No.597

令和7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

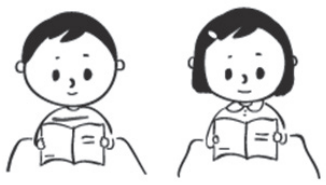
給食目標 食後のすごし方を工夫しよう

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。食べた後は少し休むようにしましょう。



新米 12月から新米になります

給食のお米は、12月から新米に変わります。

品種は滋賀県で栽培された「キヌヒカリ」です。炊き上がりの美しさと程よい香りがあるソフトな口当たりで食べやすいお米です。今年収穫されたばかりの新米を味わって食べましょう。

献立のテーマ
冬野菜を使用した献立

コラボ給食　3日（水）

【松屋のカルビ焼肉】

㈱松屋は、創業70年、藤井寺市にできて52年になる老舗の焼肉屋さんです。「味と一切れ一切れに真心をこめる」という理念をもって、食の喜びに貢献できるよう努力されている企業です。今回は、藤井寺と柏原の子どもたちに喜んでもらうために初めてコラボ給食として参加してくれました。

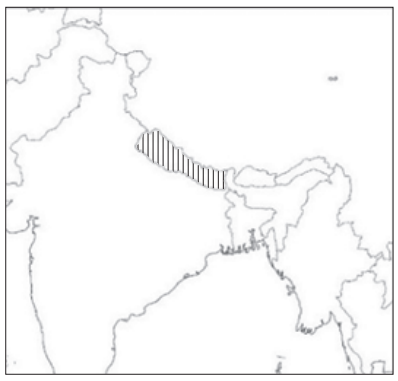
給食センターホームページ
QRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。

世界の料理

【ネパール】12日(金)

ネパールはアジアの国でインドと中国にはさまれています。世界で一番高い山、「エベレスト」があることで有名です。

ネパールの食事は、米が主食で、手で食べる文化があり、スパイスと野菜をたっぷり使った料理が特徴です。



ダルカレー

ダルカレーは、ネパールやインドなど南アジアでよく食べられている「豆のカレー」です。「ダル」は豆、「カレー」はみんなが知っているカレーのことで、ごはん（バート）にかけて食べるのが定番だそうです。

