

令和 6年 12月分					中学校給食献立表					泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会				
月					火					水				
2					3					4(Cグループ対応)				
牛乳 赤					牛乳 赤					牛乳 赤				
ご飯 米 黄					ご飯 米 黄					ご飯 米 黄				
根菜入りミンチカツ (温) 赤黄					チキン南蛮 (温) 赤黄黄黄黄黄黄					豚キムチ (温) 緑赤緑緑黄黄				
小松菜とウインナーのソテー (温) 赤緑緑緑黄黄黄黄黄					れんごんの金平 (温) 緑緑緑赤黄黄黄					(基本献立) パンパンジー (ごまあり)(冷) 赤緑緑緑緑緑黄黄黄				
ミネストローネ (食缶) 赤黄緑緑緑緑黄緑黄					冬野菜のみそ汁 (食缶) 緑緑赤緑緑赤					ミニゼリー (冷) 黄黄黄				
エネルギー(kcal) 882 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 28.9 塩分(g) 3.5					エネルギー(kcal) 915 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 31.3 塩分(g) 3.6					エネルギー(kcal) 843 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 25.7 塩分(g) 1.6				
9(Bグループ対応)					10					11				
牛乳 赤					牛乳 赤					牛乳 赤				
ご飯 米 黄					ご飯 米 黄					ご飯 米 黄				
わかめラーメン(麺) (温) 黄黄					白身魚のチリソースかけ(温) 赤黄黄緑緑緑黄黄黄					冬野菜カレー (食缶) 赤緑緑緑緑緑緑緑黄				
(基本献立) 蒸しかにしょうまい (温) 赤					(Bグループ) 蒸しポークしょうまい (温) 赤					ごぼうザラダ (冷) 緑緑緑黄				
わかめラーメン(汁・具) (食缶) 赤緑緑赤赤					豚汁 (食缶) 赤黄黄緑緑緑赤緑					カットゼリー (冷) 黄				
ふりかけ 赤														
エネルギー(kcal) 716 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 14.0 塩分(g) 2.6					エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 24.8 塩分(g) 2.9					エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 24.6 塩分(g) 2.8				
12(世界味めぐり献立)					13					12(世界味めぐり献立)				
牛乳 赤					牛乳 赤					牛乳 赤				
ご飯 米 黄					ご飯 米 黄					ご飯 米 黄				
カレーヴルスト (ウインナーのカレーソテー) (温) 赤黄黄黄黄					ヤンニョムチキン (温) 赤赤黄黄黄黄黄					切干大根とツナのソテー (温) 緑赤緑緑黄				
ブラートカルトツフェルン (ジャーマンポテト) (温) 黄赤赤黄黄					ウナタンスープ (食缶) 赤緑緑緑緑黄									
アイントプフスープ (食缶) 赤緑緑緑緑														
みかんジャム 黄														
エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 22.3 塩分(g) 3.8					エネルギー(kcal) 959 たんぱく質(g) 37.2 脂質(g) 35.1 塩分(g) 4.2									

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

世

界

味

め

ぐ

り

★

12月12日(木) ドイツ料理献立「カーリーヴルスト」「ブラートカルトツフェルン」「アイントプフスープ」

カーリーヴルストはドイツの定番のソーセージ料理です。ドイツ語で「カーリー」は「カレー」、「ヴルスト」は「ソーセージ」を意味し、焼いたソーセージに甘めのケチャップをかけてカレー粉をまぶしたものです。

ブラートカルトツフェルンはドイツの代表的な家庭料理です。ドイツ語で「ブラート」は「焼く」、「カルトツフェルン」は「じゃがいも」を意味し、じゃがいもを玉ねぎやベーコンなどと炒めたジャーマンポテトで付け合わせとしてよく食べられています。

アイントプフスープもドイツの家庭料理で日本でいえば味噌汁のような庶民的で各家庭で味の異なるスープです。ドイツ語で「アイントプフ」は「さまざまな具材を一つの鍋で調理した」という意味があります。

