

令和6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

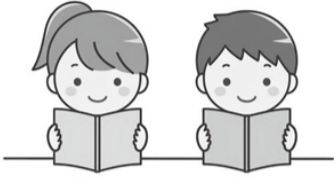
食後のすごし方を工夫しよう

12月から新米になります

自分が食べ終わっても

静かに待ちましょう

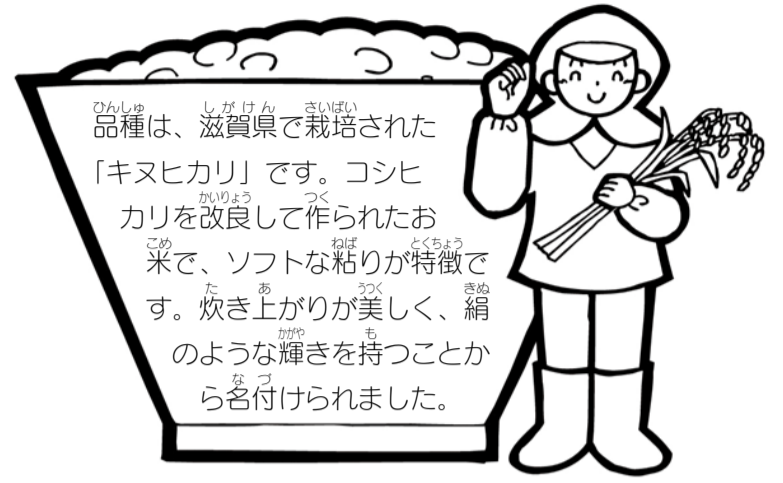
人それぞれ食事のスピードが違います。自分が食べ終わっても、まだ食べている人のことを考えて静かに過ごしましょう。



食後は少し休けいしてから

動きましょう

食後は、胃腸が食べ物の栄養を体にとり入れるために活発に働いています。すぐに走ったり運動したりすると、胃腸に負担がかかってしまいます。食べた後は少しゆっくり休むようにしましょう。



コラボ給食 (2日)

コラボから揚げ・かぼちゃのタルタルソースぞえ

柏原市にある四季折々の旬の食材にこだわった和洋創作のお店「圓山」の圓山シェフが給食のために考案してくれたオリジナルメニューが登場します。卵を使わずに作ったかぼちゃのタルタルソースは彩りもよく、かぼちゃの優しい甘さが、鶏肉のうま味を引きだしてくれています。



から揚げは、鶏もも肉を使って、綿実油でカラリと揚げ、香味ソースをかけています。(圓山のお店でも綿実油を使っています。)



ケース食缶のかぼちゃのタルタルソースは、から揚げの食缶には入れずにお皿にのせ、から揚げにそえてください!

お米クイズに挑戦!

お米の美味しい季節ですね。日本人が主食として大切にしてきたお米のことをもっと知って欲しいということで、お米についてクイズを出題します。全問正解できるでしょうか? チャレンジしてみましょう!

Q1、お米の主成分は何でしょう?

- ①タンパク質 ②脂肪 ③炭水化物

Q2、世界最大のお米の生産国はどこ?

- ①日本 ②インド ③中国

Q3、“新米”と呼ばれるお米はどんなお米?