セクワ

ネパールの伝統的な肉料理です。鶏肉やヤギ肉などを、にんにく・しょうが・クミンなどのスパイスやハーブでしっかり味付けし、直火で香ばしく焼きます。

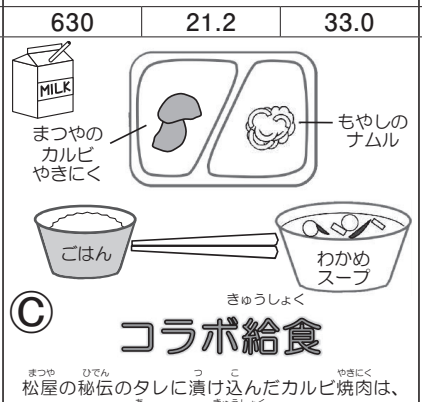
アチャール

玉ねぎやにんじん、きゅうり、キャベツなどのさまざまな野菜を、香辛料や酢で味付けしたネパールの漬物です。

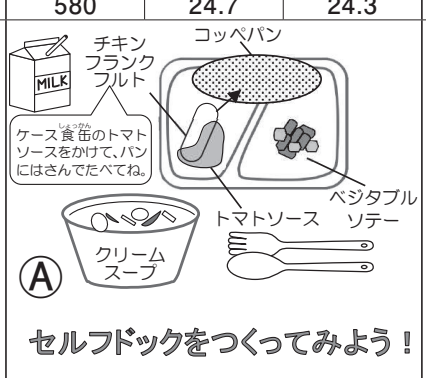
	月	火	水	木	金
	1	2	3 コラボ給食	4	5
牛乳	1本 赤	1本 赤	1本 赤	1本 赤	1本 赤
	ごはん	**コッペパン**	**ごはん**	**コッペパン**	**コッペパン**
	こめ 65 黄	1こ 黄	こめ 65 黄	1こ 黄	1こ 黄
	あつあげのにもの	**ポトフ**	**わかめスープ**	**クリームスープ**	**にくだんごとはるさめのスープ**
	カットあつあげ 50 赤	ウインナー 20 赤	ぶたにく 15 赤	ぶたにく 10 赤	チキンボール 15 赤
	ぶたにく 10 赤	じゃがいも 40 黄	わかめ 0.5 赤	じゃがいも 35 黄	はるさめ 3 黄
	たまねぎ 25 緑	たまねぎ 30 緑	たまねぎ 20 緑	たまねぎ 30 緑	キャベツ 20 緑
	だいこん 15 緑	にんじん 20 緑	チンゲンサイ 10 緑	にんじん 15 緑	にんじん 10 緑
	にんじん 15 緑	とんこつ 2	にんじん 10 緑	とんこつ 3	もやし 5 緑
	しろねぎ 5 緑	こいくちしょうゆ 0.5	しょうが 0.13 緑	ぎゅうにゅう 15 赤	ほししいたけ 0.5 緑
	しょうが 0.2 緑	うすくちしょうゆ 2.5	とんこつ 3	なまクリーム 5 黄	しょうが 0.23 緑
	けずりぶし 2.2	ワイン 0.5	こいくちしょうゆ 0.5	チーズ 2 赤	とんこつ 3
	こいくちしょうゆ 3	しお 0.05	うすくちしょうゆ 3	ばいせんこむぎこ 2 黄	こいくちしょうゆ 0.5
	うすくちしょうゆ 3	こしょう 0.02	さけ 0.7	バター 2 黄	うすくちしょうゆ 3
	でんぷん 2.5 黄	セロリ 0.2 緑	しお 0.3	ポタージュルウ 2 黄	さけ 0.5
	さとう 2 黄	ローリエ	こしょう 0.03	しお 0.7	しお 0.3
	みりん 1	**こめこのささみフライ**	サラダあぶら 0.3 黄	ワイン 0.5	こしょう 0.03
	さけ 0.5	こめこのささみフライ 1こ 赤	**まつやのカルビやきにく**	こしょう 0.03	**ぶたからのあかまらソース**
	サラダあぶら 0.3 黄	あぶら 4 黄	わぎゅうばらにく 45 赤	サラダあぶら 0.3 黄	ぶたにく 40 赤
	たらのからあげわふうあん	**キャベツサラダ**	まつやのひでんのタレ	ローリエ	さけ 2
	たらのからあげ 45 赤	キャベツ 20 緑	**もやしのナムル**	**チキンフランクフルト**	しお 0.1
	けずりぶし	きゅうり 8 緑	もやし 30 緑	チキンフランクフルト 1本 赤	こしょう 0.01
	こいくちしょうゆ 1.7	にんじん 3 緑	にんじん 3 緑	**トマトソース**	でんぷん 8 黄
	みりん 1	うすくちしょうゆ 1.5	うすくちしょうゆ 2	たまねぎ 5 緑	こいくちしょうゆ 1.7
	さとう 0.8 黄	さとう 1 黄	す 1.5	トマトかん 3 緑	みりん、さとう
	でんぷん 0.2 黄	す 1	さとう 1.2 黄	トマトピューレ 3 緑	でんぷん、あぶら
	あぶら 4.5 黄	サラダあぶら 0.7 黄	ごまあぶら 0.3 黄	にんにく 0.01 緑	**ちゅうかあえ**
	ほうれんそうのおひたし	こしょう 0.02		しお 0.05	わかめ 0.5 赤
	はくさい 20 緑	しお 0.02		こしょう 0.01	きゅうり 15 緑
	にんじん 5 緑	ゆでしお		サラダあぶら 0.15 黄	サラダごんにゃく 10 緑
	ほうれんそう 5 緑			こめこ、さとう	うすくちしょうゆ 2
	けずりぶし			**ベジタブルソテー**	す 1.5
	みりん 1.2			ホールコーン 15 緑	さとう 1.2 黄
	こいくちしょうゆ 0.7			にんじん 8 緑	ごまあぶら 0.3 黄
	うすくちしょうゆ 1.1			カットさやいんげん 3 緑	ゆでしお
	ゆでしお			しお 0.13	
				こしょう、サラダあぶら	
小学校中学年 エネルギー kcal	573	548	630	580	530
たんぱくしつ g	28.9	24.3	21.2	24.7	25.7
ししつ g	19.9	22.6	33.0	24.3	19.5
	Ⓒ たらふく食べる	Ⓐ ポトフ	Ⓒ コラボ給食	Ⓐ セルフドックをつくってみよう！	Ⓓ 豚からの甘辛ソース

