



12月分 給食予定献立表

★印は「かみかみ献立」

日(曜)	献立名	食品名					
		赤(体をつくる)		緑(体の調子をととのえる)		黄(エネルギーになる)	
1(水)	牛乳 減量パン あんかけうどん れんこんと豚肉のカレー炒め ヨーグルト	牛乳 かまぼこ ヨーグルト	鶏肉 豚肉	干しいたけ えのきたけ 土しょうが	にんじん 青ねぎ れんこん	パン でんぷん	うどん
2(木)	牛乳 ごはん うま煮 きゃべつとたくあんのあえもの	牛乳 絹あげ	鶏肉 平天	たまねぎ きゃべつ	にんじん たくあん	米 さとう	じゃがいも ごま
3(金)	牛乳 コッペパン 里いもコロケ ブロッコリーのあえもの コンソメスープ	牛乳	鶏肉	ブロッコリー たまねぎ	にんじん パセリ	パン 油	里いもコロケ さとう
6(月)	牛乳 ごはん さばの煮つけ みそ汁口	牛乳 とうふ 赤みそ	さば 油あげ 白みそ	土しょうが にんじん	だいこん 青ねぎ	米	さとう
7(火)	牛乳 カレー炊きこみごはん 五目スープ(卵) みかん	牛乳 たまご	豚肉 かまぼこ	たけのこ 干しいたけ 青ねぎ	にんじん たまねぎ みかん	米 でんぷん	はるさめ
8(水)	牛乳 コッペパン 煮こみハンバーグ コーンポテト 野菜スープ	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	たまねぎ にんじん みずな	とうもろこし ごぼう	パン じゃがいも	さとう バター
9(木)	牛乳 わかめごはん のっぺい汁 鶏肉とこんにゃくの照り煮	牛乳 鶏肉 とうふ	わかめ 豚肉	白ねぎ にんじん 土しょうが	だいこん 青ねぎ	米 さとう	こんにゃく でんぷん
10(金)	牛乳 うずまきパン ヒレカツ あさりチャウダー 野菜ソテー	牛乳 ベーコン 調理用牛乳	ヒレカツ あさり	たまねぎ ほうれんそう	にんじん きゃべつ	パン じゃがいも	油 上新粉
13(月)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき 大根葉とじゃこの炒め物	牛乳 絹あげ	豚肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ にら 土しょうが だいこん葉	にんじん はくさい きムチ にんにく	米 さとう ごま油	糸こんにゃく ごま
14(火)	牛乳 コッペパン 大豆のチリコンカン(うずら卵) えのきとちんげんさいのスープ	牛乳 うずらたまご 大豆	ベーコン 鶏肉	にんじん パセリ えのきたけ	たまねぎ にんにく ちんげんさい	パン	じゃがいも
15(水)	牛乳 牛肉とごぼうのきんぴらずし すまし汁(生)カットりんご	牛乳 豚肉	牛肉 とうふ	ごぼう 三度豆 干しいたけ	にんじん はくさい りんご	米 ごま油	さとう
16(木)	牛乳 冬野菜のカレーライス(押麦) ポイルきゃべつ	牛乳	鶏肉	たまねぎ だいこん きゃべつ	にんじん カリフラワー	米 じゃがいも かんきつドレッシング	押麦 カレールウ
17(金)	牛乳 コッペパン ほきの甘酢かけ 野菜たっぷりスープ	牛乳 ほき	ベーコン	土しょうが たまねぎ きゃべつ	にんじん 葉つきかぶ	パン 油	さとう
20(月)	牛乳 ★炒り大豆の炊きこみごはん はくさいとツナの煮物 かす汁	牛乳 塩昆布 豚肉 白みそ	大豆 まぐろオイルづけ 油あげ	はくさい にんじん	だいこん 青ねぎ	米 酒かす	こんにゃく
21(火)	牛乳 減量パン ほうとう きんぴらごぼう ゆずゼリー	牛乳 油あげ 豚肉	鶏肉 赤みそ	かぼちゃ だいこん 白ねぎ	にんじん しめじ ごぼう	パン 糸こんにゃく ごま油 ゆずゼリー	ほうとう ごま さとう

～食べておいしい！読んで楽しい！給食図書館～



はせがわ かこ作
WAVE 出版

12/7(火)みかん

くだものないしょってなんだろう？
あなただけに教えちゃう！

みかんって皮をむかなくても中の房が
いくつあるかわかる？

バナナって冷蔵庫に入れたほうがいいのか？
入れないほうがいいのか？

知っているようで知らないくだものた
ちの秘密がいっぱいつまっています。

12月21日冬至献立

冬至に食べる「かぼちゃ」



冬至とは、1年の内でいちばん昼が短くなる日のことで、今年には12月22日です。
かぼちゃの旬は夏ですが、昔の人は長く保存できるかぼちゃを大切にしておき、
寒さが厳しくなる冬至の日に食べていました。かぼちゃには、カロテンなど、のどの
粘膜のはたらきを強め、かぜをひきにくくする栄養素が多く含まれています。
給食では、みなさんが元気に冬を過ごせるように、ほうとうにかぼちゃを入れます。

「運盛り」

冬至の日に「ん」がつく食べ物を食べると縁
起が良いとされてきました。
給食にも「ん」がつくものが入っていますよ。
何個あるか探してみましよう。



「ゆず湯」

ゆずはみかんのなかまです。
冬至の日には、健康を願って、
ゆずを浮かべたお風呂で体を温
めます。
ゆずの香りにはリラックス効果
があるといわれています。



寝屋川産の野菜を使用します

9日(木)
だいこん

15日(水)
はくさい

16日(木)
きゃべつ

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
平均栄養摂取量	614	15.4	28.0	2.4	327	78	2.3	2.8	241	0.49	0.53	25	3.9
学校給食摂取基準 (8～9歳)	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5g以上