- ①収穫された年の12月31日までのお米
②収穫されて1年以内のお米
③精米して1ヵ月以内のお米

☆答えは献立表のウラを見てね

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|---|
| 2 コラボ給食 ごはん こめ 65 黄 じゃがいものみそしる ぶたにく 10 赤 あぶらあげ 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 10 赤 けずりぶし 32 しろみそ、あかみそ 32 さけ、しょうゆ チンゲンサイのごまあえ しろごま 0.3 黄 キャベツ 20 黄 チンゲンサイ 10 黄 けずりぶし 10 しょうゆ、さとう、ゆでしお エネルギー kcal 648 たんぱく質 g 28.3 しじょう g 23.3 コラボからあげ かぼちゃのタルタルソースぞえ ケース食缶のタルタルソースをそえてね! チンゲンサイのごまあえ から揚げ かぼちゃのタルタルソースぞえ から揚げにかぼちゃのタルタルソースをつけたり、のせたりしていっしょに食べると、とてもおいしいよ! | 3 コッペン オニオンスープ ベーコン 15 赤 たまねぎ 35 赤 にんにく 15 赤 しょうゆ 4.5 黄 みりん 1 黄 さとう 0.8 黄 さけ 0.5 しお、こしょう でんぷん、あぶら かぼちゃのタルタルソース かぼちゃペースト 6 緑 タルタルタイプソース 4 黄 たまねぎ 3 緑 さとう あげそらまめ 1袋 黄 エネルギー kcal 572 たんぱく質 g 24.4 しじょう g 23.9 コッペン あげそらまめ ハンバーグ キャベツのサラダ あげそらまめ 乾燥させたそらまめを油であげています。いかりまめともよばれています。 | 4 ごはん こめ 65 黄 ぶたすき カットやきとうふ 50 赤 ぶたにく 20 赤 いとごんにやく 20 赤 はくさい 10 赤 にんじん 10 赤 しろねぎ 10 赤 けずりぶし 2.2 黄 しょうゆ 2.6 黄 さとう 2.5 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお 1 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 2 黄 しお 1.5 黄 す 1.2 黄 さとう 1.5 黄 さば さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2 こまつなのびたし ぶたにく 15 赤 こまつな 15 緑 はくさい 15 緑 にんじん 15 緑 けずりぶし 5 黄 しょうゆ 1.5 黄 さけ 0.7 黄 みりん 0.7 黄 さとう 0.5 黄 エネルギー kcal 666 たんぱく質 g 32.3 しじょう g 29.2 ぶり さばのしおやき こまつなのびたし さば 漢字で魚へんに青と書きます。背中が青いことからついたそうです。これから旬を迎えます。脂ののっておいしい時期です。 | 5 ひじきのたきこみごはん こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 とりにく 25 赤 ひじき 10 赤 にんじん 5 赤 ぶなしめじ 5 赤 けずりぶし 3.2 黄 しょうゆ 5 黄 さけ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 しお 0.2 黄 さとう 0.1 黄 さば さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2 こまつなのびたし ぶたにく 15 赤 こまつな 15 緑 はくさい 15 緑 にんじん 15 緑 けずりぶし 5 黄 しょうゆ 1.5 黄 さけ 0.7 黄 みりん 0.7 黄 さとう 0.5 黄 エネルギー kcal 666 たんぱく質 g 32.3 しじょう g 29.2 さばのしおやき こまつなのびたし さば 漢字で魚へんに青と書きます。背中が青いことからついたそうです。これから旬を迎えます。脂ののっておいしい時期です。 | 6 ポークカレー こめ 65 黄 ぶたにく 20 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 20 赤 とんこつ 2 黄 ウスターソース 6 黄 カレールウ 6 黄 ケチャップ 6 黄 チーズ 6 黄 のうこうソース 6 黄 ばいせんごむぎこ 2 黄 パター 2 黄 なまクリーム 2 黄 ワイン 1 黄 カレーこ、しお、こしょう しょうゆ、ローリエ フランクフルト チキンフランクフルト 1本 赤 サウザンサラダ キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 3 緑 上サウザンアイランド 組1本 ドレッシング サウザンアイランド ドレッシング ドレッシングの刻んだ具材が干の島(サウザンアイランド)のように見えることから名づけられたそうです。 |