「お腹いっぱいに食べる」という意味です。大きくふくらんだ鱈の腹に例えて、「鱈腹」という漢字が当てられています。

じゃがいもは、1つ1つ調理員さんが包丁で切ってくれています。ホクホクのじゃがいもを味わってくださいね。



松屋の秘伝のタレに漬け込んだカルビ焼肉は、ごはんによく合います。給食でみんなにおいしく食べてもらうために、お肉の切り方や厚さ、焼き加減など何度も一緒に試しました。



少しアレンジしたトマトソースをケース食缶に入れています。フランクフルトにかけて、パンにはさんで食べてね。

下味をつけた豚肉に衣をまぶして揚げ、しょうゆ・さとうなどで作った甘辛ソースをかけています。人気メニューの一つです。

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）
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

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

区分	栄養素	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	ナトリウム（食塩相当量）	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミン A	ビタミン B_1	ビタミン B_2	ビタミン C	食物せんい
		kcal			(g)	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
小学校中学年	12月の平均	570	24.8g (17.4%)	21.7g (34.3%)	1.9	335	79	2.6	226	0.56	0.55	20	4.7
小学校中学年	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	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	12月の平均	735	30.8g (16.8%)	26.0g (31.8%)	2.4	367	97	3.9	267	0.74	0.64	29	6.3
中学生	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。

8（月）

牛乳 1本 赤

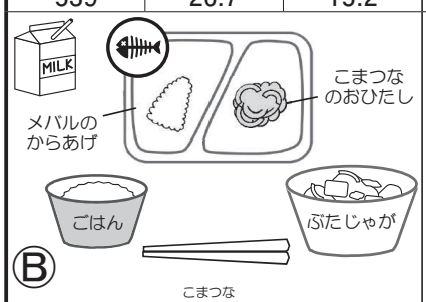
ごはん
こめ 65 黄

ぶたじゃが
ぶたにく 25 赤
じゃがいも 40 黄
たまねぎ 30 緑
にんじん 20 緑
つきこんにゃく 15 緑
けずりぶし 2.2
こいくちしょうゆ 4
うすくちしょうゆ 2
さとう 2.5 黄
さけ 1.2
みりん 1.2
サラダあぶら 0.3 黄
ゆでしお

メバルのからあげ
メバルのからあげ 1こ 赤
しお 0.2
あぶら 4 黄

こまつなのおひたし
キャベツ 20 緑
こまつな 10 緑
にんじん 5 緑
けずりぶし
みりん 1.2
こいくちしょうゆ 0.7
うすくちしょうゆ 1.1
ゆでしお

539	26.7	15.2



Ⓑ

小松菜（こまつな）

東京の「小松川」という地名がもとになって、名前がついたそうです。カルシウムを多く含み、ビタミンや鉄分も豊富です。

9（火）

牛乳 1本 赤

ベビーコッペ 1こ 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 緑
にんじん 10 緑
もやし 10 緑
ニラ 5 緑
しょうが 0.13 緑
にんにく 0.02 緑
とんこつ 3
あかみそ 3 赤
ねりごま 2 黄
こいくちしょうゆ 0.5
さけ 0.5
ごまあぶら 0.3 黄
しお 0.3
テンメンジャン 0.3
トウバンジャン 0.3
こしょう、サラダあぶら

ユーリンチー
とりにく 45 赤
しょうが 0.1 緑
うすくちしょうゆ 1.5
さけ 1
でんぷん 11 黄
しろねぎ 3 緑
うすくちしょうゆ 3.5
す 2
さとう 1.5 黄
でんぷん 0.2 黄
あぶら 4.5 黄

ラーメン(めん)
れいとうちゅうかめん 70 黄
サラダあぶら 1.5 黄

548	29.3	18.1

Ⓓ

担々麺（たんたんめん）

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ぐしやすいよ）

10（水）

牛乳 1本 赤

チキンライス
こめ 40 黄
もちごめ 25 黄
とりにく 10 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 3
ケチャップ 10
ウスターソース 3
のうこうソース 1
ワイン 0.5
しお 0.4
こしょう 0.04
オリーブあぶら 0.5 黄
セロリ 0.2 緑
ローリエ

