

令和5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 食後のすどし方を工夫しよう



★新米になります★
★12月は地場産米を使用★

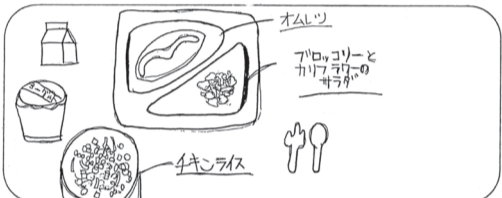
柏原市産を含む中河内産の米を使用します。
銘柄は「ヒノヒカリ」です。香りがよく、粘りがあるのが特徴で、「陽のように輝いている米」ということでこの名前が付けました。

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

レシピにチャレンジ レシピチャレンジ!!

12月は、玉手中学校の生徒が考えてくれた献立を採用します。栄養バランスを考えた、いろいろの良い、アイデアいっぱいの献立です。おいしくいただきます!

14日 玉手中学校2年 N・Aさん



メニューの紹介 (PRポイントや献立を考えた理由)

学校でオムライスが食べられないので食べてみたいが、キノコライスの上にオムライスをのけるのアイデアは、別々でも食べることができるといいとおもいます! 少し2群が少なめでヨーグルトを入れてみました!

コラボ給食 (6日)

豚肉の黒酢ソース

今回は、藤井寺市在住で中国料理のシェフとして活躍してこられ、現在は調理統括担当として後進の育成に力を注いでおられる金森シェフとコラボした給食が登場します。金森シェフは、数多くのレシピを考案し、レシピ本も多く出版されています。そのレシピの中から、アレンジして給食に採り入れました。本の中では骨付きの豚肉を使用していますが、給食では食べやすいように角切りの豚もも肉を使って作ります。ソースに黒酢を使用しているため、独特の風味がありいつもとは一味違う献立です。



金		
マーボーどんぶり	牛乳 1本 赤	おさかなナゲット
こめ 69 黄		おさかなナゲット 小学生 2こ 赤黄
おむぎ 7 黄		中学生 3こ 3 赤黄
とうふ 70 赤		じゃがいものちゅうかいだめ
ぶたにく 10 5 3 赤		チキンナム 5 赤
たけのこ 5 3 赤		じゃがいも 15 黄
あおなご 10 5 3 赤		たまねぎ 10 黄
ほししいたけ 0.5 緑		にんじん 5 緑
しょうが 0.13 緑		しょうゆ 1 黄
にんにく 0.02 2 緑		さけ 0.5 黄
とんこつ 2 2 緑		オイスターソース 0.3 黄
しょうゆ 4.5 黄		ごまあぶら 0.5 黄
あかみそ 3.5 1 赤		しょうゆ 0.5 黄
さとう 1 黄		
テンメシジャン 1 黄		
ごまあぶら 0.5 黄		
さけ 0.5 黄		
しょうゆ 0.5 黄		
エネルギー kcal 590	たんぱく質 g 23.1	しじょう g 18.1
おむぎ盛り	じゃがいものちゅうかいだめ	
おさかなナゲット		
小学生 2こ		
中学生 3こ		
マーボーどんぶり		
おさかなナゲット		
小学生 2こ		
中学生 3こ		
おさかなナゲット		
エソという魚のすり身を使ったナゲットです。エソは、細長く、するどい歯が特徴の魚です。		

月	火	水	木
<p>4 スマイル献立</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>ふゆやさいのみそしる</p> <p>こめこのささみフライ</p> <p>ぶたにくとやさいのために</p> <p>エネルギー 574 kcal, たんぱく質 23.7g, しじょう 18.0g</p> <p>スマイル献立</p> <p>食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わずに、工夫した献立です。</p>	<p>5 こくとうコッペ</p> <p>フランクフルト</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>エネルギー 599 kcal, たんぱく質 22.4g, しじょう 22.7g</p> <p>ミニストローネ入り</p> <p>ミネストローネとは、「真だくさんのスープ」という意味です。今日はミニストローネとABCマカロニが入っています。</p>	<p>6 コラボ給食</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>ぶたにくのくろずソース</p> <p>もやしナムル</p> <p>エネルギー 553 kcal, たんぱく質 22.6g, しじょう 15.5g</p> <p>黒酢</p> <p>1~3年ほどじっくりと熟成(ねかせておいしく)させるので、黒っぽい色をしています。</p>	<p>7 コッペパン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <p>サウザンサラダ</p> <p>エネルギー 572 kcal, たんぱく質 23.4g, しじょう 24.3g</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <p>北イタリアのエミリア・ロマーニャ州の州都ボローニャが名前の由来とされています。</p>
<p>8 おおむぎいりごはん</p> <p>あじのからあげ</p> <p>とうふのもの</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>エネルギー 580 kcal, たんぱく質 26.9g, しじょう 17.9g</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>冬が旬の野菜で、夏に比べて、ビタミンCが約3倍になります。</p>			

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) 肉・卵・魚・豆・海そう
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など) こく類・いも・あぶら・さとう
- 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) やさい・くだもの・きのこ