栄養三色

平均栄養量


魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。


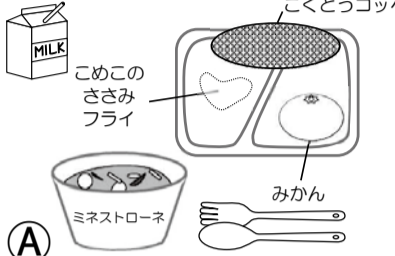
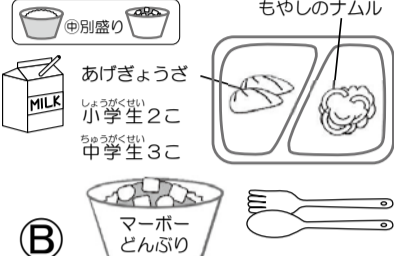
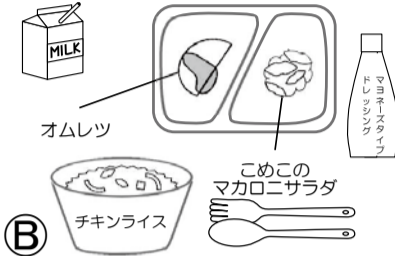
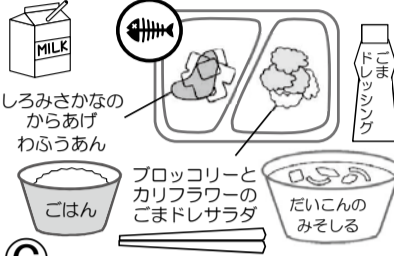
- 赤** からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など)
肉・卵・魚・豆・海そう
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など)
こく類・いも・あぶら・さとう
- 緑** からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など)
やさい・くだもの・きのこ

| 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 学年 | 12月の平均 | kcal 595 | 26.0g (17.5%) | 19.6g (29.8%) | 2.0 (g) | 360 (mg) | 85 (mg) | 3.3 (mg) | 221 (μgRAE) | 0.5 (mg) | 0.5 (mg) | 23 (mg) | 4.4 (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% | 2.0 | 350 | 50 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5 |
| 中学生 | 12月の平均 | 754 | 31.9g (16.9%) | 24.8g (29.6%) | 2.6 (g) | 400 (mg) | 105 (mg) | 4.3 (mg) | 256 (μgRAE) | 0.7 (mg) | 0.6 (mg) | 28 (mg) | 5.8 (g) |
| | 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 | 7.0 |


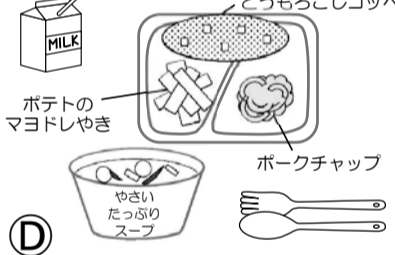
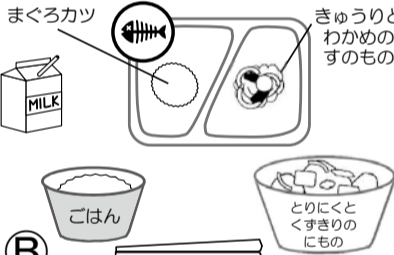
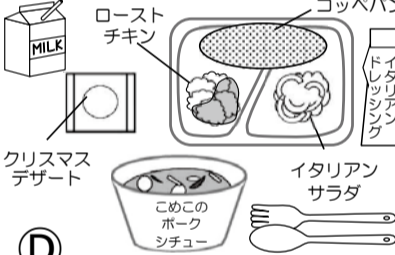

★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ 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。

