★印は「かみかみ献立」です

令和4(2022)年 12月　給食予定献立表

寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

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）	その他
1(木)	牛乳 ごはん みそおでん はくさいの煮びたし	牛乳 鶏肉 絹あげ ごぼう天 白みそ 赤みそ 削り節	だいこん にんじん はくさい にんじん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ
2(金)	牛乳 コッペパン 春巻 野菜ソテー とうふとわかめのスープ	牛乳 春巻 ハム とうふ わかめ 削り節 だし昆布	きゃべつ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	コッペパン なたね油 なたね油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
5(月)	牛乳 豚玉丼 きゃべつとたくあんのあえもの	牛乳 豚肉 たまご 高野どうふ 削り節	たまねぎ にんじん 青ねぎ きゃべつ たくあん	米 さとう でんぷん ごま なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒
6(火)	牛乳 昆布ごはん 金時煮豆 けんちん汁	牛乳 鶏肉 油あげ きざみ昆布 金時豆 とうふ だし昆布 削り節	にんじん だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ 青ねぎ	米 さとう 里いも ごま油	酒 淡口しょうゆ 塩 塩 淡口しょうゆ 塩 酒
7(水)	牛乳 コッペパン グラタン風煮 冬野菜のサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳	たまねぎ にんじん だいこん はくさい にんじん	コッペパン じゃがいも なたね油 バター 小麦粉 マカロニ なたね油 さとう	塩 こしょう チキンブイヨン 酢 淡口しょうゆ みりん
8(木)	牛乳 ごはん ホイコウロウ 中華スープ	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 とうふ 削り節	きゃべつ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 土しょうが にんじん もやし 青ねぎ	米 ごま油 でんぷん	濃口しょうゆ 酒 テンメンジャン 塩 こしょう 塩　こしょう 淡口しょうゆ
9(金)	牛乳 コッペパン きびなごのカリカリフライ ブロッコリー 野菜スープ	牛乳 きびなごフライ ベーコン 削り節	ブロッコリー たまねぎ にんじん もやし	コッペパン なたね油 ノンエッグマヨネーズ	淡口しょうゆ 塩 こしょう
12(月)	牛乳 根菜ピラフ たまごとじゃがいものスープ 生カットりんご	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ 豚肉 たまご	ごぼう にんじん れんこん たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ りんご	米 押麦 バター なたね油 じゃがいも でんぷん	塩 こしょう チキンブイヨン 塩 こしょう チキンブイヨン
13(火)	牛乳 ごはん 豚肉と大根の煮物 田舎汁	牛乳 豚肉 削り節 鶏肉 油あげ 赤みそ 削り節	だいこん にんじん 土しょうが にんじん 青ねぎ	米 こんにゃく さとう さつまいも 白玉だんご	濃口しょうゆ 酒 塩
14(水)	牛乳 コッペパン ウインナーのケチャップ煮 ソイサラダ ちんげんさいのスープ	牛乳 ウィンナー 大豆 豚肉 削り節	きゃべつ にんじん ちんげんさい たまねぎ にんじん	コッペパン さとう ノンエッグマヨネーズ はるさめ	トマトケチャップ ウスターソース 淡口しょうゆ 塩 こしょう
15(木)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき ごまあえ	牛乳 豚肉 絹あげ	たまねぎ にんじん にら はくさいキムチ 土しょうが にんにく きゃべつ にんじん	米 糸こんにゃく さとう ごま さとう	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ
16(金)	牛乳 コッペパン フライドチキン 野菜たっぷりスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 削り節	にんじん たまねぎ 葉つきかぶ きゃべつ	コッペパン でんぷん なたね油	塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう
19(月)	牛乳 ごはん さばのソース煮 ★かむかむ豚汁	牛乳 さば 削り節 豚肉 くきわかめ 赤みそ 削り節	たまねぎ 土しょうが だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ 土しょうが	米 さとう こんにゃく	濃口しょうゆ ウスターソース 酒
20(火)	牛乳 冬野菜のカレーライス きゃべつの甘酢づけ	牛乳 鶏肉	たまねぎ だいこん にんじん カリフラワー きゃべつ	米 押麦 じゃがいも なたね油 さとう	濃口しょうゆ こしょう カレールウ 酢 塩
21(水)	牛乳 減量パン あんかけうどん もりもりきんぴら ゆずゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ だし昆布 削り節 豚肉	干しいたけ にんじん えのきたけ 青ねぎ 土しょうが ごぼう にんじん	減量パン うどん でんぷん こんにゃく なたね油 さとう ゆずゼリー	みりん 淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ みりん

今年の冬至は12月22日です。

冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日から人々の力も戻ると考えられていて、柚子を浮かべたお風呂に入ると体が清められ、風邪を引かずに冬が越せると言われています。また、冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べる習慣があり、幸運になると言われています。

給食には「ん」のつく食べ物とゆず湯にちなんだゆずゼリーが登場します。「ん」の食べ物がいくつあるか探してみてください。

21日のもりもりきんぴらより
～食べておいしい！読んで楽しい！給食図書館～
『 きんぴらきょうだい 』　　大島 妙子（文）　　苅田 澄子（絵）　　講談社

だいのなかよしの、ごぼうとにんじんは、きんぴらになるのが夢。「ごぼごぼ　にんにん」歌いながらいろんな家を訪ねますが、なかなかきんぴらにしてもらえません。そんなときにんじんが、きつねのコックにさらわれて……。

栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ビタミンA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝ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	628	14.8	28.9	321	78	2.0	2.8	239	0.51	0.52	25	4.1	2.3
摂取基準	650	ｴﾈﾙｷﾞｰの13～20%	ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0