アセロラゼリー
アセロラゼリー 1こ 黄
<中学生のみ>

オムレツ
プレーンオムレツ 1こ 赤
ケチャップ 4
ウスターソース 1
のうこうソース 1
さとう 0.5 黄
でんぷん 0.2 黄
サラダあぶら 0.6 黄

ポテトサラダ
じゃがいも 25 黄
きゅうり 5 緑
にんじん 5 緑
しお 0.15
こしょう 0.01
ゆでしお
たくじょうマヨネーズタイプドレッシング 組1本 黄

567	19.6	21.9

Ⓑ

オムライス

オムレツとチキンライスを一緒に食べるとオムライスになりますよ。オムライスは、日本で生まれた料理だそうです。

11（木）

牛乳 1本 赤

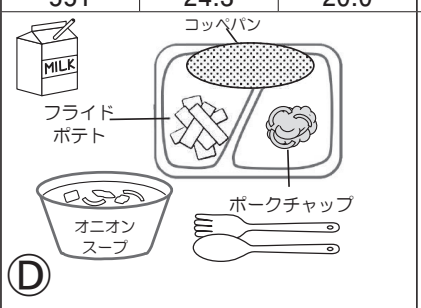
コッペパン 1こ 黄

オニオンスープ
ぶたにく 10 赤
たまねぎ 35 緑
にんじん 15 緑
ソテードオニオン 10 緑
ホールコーン 5 緑
とんこつ 3
こいくちしょうゆ 0.5
うすくちしょうゆ 3
ワイン 0.5
しお 0.2
こしょう 0.03
セロリ 0.2 緑
ローリエ

フライドポテト
フライドポテト 50 黄
しお 0.2
あぶら 5 黄

ポークチャップ
ぶたにく 30 赤
たまねぎ 10 緑
にんじん 5 緑
ケチャップ 6
ワイン 1.5
ウスターソース 1.3
のうこうソース 1.3
さとう 0.5 黄
しお 0.05
こしょう 0.01
サラダあぶら 0.3 黄

551	24.3	20.0



Ⓓ

たまねぎ

たまねぎを切ると涙が出ますね。これは、たまねぎの中の成分が空気に触れて、目を刺激するガスに変わるからです。

12（金）世界の料理 ネパール

牛乳 1本 赤

ごはん
こめ 65 黄

ダルカレー
ミックスビーンズ 15 赤
じゃがいも 20 黄
レンズまめ 5 黄
たまねぎ 25 緑
にんじん 15 緑
トマトかん 10 緑
しょうが 0.1 緑
にんにく 0.05 緑
けいこつ 3
こめこのカレールウ 9 黄
ウスターソース 3
ケチャップ 2
のうこうソース 2
ワイン、しお
カレーこ、こしょう
サラダあぶら、ローリエ

セクワ
とりにく 40 赤
しょうが 0.1 緑
にんにく 0.05 緑
ワイン 1
しお 0.3
クミン、コリアンダー
ターメリック 0.05
パプリカこ 0.05
こしょう、サラダあぶら

アチャール
たまねぎ 20 緑
きゅうり 10 緑
にんじん 5 緑
しょうが 0.02 緑
さとう 1.2 黄
す 1
サラダあぶら 0.7 黄
しお、レモンじる
チリパウダーミックス、ゆでしお

574	22.1	18.4

Ⓒ

ネパール料理

インドとチベットの食文化が合わさっているそうです。香辛料を使いますが、インド料理ほど辛くはなく、素材の味を大切にしています。

15（月）☺スマイル献立☺

牛乳 1本 赤

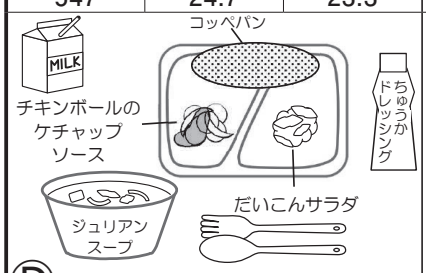
コッペパン 1こ 黄

ジュリアンスープ
ぶたにく 15 赤
じゃがいも 20 黄
たまねぎ 20 緑
にんじん 10 緑
とんこつ 3
こいくちしょうゆ 0.5
うすくちしょうゆ 3
ワイン 0.7
しお 0.3
こしょう 0.03
サラダあぶら 0.3 黄
セロリ 0.2 緑
ローリエ

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 緑
ケチャップ 4
ウスターソース 1
のうこうソース 1
さとう 0.5 黄
でんぷん 0.2 黄
あぶら 4.5 黄