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| 9 スマイル献立 ごはん こめ 65 黄 ぶたじゃが ぶたにく 20 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 つきこんにやく 15 緑 けずりぶし 2.2 緑 しょうゆ 2.6 黄 さとう 2.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 1 黄 ゆでしお にくだんこのあますあん チキンボール 45 赤 たまねぎ 3 緑 けずりぶし 1.3 黄 さとう 1 黄 しょうゆ 1 黄 でんぷん 0.25 黄 あぶら 3 黄 はくさいのおひたし はくさい 25 緑 にんじん 5 緑 けずりぶし 1 黄 しょうゆ 1.8 黄 みりん 1.2 黄 | 10 こくとうコッペ 1 黄 ミネストローネ ベーコン 20 赤 じゃがいも 15 黄 たまねぎ 30 緑 トマト缶 5 緑 トマトピューレ 5 緑 にんじん 5 緑 にんにく 0.02 緑 とんこつ 3 黄 ケチャップ 10 黄 ウスターソース 4.5 黄 のうこうソース 2.5 黄 こめ 2 黄 オリーブあぶら、しお 1 黄 こしょう、さとう、しょうゆ、セロリ、ローリエ | 11 マーボーどんぶり 1 赤 こめこのささみフライ こめこのささみフライ 1 赤 あぶら 3 黄 みかん 1 緑  | 12 チキンライス こめ 40 黄 もちこめ 25 黄 とりにく 20 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 トマトピューレ 8 緑 ホールコーン 5 緑 とんこつ 5 黄 ケチャップ 12 黄 ウスターソース 3 黄 のうこうソース 1 黄 ワイン 0.5 黄 オリーブあぶら 0.5 黄 しお 0.4 黄 こしょう 0.04 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ あげぎょうざ ぎょうざ 2 赤 小学生 3 赤 中学生 3 黄 あぶら 3 黄 もやしのナムル もやし 20 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑 しょうゆ 2 黄 さとう 1.2 黄 す 1 黄 ごまあぶら 0.3 黄 ゆでしお | 13 堅下北中2年M・Yさん ごはん こめ 65 黄 だいいこんのみそしる カットとうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 だいこん 15 緑 たまねぎ 10 緑 あおなご 5 緑 にんじん 5 緑 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 しるみさかなのからあげわふうあん たらこのからあげ 45 赤 けずりぶし 1 赤 しょうゆ 1.7 黄 みりん 1 黄 さとう 0.8 黄 でんぷん 0.2 黄 あぶら 3 黄 ブロッコリーとカリフラワーのごまドレサラダ ブロッコリー 20 緑 カリフラワー 10 緑 ゆでしお ※上ごまドレッシング 組1本 黄 |
|---|--|---|--|---|

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| 584 25.6 19.8  ③ スマイル献立 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。給食時間を笑顔で過ごすにしたいという想いをこめて作りました。 | 613 24.7 20.5  ① みかん ビタミンCがたっぷり含まれています。免疫力を高め、風邪などのウイルス感染を防いでくれます。 | 554 24.4 16.6  ② ぎょうざ 中国発祥の点心のひとつです。中国では水ぎょうざが一般的です。今日は油で揚げて提供します。 | 558 22.2 19.2  ② チキンライス 日本で生まれた洋食です。オムレツをのせて食べると、オムライスになりますね。 | 541 27.6 18.7  ③ ☆☆レシチャレ☆☆ たらや、ブロッコリー、カリフラワーなど冬が旬の食べ物をたくさんとり入れてくれていますね。 |
|--|--|---|---|---|

| | | | |
|--|---|--|--|
| 16 世界の料理 中国 ベビーコッペ 1 黄 たんたんめん ぶたにく 10 赤 だいずミート 3 赤 はくさい 20 赤 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 にはら 5 緑 しょうが 0.13 緑 にんにく 0.02 緑 とんこつ 3 黄 あかみそ 3 赤 ねりごま 2 黄 さけ 0.5 黄 ユーリンチー とりにく 45 赤 しょうが 3 赤 しょうゆ 0.1 黄 でんぷん 11.2 黄 しょうゆ 5 黄 さとう 1.5 黄 さけ 1 黄 ちゅうかめん れいとうちゅうかめん 70 黄 サラダあぶら 1.5 黄 ミニマンゴーゼリー 1 黄 | 17 とうもろこしコッペ 1 黄 やさいたっぷりスープ ベーコン 15 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 とんこつ 3 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.7 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ ポテのマヨドレやき ウィンナー 15 赤 フライドポテト 30 黄 マヨネーズタイプ 3.5 黄 ドレッシング しお 0.06 黄 こしょう 0.01 黄 ポークチャップ ぶたにく 30 赤 たまねぎ 10 赤 ケチャップ 1.5 黄 ワイン 1.5 黄 ウスターソース 1.3 黄 のうこうソース 1.3 黄 さとう、しお、こしょう | 18 ごはん こめ 65 黄 まぐろカツ まぐろカツ 1 赤 あぶら 3 黄 とりにくとくすきりのにも とりにく 25 赤 じゃがいも 30 赤 くすきり 3 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 20 緑 しるねぎ 5 緑 けずりぶし 2.2 緑 しょうゆ 2.6 黄 さとう 1.5 黄 さけ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 きゅうりとわかめのすのもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 赤 にんじん 3 黄 けずりぶし 2 黄 す 1.8 黄 さとう 1.5 黄 しょうゆ 1.5 黄 ゆでしお | 19 クリスマス献立 コッペパン 1 黄 ご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 3 黄 とんこつ 2 黄 こめこのハヤシルウ 2.9 黄 ケチャップ 6 黄 ウスターソース 6 黄 のうこうソース 3 黄 ワイン 0.7 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 しょうゆ 0.2 黄 ローリエ ローストチキン とりにく 45 赤 にんにく 0.03 緑 ワイン 2 黄 しお 0.1 黄 こしょう、しょうゆ、みりん、さとう、でんぷん イタリアンサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 8 緑 にんじん 9 緑 ゆでしお ※イタリアンドレッシング 組1本 黄 クリスマスデザート こめこのメロカッパケ 1 黄 |
|--|---|--|--|