12月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%～20%)	脂質 (エネルギーの20%～30%)	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量)μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市平均摂取量	825	29	24	3.1	314	2.9	249	0.73	0.51	26	4.1
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27～41	18～27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

地産地消
とは？

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。

大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

だいこん
小松菜

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389

令和 6年 12月分					中学校給食献立表					泉州市教育委員会 泉州市中学校給食会				
月					火					水				
16					17					18(クリスマス献立)				
牛乳 赤					牛乳 赤					牛乳 赤				
ご飯 米 黄					ご飯 米 黄					ご飯 米 黄				
さばのおろし玉ねぎダレ (温) 赤					おでん (食缶) 赤					鶏こら耳 (温) 赤				
さば(E) 塩 片栗粉 なたね油 しょうゆ さとう みりん 酒 ゆず果汁 玉ねぎ 黄 黄 黄 黄 緑 緑					鶏肉 だいこん こんにゃく ちくわ がんも(ミニ) じゃがいも さとう みりん 酒 しょうゆ かつおだし だし昆布 削り節 赤 緑 黄 赤 赤 黄 黄					鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 なたね油 になら にんにく 土生姜 さとう しょうゆ みりん コチュジャン 豆板醤 なたね油 黄 黄 緑 緑 緑 黄				
にんじんシリシリ (温) 緑 緑 赤					ツチそばろ (冷) 赤 黄					粉ふきいも (温) 黄				
にんじん とうもろこし ツナ しょうゆ みりん かつおだし 塩 なたね油 黄					ツナ さとう しょうゆ みりん 赤 黄					中華スープ (食缶) 赤 緑 緑 黄 緑 緑				
白玉だんご汁 (食缶) 赤 緑 緑 黄 緑 赤 緑 黄					ゆずあえ (冷) 緑 緑 黄 緑					焼き豚 玉ねぎ チンゲン菜 春雨 にんじん えのき 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラスープ 黄 緑 緑 黄 緑 緑				
鶏肉 白菜 にんじん こんにゃく しめじ 油揚げ 青ねぎ 白玉だんご だし昆布 削り節 みそ 赤 緑 緑 黄 緑 赤 緑 黄					白菜 小松菜 ゆで塩 しめじ さとう しょうゆ みりん ゆず果汁 緑 緑 黄 緑					じゃがいも ゆで塩 塩 こしょう 黄				
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)				
904 29.6 32.5 3.2					776 29.1 21.8 2.7					887 30.8 29.2 2.6				

23				
アンドミルク 赤				
ご飯 米 黄				
鶏肉の唐揚げ (温) 赤 黄				
鶏肉 小麦粉 から揚げ粉 塩 なたね油 黄				
高菜のそぼろ炒め (温) 赤 緑 緑				
豚ひき肉 高菜漬け にんじん 酒 しょうゆ みりん ご飯に混ぜて食べてください！ 黄				
かぶのみそ汁 (食缶) 緑 緑 緑 赤 赤				
かぶ 白菜 にんじん 油揚げ 青ねぎ 削り節 みそ 緑 緑 緑 赤 赤				
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)				
840 34.4 25.0 3.2				

12/3 冬野菜のみそ汁
12/2 小松菜とウインナーのソテー
12/12 アイントプスープ
12/17 ゆずあえ

12/11 冬野菜カレー

12/3 れんこんの金平

12/10 豚汁
12/11 ごぼうサラダ

れんこん

ごぼう

だいこん

ねぎ

ほうれんそう

こまつな

しゅんぎく

はくさい

秋・冬が旬の野菜

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。

辛い ← → 甘い

根の先の方は、辛みが強いので、漬物やみそ汁に。

真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

葉に近い方は甘みが強いので、サラダなどの生食に。

葉は汁の実や炒め物に。

つぼみを食べる野菜

ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

12/3 冬野菜のみそ汁
12/10 大根とベーコンの煮物
12/11 冬野菜カレー
12/17 おでん

12/10 豚汁
12/16 白玉だんご汁
12/20 あんかけうどん
12/23 かぶのみそ汁

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けない！
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥暴飲暴食はやめよう

冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。

日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。

その他

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。