外のJA大阪泉州管内(貝塚市~岬町)の米を提供する予定です。

12月22日は、冬至です。



冬至とは、1年で1番昼が短く、夜が長い日です。

昔から冬至の日に、かぼちゃを食べるという習慣があります。

かぼちゃには、ビタミン類がたくさん含まれており、風邪を予防する効果があります。

冬至の日に夏が旬のかぼちゃを食べるのは、緑黄色野菜の

少ない冬に、長期保存したかぼちゃを食べ、ビタミン類をたくさん取り入れ

ようとした先人の知恵だといえます。しかし、今は、長期保存しなくても

南半球のニュージーランドなどから輸入物がたくさん入ってきています。

給食では、「かぼちゃのみそ汁」を提供します。

地産地消 とは?

地元でとれたものを、その土地でたべることを言います。

平成26年度からは、泉南市から20キロ圏内の産地のものを地場産として

取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。

「カリフラワー」

22日 (火)

新献立

「カリフラワーのソテー」



泉南市でとれたカリフラワーを使用します。

カリフラワーは、ブロッコリーと同じで、花のつぼみ部分を食べています。

ブロッコリーが突然変異したのち、品種改良されてできたのがカリフラワーです。

どちらもビタミンCがたくさん含まれています。

<お知らせ>

「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配布させていただくアレルギーに関する情報、給食のレシピは、市のホームページで閲覧が可能です。

(問い合わせ先)

学校給食センター

☎ : 072-484-1389

