2023年度12月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

★年間もくひょう★
なかよく楽しく食事をしよう

☆12月のもくひょう☆
体を温める食事をしよう

いよいよ今年も最後の月になりました。年末年始は、クリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会が多くなります。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、食事は腹八分目を心がけ、ゆっくりよくかんで食べましょう。

また、風邪やインフルエンザがはやる季節です。予防には、こまめな手洗い・うがい、早寝・早起き、朝・昼・夕の3食をバランスよく食べるなど規則正しい生活が一番です。寒い冬こそ活発に動き、元気に過ごしましょう。

★「アレルギー情報」はこちら → 岸和田市 小学校 給食献立 検索

金

1 ● ぎゅうにゅう

げんりょうごはん
■ こめ

● **あじつけのり**

にくうどん
● ぎゅうにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
■ うどん
▲ あおねぎ
■ さとう
しょうゆ
けずりぶし
みりん
うすくちしょうゆ

やさいのごまじゃこいため
● ほしちりめん
▲ キャベツ
▲ こまつな
■ しろごま
■ ごまあぶら
しょうゆ・みりん

月

4 ● ぎゅうにゅう

ごはん
■ こめ

▲ **やさいふりかけ**

ぶりのたつたあげ
●■ ぶりのたつたあげ
■ あぶら

とうにゅうなべ
● ぶたにく
● やきどうふ
● あぶらあげ
▲ にんじん
▲ だいこん
▲ はくさい
▲ こまつな
▲ しろねぎ
▲ ぶなしめじ
● とうにゅう
● あかみそ
● しろみそ
けずりぶし
しょうゆ
しお

11 ● ぎゅうにゅう

なめし
■ こめ
▲ かんそうあおな
しお

ぶたじゃが
● ぶたにく
▲ たまねぎ
▲ にんじん
■ じゃがいも
▲ さんどまめ
いとこんにゃく
■ サラダあぶら
■ さとう
けずりぶし
みりん
しょうゆ

ツナとやさいのにもの
● まぐろあぶらづけ
▲ はくさい
▲ こまつな
■ さとう
うすくちしょうゆ
みりん

18 ● ぎゅうにゅう

ごはん
■ こめ

マーボーどうふ
● ぶたにく
▲ つちしょうが
▲ にんにく
● とうふ
▲ あおねぎ
■ サラダあぶら
● あかみそ
■ かたくりこ
チキンブイヨン
テンメンジャン
トウバンジャン
りょうりしゅ
しょうゆ
しお

ちゅうかスープ
● とりにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ ふともやし
▲ チンゲンサイ
▲ えのきたけ
［とりがら
あおねぎ
つちしょうが］
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

火

5 ● ぎゅうにゅう

ごはん
■ こめ

ぶたにくとやさいのみそいため
● ぶたにく
▲ たまねぎ
▲ にんじん
▲ キャベツ
▲ ふともやし
こんにゃく
■ サラダあぶら
● あかみそ
■ さとう
しょうゆ

かきたまじる
● とうふ
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ えのきたけ
▲ みつば
● たまご
■ かたくりこ
［けずりぶし
だしこんぶ］
うすくちしょうゆ
みりん
しお

12 ● ぎゅうにゅう

ごはん
■ こめ

● **わかめのつくだに**

ぶたにくとだいこんのにもの
● ぶたにく
▲ だいこん
▲ さんどまめ
■ サラダあぶら
■ さとう
けずりぶし
みりん
しょうゆ

さつまじる
● とりにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
■ さつまいも
▲ あおねぎ
● あかみそ
けずりぶし

19 ● ぎゅうにゅう

げんまいごはん
■ こめ
■ はつがげんまい

毎月19日は食育の日

ハヤシライスのぐ
● ぎゅうにく
▲ にんにく
▲ たまねぎ
▲ にんじん
■ じゃがいも
▲ トマト（みずに）
▲ マッシュルーム
■ サラダあぶら
■ こめこブラウンルウ
▲ トマトピューレ
■ さとう
あかワイン
チキンブイヨン
のうこうソース
ケチャップ
しょうゆ
こしょう

