

令和4年12月分

学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

給食目標 食後のすし方を工夫しよう

食事をしている人がいる時は、
静かに席を待ちましょう。



食べたものが胃に落ち着くまで
ゆっくりしましょう。



食後は、体の中で
食べ物が消化・吸収
されます。

食後のすし方を
考えてみましょう

12月から新米になります



品種は、香川県で栽培された「ヒノヒカリ」です。陽のように輝いている米というのが、名前の由来です。香りがよく、粘りがあるのが特徴です。

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

このマークが付いている日は柏原市産の小松菜を使用する予定です。

郷土料理



山口県 つしま

山口県周南地域に伝わる料理です。家庭では、精進料理として法事などで作られることが多いそうです。炒めた豆腐と野菜を、三杯酢で味付けした料理です。

7日 (水)



広島県 雪消し鍋

広島県庄原市はたくさん雪が降る地域です。昔、料理屋のおかみさんが、働いていた人たちに「なにか温かいものを出してあげよう」と、あり合わせのもので作った料理だそうです。大根おろしを雪どけの様子に見たて春の訪れを願い、この名前になったといわれています。

メバルの瀬戸内レモンソース

広島県はレモンの収穫量が日本一です。「瀬戸内レモン」というネーミングで広く知られています。給食では、レモン汁と砂糖やしおゆなどの調味料でレモンソースを作り、メバルのから揚げにかけて提供します。

木		金	
スマイル献立	牛乳 1本 赤	柏	牛乳 1本 赤
カラフルピラフ	ポテトのマヨドレやき	ちゅうかどんぶり	しろみさかなのあまからあんかけ
こめ 50 黄	ポテト 35 赤	こめ 63 黄	しろみさかなのあまからあんかけ 1.0 赤
もちもち 20 赤	ベーコン 10 赤	おむぎ 7 黄	しろみさかなのあまからあんかけ 1.5 黄
ウインナー 10 赤	フライドポテト 3.5 黄	ぶたにく 25 赤	しろみさかなのあまからあんかけ 1 黄
たまねぎ 10 赤	マヨネーズタイプ 3.5 黄	はくさい 30 赤	しろみさかなのあまからあんかけ 1 黄
にんじん 5 赤	ドレッシング 0.1 黄	にんじん 20 赤	しろみさかなのあまからあんかけ 0.3 黄
ホールコーン 5 赤	しお 0.01 黄	チンゲンサイ 15 赤	しろみさかなのあまからあんかけ 0.2 黄
ピーマン 3 赤	こしょう 0.01 黄	たけのこ 10 赤	しろみさかなのあまからあんかけ 0.3 黄
にんにく 0.03 赤		ほししいたけ 0.5 赤	しろみさかなのあまからあんかけ 0.2 黄
とんこつ 3 赤		しょうが 0.13 赤	しろみさかなのあまからあんかけ 0.3 黄
しょうゆ 2 赤		とんこつ 2 赤	しろみさかなのあまからあんかけ 0.3 黄
しお 0.6 赤		しょうゆ 4 赤	しろみさかなのあまからあんかけ 0.3 黄
オリーブあぶら 0.5 黄		とんこつ 4 黄	しろみさかなのあまからあんかけ 0.3 黄
ワイン 0.5 赤		しょうゆ 4 黄	しろみさかなのあまからあんかけ 0.3 黄
ターメリック 0.3 赤		さけ・こまあぶら 4 黄	しろみさかなのあまからあんかけ 0.3 黄
こしょう 0.04 赤		しお・こしょう 4 黄	しろみさかなのあまからあんかけ 0.3 黄
ローリエ 0.04 赤			しろみさかなのあまからあんかけ 0.3 黄
	ポークチャップ		もやしとこまつなナムル
	ぶたにく 25 赤		しろこま 0.5 黄
	たまねぎ 15 赤		もやし 20 赤
	にんじん 5 赤		こまつな 10 赤
	ケチャップ 5 赤		にんじん 5 赤
	ウスターソース 1.3 赤		す 3 赤
	のうこうソース 1.3 赤		さとう・しょうゆ 3 赤
	ワインさとうしお 0.04 赤		こまあぶら・ゆでしお 3 赤
エネルギー kcal 562	たんぱく質 g 21.4	しじょう g 15.4	559 25.7 16.5

ポテトのマヨドレやき

ポークチャップ

カラフルピラフ

ちゅうかどんぶり

しろみさかなのあまからあんかけ

もやしとこまつなナムル

こまつな

冬が旬の野菜です。寒さに強く、霜にあたるとうまみが増しておいしくなります。今回は、柏原市産のこまつなを使用する予定です。

月	火	水	木	金
5 ごはん こめ 70 黄 ぶたすき カットやきとうふ 40 赤 ぶたにく 25 赤 いとこんにやく 20 赤 はくさい 20 赤 にんじん 15 赤 しろねぎ 5 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.5 黄 さけ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお 1.2 黄	6 さつまいもコッペ 1こ 黄 はるさめスープ ぶたにく 10 赤 はるさめ 5 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 たけのこ 5 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.5 黄 こまあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄	7 ごはん こめ 70 黄 ゆきげしなべ とりにく 25 赤 しらたまだんご 20 赤 だいこん 25 赤 はくさい 25 赤 にんじん 15 赤 しろねぎ 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しょうゆ 3 赤 みりん 2 赤 さけ 1.2 黄 さとう 1.2 黄 しお 0.1 黄	8 こくとうコッペ 1こ 黄 ポトフ ウインナー 15 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 3 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.05 赤 こしょう 0.02 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤	9 おむぎいりごはん 1本 赤 かぼちゃコロッケ こめ 63 黄 おむぎ 7 黄 けんちんじる カットとうふ 25 赤 とりにく 15 赤 あぶらあげ 5 赤 あおねぎ 5 赤 ごぼう 5 赤 つきこんにやく 5 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 5 赤 しょうゆ 3.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.7 赤 しお 0.5 赤 こしょう 0.2 赤 ゆでしお 0.2 赤
603 30.3 17.2	610 23.0 20.1	620 23.5 18.1	618 22.8 22.9	597 23.9 17.7
鶏肉のから揚げ 人気メニューの1つです。朝いちばんに調理員さんが下味をつけています！	はるさめ さつまいもとじゃがいもでんぶんから作られています。つるつとした食感です。	郷土料理 今月は、中国地方から広島県、山口県の郷土料理が登場します。それぞれの地域の食文化を味わいましょう。	ポトフ フランスの代表的な家庭料理の1つです。フランス語でポトフは、「火にかけた鍋」という意味です。	大麦入りごはん 大麦には、おなかの中をそうじしてくれる食物せんいがたくさん含まれています。

栄養三色

- 赤** からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など)
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など)
- 緑** からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など)

平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじょう	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミ				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校・中学校	12月の平均	kcal 607	25.3g (16.6%)	19.8g (29.3%)	2 (g)	355 (mg)	80 (mg)	3 (mg)	254 (μgRAE)	0.6 (mg)	0.5 (mg)	29 (mg)	4.1 (g)
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	12月の平均	783	31.5g (16.0%)	23.5g (27.0%)	2.8	428	107	4.2	305	0.9	0.6	35	5.4
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ 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。