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 小・中・高学年	12月の平均	kcal 590	24.1g (16.3%)	19.5g (29.7%)	2.2 (g)	373 (mg)	77 (mg)	3.3 (mg)	238 (μgRAE)	0.6 (mg)	0.5 (mg)	19 (mg)	4.5 (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	755	29.5g (15.6%)	22.8g (27.2%)	2.7	409	95	4.2	284	0.8	0.6	33	6.1
	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。

月	火	水	木	金
11 こめこのポークカレー こめ 70 黄 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 20 黄 トマトピューレ 10 黄 とんこつ 2 黄 こめこのカレーウ 5 黄 ケチャップ 5 黄 ウスターソース 4 黄 のうこうソース 2 黄 ワイン 0.7 黄 しお 0.2 黄 カレーこ 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 0.1 黄 ローリエ 0.1 黄 牛乳 1本 赤 チキンボールのケチャップソース チキンボール 45 赤 たまねぎ 3 赤 ケチャップ 3 赤 ウスターソース 0.8 黄 のうこうソース 0.8 黄 さとう 0.3 黄 でんぷん 0.15 黄 フレンチサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑 ほうろくドレッシング 組1本 黄	12 コッパン 1こ 黄 ポトフ ウィンナー 20 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 20 黄 とんこつ 2 黄 しょうゆ 0.5 黄 ワイン 0.05 黄 しお 0.02 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ 0.2 黄 牛乳 1本 赤 いかこうみフライ いかこうみフライ 1こ 赤 あぶら 3 黄 ベジタブルソテー ホールコーン 15 緑 にんじん 8 緑 カットさやいんげん 3 緑 しお 0.13 緑 こしょう 0.01 緑	13 ごはん こめ 70 黄 ふたじる カットとうふ 20 赤 ぶたにく 10 赤 あぶらあげ 10 赤 つきこんやく 5 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 10 赤 けずりぶし 3.2 赤 しるみそ 7 赤 あかみそ 6 赤 さけ 0.5 赤 しょうゆ 0.5 赤 ゆでしお 0.5 赤 牛乳 1本 赤 とりにくのからあげ とりにく 45 赤 りんごピューレ 2.5 赤 しょうが 0.1 赤 でんぷん 7 赤 こめこ 4 赤 しょうゆ 3 赤 さとう 0.5 赤 あぶら 3 赤 だいこんのさっぱりあえ だいこん 25 緑 にんじん 5 緑 けずりぶし 1.2 黄 す 2.2 黄 さとう 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄	14 玉中2年 N・Aさん チキンライス こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 とりにく 10 黄 たまねぎ 15 黄 にんじん 10 黄 トマトピューレ 8 黄 ホールコーン 5 黄 とんこつ 3 黄 ケチャップ 10 黄 ウスターソース 3 黄 のうこうソース 1 黄 オリーブあぶら 0.5 黄 ワイン 0.5 黄 しお、こしょう 0.5 黄 セロリ、ローリエ 0.5 黄 オムレツ プレーンオムレツ 1こ 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぷん 0.2 黄 フロッキーとカリフラワーのサラダ まぐろオイル揚げ 5 赤 フロッキー 15 赤 カリフラワー 10 赤 ワイン 0.5 赤 ゆでしお 0.5 赤 ほうろくドレッシング 組1本 黄	15 郷九州地方 ごはん こめ 70 黄 ゆきのつゆ あぶらあげ 5 赤 しらたまだんご 25 黄 だいこん 20 黄 にんじん 5 黄 あおねぎ 5 黄 しるみそ 3.2 赤 あかみそ 7 赤 さけ 0.5 赤 きびなごのてんぷら きびなごのてんぷら 35 赤 あぶら 0.2 黄 がめに とりにく 15 赤 にんじん 10 赤 ねじりこんやく 10 赤 しいたけ 10 赤 たけのこ 5 赤 けずりぶし 2 黄 しょうゆ 1 黄 さとう 0.7 黄 みりん 0.1 黄 さけ 0.1 黄 こまあぶら、ゆでしお 0.1 黄

エネルギー kcal 608 たんぱく質 g 24.1 しじょう糖 g 17.7 フレンチサラダ チキンボールのケチャップソース こめこのポークカレー フレンチドレッシング アメリカで生まれたドレッシングで、「カタリーナドレッシング」とも呼ばれています。	エネルギー kcal 547 たんぱく質 g 24.4 しじょう糖 g 19.1 コッパン いかこうみフライ ポトフ ベジタブルソテー いか香味フライ いかと魚のすり身、あおさ粉を混ぜ合わせた、磯の風味たっぷりのフライです。	エネルギー kcal 585 たんぱく質 g 27.2 しじょう糖 g 17.7 だいこんのさっぱりあえ とりにくのからあげ ごはん ふたじる だいこん 冬が旬で、これからどんどん甘くなっていきます。ビタミンCがたっぷりで、風邪を予防してくれます。	エネルギー kcal 605 たんぱく質 g 23.9 しじょう糖 g 17.0 オムレツ ヨーグルト チキンライス フロッキーとカリフラワーのサラダ ★レシチャレメニュー★ チキンライスとオムレツをいっしょに食べると、オムライスになりますね☆ 素敵な献立を考えてくれました。	エネルギー kcal 607 たんぱく質 g 23.0 しじょう糖 g 18.0 きびなごのてんぷら がめに ごはん ゆきのつゆ 郷土料理 12月は、九州地方から佐賀県、鹿児島県、福岡県の郷土料理が登場します。お楽しみに！
---	---	---	--	--