キャベツとコーンのソテー
▲ キャベツ
▲ ホールコーン
■ サラダあぶら
しお・こしょう

水

6 ● ぎゅうにゅう

■ **まるがたパン**

さけフライ
●■ さけフライ
■ あぶら

ちゅうのうソース

コンソメスープ
● とりにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ キャベツ
▲ パセリ
［とりがら
セロリ
ローリエ］
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

▲ **みかん**

13 ● ぎゅうにゅう

■ **こくとうパン**

とうふのちゅうかに
● ぶたにく
▲ つちしょうが
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ はくさい
▲ チンゲンサイ
● とうふ
▲ あおねぎ
■ サラダあぶら
■ かたくりこ
チキンブイヨン
みりん
うすくちしょうゆ
しょうゆ
しお

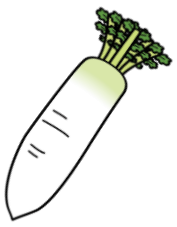
きびなごのポテトごろもフライ
●■ きびなごのポテトごろもフライ
■ あぶら

20 ● ぎゅうにゅう

■ **こめこパン**

フライドチキン
● とりにく
■ かたくりこ
■ あぶら
しお
こしょう
ガーリックパウダー

だいこんのポトフ
● ベーコン
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ キャベツ
▲ だいこん
▲ ぶなしめじ
▲ パセリ
［とりがら
セロリ
ローリエ］
うすくちしょうゆ
しお
こしょう



木

7 ● ぎゅうにゅう

■ **オリーブパン**

チキントマトシチュー
● とりにく
▲ にんにく
▲ たまねぎ
▲ にんじん
■ じゃがいも
▲ トマト（みずに）
■ サラダあぶら
■ こめこブラウンルウ
チキンブイヨン
ケチャップ
しょうゆ
のうこうソース
こしょう

ブロッコリーのサラダ
▲ キャベツ
▲ ブロッコリー
▲ ホールコーン

しょうゆドレッシング

14 ● ぎゅうにゅう

■ **うずまきパン**

はくさいのクリームに
● とりにく
▲ たまねぎ
▲ にんじん
■ じゃがいも
▲ はくさい
▲ ぶなしめじ
▲ カリフラワー
■ サラダあぶら
［■ サラダあぶら
■ バター
■ こむぎこ］
● ぎゅうにゅう
● こなチーズ
チキンブイヨン
しお
こしょう

フルーツミックス
▲ みかん（かんづめ）
▲ おうとう（かんづめ）
▲ ぶどう（かんづめ）

21 ● のむヨーグルト

■ **コッペパン**

冬至献立

やきソーセージ
● フランクフルトソーセージ

キャベツぞえ
▲ キャベツ

ケチャップ

パンプキンスープ
● とりにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ かぼちゃ
▲ かぼちゃペースト
▲ パセリ
■ こめこホワイトルウ
［とりがら
セロリ
ローリエ］
しお・こしょう

金

8 ● ぎゅうにゅう

ごはん
■ こめ

● **ひじきのりのつくだに**

さばのしょうがに
● さば
▲ つちしょうが
■ さとう
しょうゆ
みりん
りょうりしゅ

こんさいみそしる
● とりにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ だいこん
▲ ごぼう
▲ あおねぎ
● あかみそ
● しろみそ
けずりぶし

15 ● ぎゅうにゅう

ごはん
■ こめ

かたまめ
● だいず
■ さとう
しょうゆ
りょうりしゅ

スタディメニュー
4年 国語科
『ふるさとの食を伝えよう』

ホキとキャベツのしおこうじやき
● ホキ
▲ つちしょうが
▲ キャベツ
▲ にんじん
■ サラダあぶら
■ かたくりこ
しおこうじ
しょうゆ

みそしる
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ はくさい
▲ ふともやし
▲ あおねぎ
● あかみそ
● しろみそ
けずりぶし

	岸和田市実施基準	今月の平均
エネルギー（キロカロリー）	625	593
たんぱく質（パーセント）	摂取エネルギー全体の 13～20	15
脂質（パーセント）	摂取エネルギー全体の 20～30	30

★冬休みを元気に過ごすためのポイント

今年の冬至は12月22日です。

冬至献立 12月21日です。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

■‥き（ちからやねつになる）●‥あか（からだのにくや、ち、ほねになる）▲‥みどり（からだのちょうしをととのえる）

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。