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| 630 27.3 26.1  ④ 担々麺 ①中食缶のめんを入れる ②大食缶の具をかける (大食缶のスープを少し入れるとほくほくしやすい) まぜながらかけよう | 594 27.0 24.2  ④ ポテのマヨドレ焼き フライドポテトとカットウィンナーをマヨネーズタイプドレッシングと塩、こしょうで味付けし、焼きました。 | 575 22.5 18.0  ② まぐろカツ ピンナガマグロという種類のまぐろを使っています。胸ビレがとても長いのが特徴です。 | 644 27.5 22.5  ④ 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。 | ホームページ 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。  |
|--|---|--|---|---|

せかい りょうり 世界の料理

中国の国旗



ちゅうごく **【中国】** 16日(月)



せいしきめいしやう ちゅうがじんみんきょうわこく せかい ばんめ じんごう おお くに
 正式名称は中華人民共和国です。世界で2番目に人口が多い国で、面積も広大です。中国料理は地域によって全く味付けが異なり、大きくは北京料理・上海料理・広東料理・四川料理の4つに分けられます。

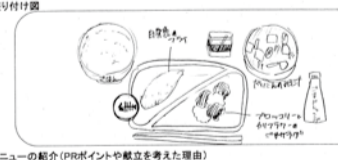
- ☆担々麺・・・四川料理の1つで、「天秤棒で担いで売り歩いた麺」という意味です。ゆでた麺に肉そぼろなどをかけたもので、給食では大豆ミートを使用しています。
- ☆油淋鶏・・・広東の家庭料理です。「油淋」には油をかけるという意味があります。揚げた鶏肉にねぎの入った香味ソースをかけています。
- ☆ミニマンゴーゼリー・・・原材料のマンゴーの生産量は、インドにつき世界第2位です。

北京料理・・・宮廷料理として発展しました。小麦や雑穀が豊富な地域のため麺料理も豊富です。
 上海料理・・・海と山に囲まれ、新鮮な食材が豊富で素材の味を活かす料理です。
 広東料理・・・「食は広州にあり」といわれるほどバラエティに富んでいます。西洋料理の手法を早くから採り入れて発展してきました。
 四川料理・・・冬の寒さや、夏の暑さを取り除くためのスタミナ料理が多く豊富なスパイスを使った辛みや舌がしびれる料理が特徴です。

レシピにチャレンジ レシチャレ!!

今月は堅下北中学校の生徒が考えてくれた献立です。冬が旬の野菜を採り入れた、栄養バランスの良い献立を考えてくれました。

13日 堅下北中学校2年 M・Yさん



お米クイズの答え

A1・・・③炭水化物
 A2・・・③中国(2位インド・日本は12位)
 A3・・・①収穫された年の

12月31日までのお米のこと