

# 令和5(2023)年 12月 給食予定献立表

◎印は「かみかみ献立」です

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をとどめる)	黄 (エネルギーになる)	その他
1 (金)	牛乳 コッペパン 里芋コロケ ひじきと白菜のサラダ チンゲンサイとハムのミルクスープ	牛乳 ひじき 粉かつお ハム 調理用牛乳	白菜 大根 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 クリームコーン	コッペパン 里芋コロケ なたね油 砂糖 上新粉	濃口しょうゆ 酢 塩 こしょう チキンブイヨン
4 (月)	牛乳 ごはん 絹揚げと豚肉のみそ煮 きゃべつとツナの炒め物	牛乳 絹揚げ 豚肉 削り節 赤みそ まぐろオイル漬け	人参 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 青ねぎ キャベツ	米 なたね油 砂糖	酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう
5 (火)	牛乳 ごはん さばのみぞれ煮 みそ汁	牛乳 さば わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	大根 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 砂糖	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢
6 (水)	牛乳 玄米ごはん 関東煮 冬野菜のサラダ	牛乳 鶏肉 絹揚げ ごぼう天	人参 大根 白蕪 人参	米 もち玄米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 和風ドレッシング	濃口しょうゆ
7 (木)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ けんちん汁 みかん	牛乳 ハンバーグ 豆腐 だし昆布 削り節	青ねぎ 大根 人参 ごぼう 干しいたけ 青ねぎ みかん	米 砂糖 ごま油	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩 酒
8 (金)	牛乳 コッペパン きびなごのかりかりフライ ブロッコリー じゃがいものスープ	牛乳 きびなごのかりかりフライ 鶏肉 削り節	ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ	コッペパン なたね油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	塩 こしょう 淡口しょうゆ
11 (月)	牛乳 ごはん 肉団子の甘辛煮 かす汁	牛乳 ミートボール 豚肉 油揚げ 白みそ 削り節	玉ねぎ 土しょうが 大根 人参 青ねぎ	米 砂糖 かつり粉 こんにやく 酒かす	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ
12 (火)	牛乳 肉めし かきたま汁 金時煮豆	牛乳 牛肉 たまご かまぼこ だし昆布 削り節 金時豆	青ねぎ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 砂糖 かつり粉 砂糖	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩 塩
13 (水)	牛乳 減量パン あんかけうどん 豚肉と大根の煮物 ゆずゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ 削り節 だし昆布 豚肉 削り節	人参 えのきたけ 青ねぎ 土しょうが 干しいたけ 大根 人参 土しょうが	減量パン うどん かつり粉 こんにやく 砂糖 ゆずゼリー	みりん 淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ 酒 塩
14 (木)	牛乳 冬野菜のカレーライス きゃべつと甘酢づけ 生カットりんご	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 大根 人参 カリフラワー キャベツ りんご	米 押麦 じゃが芋 なたね油 砂糖	こしょう 濃口しょうゆ カレールウ 酢 塩
15 (金)	牛乳 ごはん 韓国風すき焼き 切り干し大根のはりはりあえ	牛乳 豚肉 絹揚げ	玉ねぎ 人参 たら 白菜キムチ 土しょうが にんにく 切り干し大根 人参 水菜	米 糸こんにやく 砂糖 砂糖 ごま	濃口しょうゆ 酒 酢 淡口しょうゆ 塩
18 (月)	牛乳 ごはん きんぴらごぼう 小松菜とさつま芋のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	ごぼう 人参 小松菜	米 糸こんにやく ごま ごま油 砂糖 さつま芋 白玉団子	濃口しょうゆ 酒
19 (火)	牛乳 親子丼 ごま和え ◎味付け小魚	牛乳 鶏肉 たまご 削り節 小魚	玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ 白菜 ほうれん草	米 砂糖 かつり粉 ごま	濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ
20 (水)	牛乳 根菜ピラフ 野菜たっぷりスープ ガトーショコラ	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ 鶏肉 削り節	ごぼう 人参 れんこん 人参 玉ねぎ 葉つきかぶ キャベツ	米 押麦 なたね油 ガトーショコラ	塩 こしょう チキンブイヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう
21 (木)	牛乳 うずまきパン フライドチキン ポトフ	牛乳 鶏肉 ウインナー	キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく	うずまきパン かつり粉 なたね油 じゃが芋 なたね油	塩 こしょう ローリエ粉 チキンブイヨン 塩 濃口しょうゆ こしょう

※ 太字は寝屋川市産のものを使用予定です。(6日、13日、21日)

栄養素	Iエネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	620	16.0	29.5	345	83	2.6	3.2	246	0.34	0.50	27	5.0	2.1
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

旬

つぼみを  
食べる野菜  
ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、かぜや生活習慣病などの予防になります。

**ブロッコリーをゆでてみよう!**

【約2人前】  
ブロッコリー…1株 お湯…1ℓ 塩…小さじ2

- ブロッコリーの太い茎と細い茎の境目に包丁を入れ、子房に分けていく。  
大きい房があれば軸の方を上にして切れ込みを入れ、手でさくようにしこふせたい。
- 軸は表面のかたいところを切り落とし、真ん中の柔らかい部分だけ残します。横にして1cm幅程度の斜め切りにします。
- 鍋に水と塩を入れて沸騰させます。まずは切った軸を入れて、30秒ほどゆでます。そのあと、子房に分けたブロッコリーを加え、2分ほどゆでます。

お家の方とお子さま、一緒にお読みください。