18 ごはん こめ 70 黄 さわにわん ぶたにく 10 赤 だいこん 15 赤 にんじん 15 赤 ごぼう 10 赤 たけのこ 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しょうゆ 3.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.5 赤 しお 0.5 赤 牛乳 1本 赤 キャベツのミンチカツ キャベツのミンチカツ 1こ 赤 あぶら 3 黄 こまつなのびたし さつまいも 7 赤 こまつな 15 赤 はくさい 15 赤 にんじん 5 赤 しょうゆ 1.5 赤 みりん 0.7 赤 さけ 0.5 赤 さとう 0.5 赤	19 郷九州地方 クリスマス献立 コッパン こめこのポークシチュー ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマトピューレ 10 赤 とんこつ 2 赤 こめこのハヤシルウ 0.6 黄 ケチャップ 0.4 黄 ウスターソース 0.15 黄 のうこうソース 0.01 黄 ワイン 0.7 黄 イタリアンサラダ キャベツ 20 緑 ホールコーン 8 緑 にんじん 3 緑 にんじん 3 緑 クリスマスデザート こめこのいちごカップケーキ 1こ 黄
---	---

クリスマス献立
ひと足早いクリスマスのメニューが登場します。2学期最後の給食になります。

郷土料理 15日(金)

ゆきのつゆ (佐賀県)
 大根おろしやもちを入れて作るみそ味の汁物です。有田焼で有名な佐賀県有田町では、一晩中かかる蒸焼きの夜食として、食べられていたそうです。現在は大みそかに陶山神社で行われる「有田碗灯」でふるまわれています。給食では、おもちの代わりに白玉団子を使っています。よくかんで食べましょう。

きびなごのてんぷら (鹿児島県)
 鹿児島県で漁獲量が多いきびなごは、帯状のしま模様がある小魚です。鹿児島県南部の方言で、帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことからこの名前がついたそうです。さしみや天ぷら、南蛮漬けなどにして食べます。

がめ煮 (福岡県)
 福岡県の代表的な郷土料理で、博多の方言「がめくりこむ」(寄せ集める)が名前の由来といわれています。最初に具材をすべて炒めてからだし汁と調味料を入れて煮込みます。

【九州地方】

佐賀県 福岡県 鹿児島県

お米について

お米は昔から日本で作り続けられ、食べ続けられてきました。梅雨があり、夏が暑い日本の気候は、お米作りに適しています。新米がおいしい季節です。お米について見なおしてみましよう。

☆お米(ごはん)の良いところ

- ゆっくり消化され、腹持ちがよい**
 ごはんはからだの中でゆるやかに消化吸収されます。そのため、肥満や糖尿病の予防に有効です。
- 太りにくい**
 ごはんは、油や脂肪を使わず、水をたっぷり吸わせて炊くので、量のわりにエネルギーが低いです。
- 自然にかむ習慣がつく**
 ごはんはすりつぶしたりせず、粒のまま食べます。粒は口の中でじゅうぶんかまないと飲み込むことができないので、自然にかむ習慣が身につきます。
- 色々な料理や食材にあう**
 ごはんはあっさりとした味なので、どんな料理にもよく合います。様々なおかずと組み合わせられ、食卓を豊かにします。

お米は「日本型食生活」の中心

健康的な食生活ということで注目されている日本型食生活は、お米を中心に一汁三菜または一汁五菜が基本です。ごはんのみそ汁におかずが3品、または5品が日本人の昔からの食生活でした。日本は南北に長く、春・夏・秋・冬の四季があり、季節ごとに旬の農産物や水産物などがあります。そして、これらの食べ物をおいしくいただくための知恵が食品や料理を通して伝えられています。

給食センターホームページ

下のQRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。ぜひ、チェックしてみてくださいね。

- ① ご飯: 小麦や玄米もいいですね。
- ② 汁物: 吸い物のことです。野菜をたくさん入れましょう。
- ③ 香の物: 野菜を漬けたもの。塩分や保存料に気を付けたいですね。
- ④ 魚や肉・卵: たん白質源として大切ですね。
- ⑤ 野菜や豆類: ビタミン、ミネラル源として、たくさん食べましょう。

ヘルシオ献立

とりにく こうそう や 鶏肉の香草焼き (19日)

一口大にカットした鶏むね肉に白ワイン・塩・こしょうで下味をつけ、ロースターで色よく焼いて乾燥バジルが入ったソースをかけました。塩分が少な目でも、バジルの風味で美味しく食べられます。

給食センターホームページ

下のQRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。ぜひ、チェックしてみてくださいね。