

平成23年12月分 学校給食こんだて表

今年もいよいよ残すところ1ヶ月になりました。今年のしめくり、新年を元気に迎えられるように体調管理をしっかりとしましょう。

寒さがきびしくなると、風邪やインフルエンザにかかったりすることが多くなります。予防には、好き嫌いをしないで、バランスのとれた食事をすることが大切です。また、うがいや手洗いを欠かさず行うようにしましょう。



のマークのある日は、「**岸和田産エコ農業米**」を使用します。農業や化学肥料をいつもの量の半分以上に減らして、環境や体にやさしい作り方をした米です。



岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

木

金

1	ぎゅうにゅう
コッペパン	
ポテトのドライカレーに	
じゃがいも	カレーこ
ぶたにく	サラダあぶら
たまねぎ	こむぎこ
にんじん	しょうゆ
ピーマン	ウスターソース
マッシュルーム	ケチャップ
つちしょうが	しお
にんにく	こしょう
えきたいスープ	

フルーツミックス	
みかん(かんづめ)	
おうとう(かんづめ)	
りんご(かんづめ)	



2	ぎゅうにゅう
ごはん こめ	
チンジャオロースー	
ぶたにく	しょうゆ
たまねぎ	さけ
にんじん	ごまあぶら
たけのこ	さとう
ピーマン	しお
つちしょうが	オイスターソース
にんにく	かたくりこ

しるピーフン	
ピーフン	つちしょうが
えび	えきたいスープ
たまねぎ	さけ
チンゲンサイ	うすくちしょうゆ
にら	しお
	こしょう

月

火

水

5	ぎゅうにゅう
ごはん こめ	
ぶたにくとだいこんのもの	
ぶたにく	けずりぶし
だいこん	さとう
さんどまめ	しょうゆ
サラダあぶら	みりん
いしかりじる	
さけ	バター
あつあげ	けずりぶし
じゃがいも	あかみそ
はくさい	しるみそ
にんじん	
しろねぎ	
わかめのつくだに	

6	ぎゅうにゅう
ごはん こめ	
ほっけのみりんぼし	
ほっけのひもの(あじつき)	
ごもくまめ	
とりにく	きりこんぶ
だいず	けずりぶし
にんじん	さとう
ごぼう	しょうゆ
こんにやく	
ぶたじる	
ぶたにく	あおねぎ
だいこん	けずりぶし
にんじん	あかみそ
ふともやし	
こんにやく	

7	ぎゅうにゅう
バターパン	
スパニッシュオムレツ	
たまご	しお
まぐろフレーク	こしょう
たまねぎ	こなチーズ
ピーマン	ケチャップ
ぎゅうにゅう	
コンソメスープ	
ベーコン	パセリ
たまねぎ	えきたいスープ
じゃがいも	うすくちしょうゆ
にんじん	しお
はくさい	こしょう
カシューナッツ	

8	ぎゅうにゅう
コッペパン	
みそラーメン	
ちゅうかめん	とりがら
やきぶた	にぼし
はくさい	あおねぎ
ふともやし	つちしょうが
なまわかめ	あかみそ
ホールコーン	しょうゆ
あおねぎ	こしょう
しろすりごま	
キムチいため	
ぶたにく	ごまあぶら
キムチのもと	さとう
キャベツ	しょうゆ
ふともやし	かたくりこ
にら	
カシューナッツ	

9	ぎゅうにゅう
ハヤシライス	
こめ	バター
ぶたにく	こむぎこ
じゃがいも	トマトピューレ
たまねぎ	ケチャップ
にんじん	ウスターソース
マッシュルーム	さとう
にんにく	しょうゆ
サラダあぶら	こなチーズ
あかワイン	しお
えきたいスープ	こしょう
ポイルサラダ	
キャベツ	
ブロッコリー	
ホールコーン	
ドレッシング	

12	ぎゅうにゅう
ごはん こめ	
さばのしょうがに	
さば	さとう
つちしょうが	みりん
しょうゆ	さけ
みそしる	
あつあげ	だいこん
たまねぎ	なまわかめ
にんじん	にぼし
えのきだけ	あかみそ

13	ぎゅうにゅう
ごはん こめ	
じゃがいものものに	
じゃがいも	サラダあぶら
ぶたにく	けずりぶし
ひらてん	しょうゆ
さんどまめ	さとう
つみれじる	
あじつみれ	えのきだけ
たまねぎ	つちしょうが
にんじん	あおねぎ
ふともやし	けずりぶし
こんにやく	あかみそ
あじつけり	

14	ぎゅうにゅう
ココアパン	
はくさいのクリームに	
はくさい	バター
とりにく	こむぎこ
にんじん	ぎゅうにゅう
たまねぎ	こなチーズ
しめじ	なまクリーム
カリフラワー	しお
えきたいスープ	こしょう
サラダあぶら	
ソテー	
ホールコーン	しお
キャベツ	こしょう
サラダあぶら	
みかん	

15	ぎゅうにゅう
コッペパン	
りんごジャム	
とうふのちゅうかに	
とうふ	ごまあぶら
ぶたにく	えきたいスープ
はくさい	かたくりこ
たまねぎ	さとう
にんじん	みりん
うずらたまご	うすくちしょうゆ
あおねぎ	オイスターソース
つちしょうが	しお
にぎすのからあげ	
にぎす(こなつき)	
あぶら	

16	ぎゅうにゅう
ごはん こめ	
うまに	
ぶたにく	さんどまめ
じゃがいも	けずりぶし
にんじん	さとう
たけのこ	みりん
まるてん	しょうゆ
こんにやく	
わふういため	
ほしちりめん	
キャベツ	
にんじん	
しろごま	
サラダあぶら	
しょうゆ	
みりん	

19	ぎゅうにゅう
ピビンパ	
こめ	ごまあぶら
ぶたにく	しょうゆ
にんにく	さとう
ぜんまい	とうがらしこ
ふともやし	オイスターソース
にんじん	きざみのり
チンゲンサイ	
わかめスープ	
なまわかめ	しろごま
やきちくわ	えきたいスープ
にんじん	うすくちしょうゆ
たまねぎ	しお
えのきだけ	こしょう
にら	

20	ぎゅうにゅう
ごはん こめ	
ちゃんこなべ	
とりにく	けずりぶし
さけ	さとう
やきどうふ	みりん
だいこん	うすくちしょうゆ
にんじん	しょうゆ
しろねぎ	
はくさい	
あぶらあげ	
だいずのみそいため	
だいず	ごまあぶら
ぶたにく	さけ
にんにく	さとう
さんどまめ	あかみそ
しろすりごま	

21	ぎゅうにゅう
バターパン	
たらフライ	
たらフライ	
あぶら	
のうこうソース	
パンプキンスープ	
かぼちゃ	
うらごしかぼちゃ	
ベーコン	
にんじん	
たまねぎ	
サラダあぶら	
えきたいスープ	
ぎゅうにゅう	
しお	
こしょう	
いちごアイス	

年間もくひょう
なかよく、たのしく、
しよくじをしよう。

12月のもくひょう
バランスのよい
しよくじをしよう。

メリークリスマス

文部科学省 摂取基準 (中学年)	今年の岸和田市 の平均摂取量
エネルギー (和加リ)	660 647
たんぱく質 (グラム)	13~28 23.3
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー全体の 25~30 29.2