だいこんサラダ
だいこん 25 緑
きゅうり 5 緑
にんじん 3 緑
ゆでしお
たくじょうちゅうかドレッシング 組1本 黄

547	24.7	23.3



Ⓓ

☺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して欲しいという想いをこめて作りました。

16（火）

牛乳 1本 赤

かやくごはん
こめ 45 黄
もちごめ 25 黄
とりにく 20 赤
にんじん 10 緑
ごぼう 5 緑
つきこんにゃく 5 緑
ほししいたけ 1 緑
けずりぶし 3.2
こいくちしょうゆ 0.5
うすくちしょうゆ 4
みりん 1.2
さけ 1
す 0.5
しお 0.2
ゆでしお

さばのからあげピリからソース
さばのからあげ 40 赤
けずりぶし
こいくちしょうゆ 1.7
みりん 1
さとう 0.8 黄
でんぷん 0.2 黄
トウバンジャン 0.01
あぶら 4 黄

ブロッコリーのサラダ
ブロッコリー 20 緑
ホールコーン 10 緑
ゆでしお
たくじょうごまドレッシング 組1本 黄

631	25.6	28.1

Ⓒ

花野菜（はなやさい）

花が咲く前のつぼみを食べる野菜のことで、ブロッコリーやカリフラワーなどがあります。つぼみには、花を咲かせ、種を作るために必要な栄養素がたくさん含まれています。

17（水）

牛乳 1本 赤

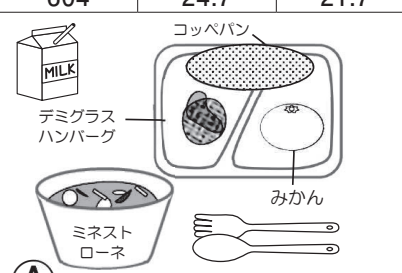
コッペパン 1こ 黄

ミネストローネ
ぶたにく 15 赤
じゃがいも 30 黄
たまねぎ 25 緑
キャベツ 10 緑
トマトかん 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
ケチャップ 9
ウスターソース 4
こめこ 2 黄
のうこうソース 2
ワイン、しお
こしょう、オリーブあぶら
さとう、こいくちしょうゆ
セロリ、ローリエ

デミグラスハンバーグ
ポークチキンバーグ 1こ 赤
こめこのハヤシルウ 1.2 黄
のうこうソース 1
ケチャップ 0.8
さとう 0.15 黄
でんぷん 黄

みかん
みかん 1こ 緑

604	24.7	21.7



Ⓐ

みかん

冬が旬の果物です。風邪を防いでくれるビタミンCが豊富で、実の回りの白い薄皮にも、食物繊維などの栄養があります。

18（木）

牛乳 1本 赤

ごはん
こめ 65 黄

マーボーどんぶり
れいとうとうふ 80 赤
ぶたにく 20 赤
あおねぎ 5 緑
たけのこ 5 緑
ほししいたけ 0.5 緑
しょうが 0.13 緑
にんにく 0.02 緑
とんこつ 2
こいくちしょうゆ 4.5
でんぷん 3.5 黄
あかみそ 3 赤
さけ 1
さとう 1 黄
テンメンジャン、ごまあぶら
しお、チリパウダー
こしょう、サラダあぶら

あげぎょうざ
ぎょうざ
小学生 2こ 赤
中学生 3こ 赤
あぶら 3.4 黄

もやしとチンゲンサイのあえもの
もやし 20 緑
チンゲンサイ 10 緑
にんじん 3 緑
うすくちしょうゆ 2
す 1.5
さとう 1.2 黄
ゆでしお

566	24.4	18.0

Ⓑ

マーボー丼（どんぶり）

中国生まれのマーボー豆腐をごはんにのせて食べやすくした、日本ならではの丼メニューです。

19（金）

牛乳 1本 赤

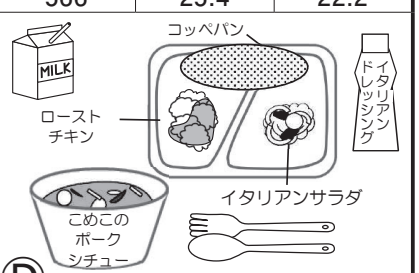
コッペパン 1こ 黄

こめこのポークシチュー
ぶたにく 15 赤
じゃがいも 35 黄
たまねぎ 30 緑
にんじん 20 緑
トマトピューレ 3 緑
とんこつ 2
こめこのハヤシルウ 9 黄
ケチャップ 6
ウスターソース 3
のうこうソース 3
ワイン 0.7
しお 0.2
こしょう 0.03
サラダあぶら 0.3 黄
こいくちしょうゆ
セロリ 0.2 緑
ローリエ

