

令和 7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 1				火 2				水 3				木 4				金 5			
牛乳 赤 ご飯 米 黄 さわらの照り焼きダレ (温) さわら(M) 赤 土生姜 緑 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 高野豆腐の煮物 (温) 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 緑 高野豆腐 赤 にんじん 緑 干しいたけ 緑 グリーンピース 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄 のりの佃煮 赤 (クラスごと袋に入れています) エネルギー (kcal) 824たんばく質 (g) 34.2脂質 (g) 23.0塩分 (g) 3.1				牛乳 赤 パン コッペパン 黄 ハンバーグ(カレーソース) (温) ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 さとう 黄 濃厚ソース 黄 カレー粉 黄 片栗粉 黄 フライドポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 かぶとチキンのシチュー (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 とうもろこし 緑 かぶ 緑 ブロッコリー 緑 ホワイトルウ 緑 コンソメ 緑 こしょう 黄 なたね油 黄 エネルギー (kcal) 838たんばく質 (g) 29.7脂質 (g) 32.2塩分 (g) 3.9				牛乳 赤 ご飯 米 黄 おでん (食缶) 鶏肉 赤 だいこん 緑 こんにゃく 黄 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄 ゆずあえ (冷) 白菜 緑 小松菜 緑 しめじ 緑 ゆで塩 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ゆず果汁 黄 ツナそぼろ (冷) ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 エネルギー (kcal) 775たんばく質 (g) 29.1脂質 (g) 21.8塩分 (g) 2.7				牛乳 赤 ご飯 米 黄 鶏肉の梅焼き (温) 鶏肉 赤 にんにく 緑 梅びしお 赤 しょうゆ 赤 みりん 黄 さとう 黄 ごぼうとツナの金平 (温) ごぼう 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 酒 黄 なたね油 黄 かぼちゃのみそ汁 (食缶) 玉ねぎ 緑 かぼちゃ 緑 にんじん 緑 油揚げ 緑 小松菜 赤 だし昆布 緑 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) 805たんばく質 (g) 33.8脂質 (g) 24.1塩分 (g) 2.8				アンドミルク 赤 ご飯 米 黄 キャベツ厚揚げの味噌炒め(温) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 塩 緑 こしょう 緑 キャベツ 赤 厚揚げ 赤 エリンギ 緑 煮ねぎ 緑 みそ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 豚骨スープ 黄 なたね油 黄 焼きぎょうざ (温) ぎょうざ(Y) 赤 酢 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 のっぺい汁 (食缶) 里芋 黄 にんじん 緑 だいこん 緑 ごぼう 緑 油揚げ 赤 こんにゃく 黄 煮ねぎ 緑 だし昆布 緑 削り節 赤 みりん 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 片栗粉 黄 エネルギー (kcal) 770たんばく質 (g) 28.3脂質 (g) 15.4塩分 (g) 3.2			
8				9(Cグループ対応)				10(Aグループ対応)				11				12(Aグループ対応)			
牛乳 赤 ご飯 米 黄 ビーフコロッケ (温) ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れています) キムタク丼の具 (温) 豚肉 赤 酒 赤 ベーコン 赤 にんにく 緑 白菜キムチ 緑 たくあん漬け 緑 しょうゆ 緑 こしょう 緑 煮ねぎ 緑 コチュジャン 緑 ほうれん草と油揚げのみそ汁 (食缶) 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 ほうれん草 緑 だし昆布 緑 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) 796たんばく質 (g) 27.9脂質 (g) 21.9塩分 (g) 4.0				牛乳 赤 ご飯 米 黄 鶏すき (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 黄 こんにゃく 黄 煮ねぎ 黄 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄 (基本献立) もやしのナムル (ごまあり)(冷) もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 緑 ごま油 黄 白ごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄 (Cグループ) もやしのナムル (ごまなし)(冷) もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄 ポテトサラダ (冷) ツナ 赤 じゃがいも 黄 むき枝豆 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄 エネルギー (kcal) 861たんばく質 (g) 29.7脂質 (g) 26.5塩分 (g) 3.1				牛乳 赤 ご飯 米 黄 麻婆豆腐 (食缶) 豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 煮ねぎ 緑 しょうゆ 緑 さとう 黄 赤だしみそ 赤 豆板醤 赤 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄 (基本献立) オムレツ (冷) オムレツ 赤 (Aグループ) チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 マカロニサラダ (冷) マカロニ 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 赤 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄 エネルギー (kcal) 861たんばく質 (g) 32.1脂質 (g) 28.4塩分 (g) 2.6				コーヒーストック 赤 パン コッペパン 黄 白身魚フライ (温) 白身魚のフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 (ノンエッグタルタルはクラスごと袋に入れています) ミートスパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 濃厚ソース 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄 コンソメジュリアンスープ (食缶) ベーコン 赤 キャベツ 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 コンソメ 緑 野菜ブイヨン 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 エネルギー (kcal) 701たんばく質 (g) 25.5脂質 (g) 23.0塩分 (g) 4.2				牛乳 赤 ご飯 米 黄 鶏肉 (温) 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 にんじん 緑 にんにく 緑 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 コチュジャン 黄 豆板醤 黄 粉ふきいも (温) じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 (基本献立) かき玉汁(食缶) 卵 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 煮ねぎ 緑 煮だるま型かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 黄 片栗粉 黄 (Aグループ) すまし汁(食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 煮ねぎ 緑 煮だるま型かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 黄 エネルギー (kcal) 918たんばく質 (g) 34.4脂質 (g) 31.0塩分 (g) 2.8			

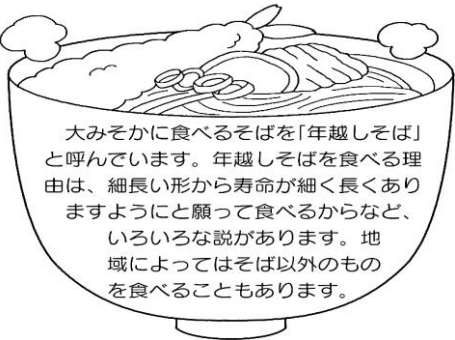
※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

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。

～冬至って何？～



大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。



※献立表・アレルギー表等の情報は市HPにも掲載しています。

12月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんばく質 (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	829	30	25	3.4	312	3.7	230	0.70	0.52	27	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。

小松菜
青ねぎ

(問合せ先)
泉南市教育局 学校給食センター
☎ 072-484-1389

