

実施日	献立名	食品名				栄養価	食品名				栄養価	
		g					g					
19日(月)	ごはん	精白米	80	酒	0.5	黄	黄	黄	黄	黄	黄	
	ぎゅうにゅう	牛肉	20	さとう	2.8							
	にくじゃが	じゃがいも	55	ごいくちしょうゆ	2.8							
	さわらのにつけ	玉ねぎ	40	水	20							
		にんじん	20	ゆず果汁	1.2							
	ゆずふうみ	糸こんにゃく	35	ひじき(乾)	1							
		なたね油	0.5	ごいくちしょうゆ	0.5							
	てづくりふりかけ	さとう	2.5	さとう	0.3							
		ごいくちしょうゆ	5	みりん	0.5							
	削り節	削り節	0.3	削り節	0.3							
		水	10~15	水	3							
	さわら	1枚	赤しそ粉末	0.3	緑黄							
		0.5	白ごま	0.5	緑黄							
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
640	27.8	17.7	1.5	290	88	2.3	3.5	234	0.53	0.59	21	7.8

実施日	献立名	食品名				栄養価	食品名				栄養価	
		g					g					
21日(水)	コッペパン	コッペパン	1こ	なまり節	50	黄	黄	黄	黄	黄	黄	
	ぎゅうにゅう	豚肉	10	澱粉	3							
		ビーフン	20	なたね油	7							
	ピーフンスープ	キャベツ	10	フライ油(なたね油)	1							
		にんじん	10	トマトケチャップ	6							
	かつおの	玉ねぎ	10	ウスターソース	3.5							
		玉ねぎ	10	さとう	1.5							
	ノルウェーふう	チンゲンサイ	10	水	4							
		塩	0.2									
		うすくちしょうゆ	3.5									
		だし昆布	0.3									
		削り節	2.5									
	水	140										
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
611	38.1	19.8	2.7	301	72	3.6	2.4	171	0.93	0.78	14	3.2

実施日	献立名	食品名				栄養価	食品名				栄養価	
		g					g					
20日(火)	しょくパン	食パン	1・2年	1枚	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	
	ぎゅうにゅう	1・2年	2枚	黄	8							
		3~6年	2枚	黄	5							
	とうふスープ	冷凍豆腐	25	鶏肉	5							
		鶏肉	5	玉ねぎ	20							
	パジルポテト	はくさい	20	なたね油	0.3							
		チンゲンサイ	15	塩	0.1							
	セレクトデザート	にんじん	10	ごしょう	0.01							
		塩	0.5	パジルペースト	1.5							
		ごしょう	0.01	ぶどうゼリー	1こ							
		うすくちしょうゆ	2	豆乳マフィン	1こ							
		だし昆布	0.3	エクレア	1こ							
	削り節	2.5										
	水	120										
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
569	20.8	22.4	2.5	403	68	1.7	1.9	186	0.76	0.79	29	7.9

実施日	献立名	食品名				栄養価	食品名				栄養価	
		g					g					
22日(木)	ピラフ	精白米	75	ごしょう	0.01	黄	黄	黄	黄	黄	黄	
	ぎゅうにゅう	ローズハム	15	バター	1							
		玉ねぎ	5	なたね油	0.5							
	かぼちゃとさつまいもの	なたね油	0.5	小麦粉	2							
		にんじん	5	牛乳	30							
	クリームスープ	塩	0.7	生クリーム	2							
		ごしょう	0.01	水	40							
	にんじんの	チキンブイヨン	10	ツナ	10							
		うすくちしょうゆ	1	にんじん	30							
	レモンふうみ	鶏肉	15	玉ねぎ	5							
		玉ねぎ	40	なたね油	0.3							
		かぼちゃペースト	30	塩	0.2							
	さつまいも	30	ごしょう	0.01								
	パセリ	0.5	レモン果汁	0.7								
	なたね油	0.5	酢	1								
	塩	0.6	さとう	1								
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
611	22.1	16.7	2.4	301	73	1.6	2.9	464	0.49	0.47	28	4.1

<今月から新米に切り替わります>

12月より令和4年度産の新米が登場します。令和5年11月までの約1年間使用する精白米は北海道産の「ななつぼし」です。

また、地産地消の取り組みの一環として12月から令和5年2月までの合計14回は北摂で取れたお米「地場産精白米」を使用する予定です。品種は「ヒノヒカリ」です。

給食で使用する精白米は、様々な検査を実施し、給食で使用する量を確保したもので、学校給食に安定した供給ができるお米として選定されているものです。



12月20日はセレクトデザートです。

- *ぶどうゼリー
- *豆乳マフィン
- *エクレア

みなさんは何を選びましたか？
お楽しみに！



★12月22日は冬至です★

冬至は1年で一番昼が短くなる日です。

この日はゆず湯に入って、かぼちゃを食べるとかぜをひかない、と言われてます。給食ではかぼちゃとさつまいものクリームスープが出ます。

ビタミンAが豊富なかぼちゃを食べて、寒い冬も元気にすごしましょう！



食生活アンケートにご協力ください！

家庭での食事について教えてください！（回答時間5分程度）

- 右の二次元コードから回答をお願いいたします。
- アンケートに回答すると良いことがあるかも・・・！？



クイズ！

食塩(しょくえん)が入っている食べ物はどれかな？



こたえはこちらから



給食レシピ

~12月の献立より~

<14日(水) みかん寒天>

みかん果汁を100%の果物ジュースに変えるだけでいろいろな味のフルーツ寒天ができます。アレンジにもチャレンジしてみてください。(材料・分量は献立表を参考にしてください)

- ①水と粉寒天を鍋に入れ、混ぜる。
火にかけ、よく混ぜながら中火で煮とく。
- ②粉寒天がしっかりとけたら、砂糖を入れて混ぜ、みかん果汁を加え、火を止める。
- ③あら熱を取り、型に流し入れ、冷やし固める。



【献立表の記載について】

- ①同一献立の別配分量は、食品名欄に〈 〉で示しています。例：9日(金)
- ②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
- ③飲用牛乳は毎日つくので、食品名欄には記載していません。

【アレルギーの対応に関するお知らせ】

卵・乳の除去食を実施しています。除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。



- アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。
- 給食で「えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・まつたけ」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。
- 給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。

※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからご覧ください。



※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。この「学校給食予定献立表」は20,900部印刷し、1部当たりの単価は2.40円です。