ローストチキン
とりにく 40 赤
にんにく 0.03 緑
ワイン 2
しお 0.1
こしょう 0.01
こいくちしょうゆ 1.5
みりん 1.5
さとう 0.5 黄
でんぷん 0.3 黄
サラダあぶら 0.3 黄

イタリアンサラダ
キャベツ 20 緑
きゅうり 8 緑
にんじん 3 緑
ゆでしお
たくじょうイタリアンドレッシング 組1本 黄

566	25.4	22.2



Ⓓ

ローストチキン

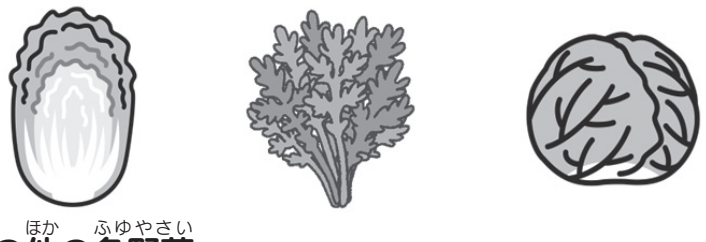
とり肉は部位によって食感や味がちがいます。むね肉はあっさり、もも肉はジューシーです。今日はもも肉をじっくり焼き上げて、甘めのタレをかけています。

冬野菜を食べよう

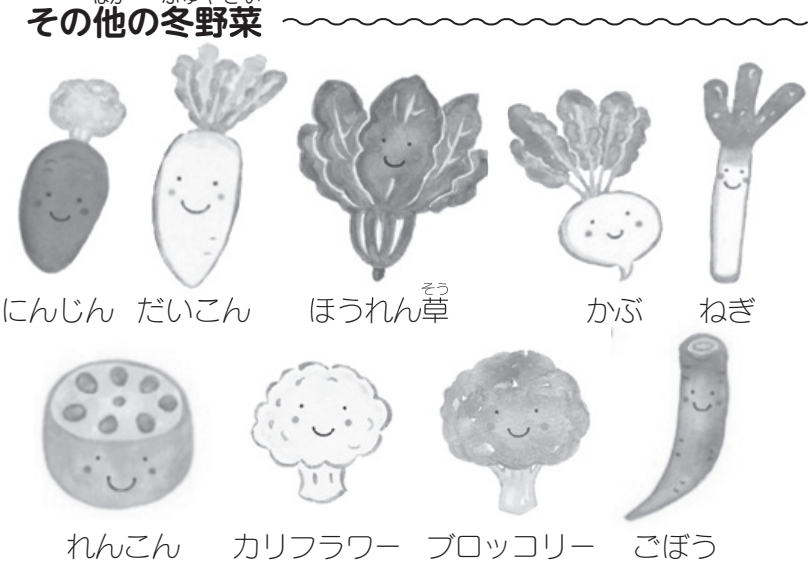
旬の冬野菜を食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう!

クイズ：冬が旬の野菜はいくつあるでしょう？

①白菜 ②春菊 ③キャベツ



その他の冬野菜



冬野菜のいいところ

甘くておいしい

寒さから自分を守るために、野菜の中に糖（あまみのもと）をたくさんためこむからです。糖が多いと凍りにくくなるので、野菜は寒い冬でも元気に育ちます。そのため、冬にとれる野菜は、甘みを強く感じるのです。

体を温めてくれる

冬野菜は、鍋料理やスープなど、あたたかい料理にぴったりです。寒い季節には、体を温める食べ物をとることが大切です。冬野菜を使った料理は、冷えや風邪の予防にもつながります。

栄養もたっぷり

冬野菜には、ビタミンCや鉄分、食物せんいなど、体にうれしい栄養素がたくさん含まれています。寒い季節は風邪をひきやすいですが、冬野菜をしっかり食べることで、免疫力を高めることができます。

クイズのこたえ：3つ、すべて冬が旬の野菜です。
キャベツは春が旬の春キャベツ、冬が旬の冬キャベツがあります。