

2023年度12月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

今月の **みつば** は大阪府内産を使用します。

★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して楽しい給食時間にしよう

☆12月の目標☆
・抵抗力を高める食事について考えよう
・牛乳を残さず飲もう

今年もあと1ヶ月となりました。「師走」ともいわれる12月は、年末のあわただしさに加え、クリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、食生活も乱れがちになります。

12月は寒さに負けないように、体が温まる献立を多く取り入れています。ところで、給食の献立はどのようにして決まるのでしょうか。実は給食の半年も前から、栄養バランスはもちろんのこと、季節の行事食や郷土料理、旬の食材などを取り入れ、おいしく給食を食べてもらえるように考えています。健やかな成長を願って作られる給食を今月もモリモリ食べてくださいね。体調管理に気をつけて、元気に年末年始を過ごしましょう。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立

検索



月	火	水	木	金
<p>4 ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>蒸しシュウマイ ●シュウマイ(豚肉)</p> <p>こんにやく寒天のサラダ ▲にんじん ▲こんにやく寒天 ●昆布パウダー ▲きゅうり ■砂糖 酢 ▲まぐろ油漬 ■サラダ油 淡口しょうゆ</p> <p>キムチチゲ ●豚肉 ▲えのきたけ 料理酒 ▲おろししょうが ▲はくさい 塩 ▲にんじん ▲チンゲンサイ こしょう ▲たけのこ ●豆腐 しょうゆ ▲干しいたけ ■砂糖 キムチの素 ▲白ねぎ 野菜フィオン</p>	<p>5 ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>さばのみそ煮 ●さばのみそ煮</p> <p>かた豆 ●大豆 しょうゆ 料理酒 ■砂糖</p> <p>根菜汁 ●豚肉 ■さといも 淡口しょうゆ ▲ごぼう ▲青ねぎ みりん ▲にんじん ▲削りぶし 塩 ▲大根 ▲だし昆布</p>	<p>6 ●飲むヨーグルト</p> <p>■コッペパン</p> <p>ポークミンチカツ ●ポークミンチカツ ■油</p> <p>中濃ソース</p> <p>コールスローサラダ ▲キャベツ ■フレンチドレッシング ▲ホールコーン ■卵なしマヨネーズ 塩 こしょう</p> <p>クリームシチュー ●鶏肉 ▲パセリ ■米粉ホワイトウ ▲たまねぎ ●牛乳 チキンフィオン ▲にんじん ●粉チーズ 塩 ▲マッシュルーム ■サラダ油 こしょう ■じゃがいも</p>	<p>7 ●牛乳</p> <p>大根ごはん ■米 ●まぐろ油漬 みりん ▲大根 しょうゆ 塩 ▲にんじん</p> <p>ほっけのみりん干し ●ほっけの干物(味付け)</p> <p>豚肉と白菜の煮物 ●豚肉 ■砂糖 みりん ▲はくさい 淡口しょうゆ</p> <p>だんご汁 ●鶏肉 ■白玉もち 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲青ねぎ みりん ▲たまねぎ ▲削りぶし 塩 ▲じゃがいも</p>	<p>8 ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>鶏肉の照り焼き ●鶏肉(照り焼き味)</p> <p>きんぴらごぼう ●牛肉 ▲こんにやく みりん ▲ごぼう ■砂糖 とうがらし粉 ▲にんじん しょうゆ</p> <p>豆乳鍋 ●豚肉 ▲はくさい ●赤みそ ●焼き豆腐 ▲小松菜 ●白みそ ●油揚げ ▲白ねぎ 削りぶし ▲にんじん ▲えのきたけ しょうゆ ▲大根 ●豆乳 塩</p>
<p>11 ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>きびなごのポテト衣フライ ●きびなごのポテト衣フライ ■油</p> <p>白菜マーボー ●豚肉 ▲たけのこ トウバンジャン ▲おろししょうが ▲青ねぎ 料理酒 ▲おろしにんにく ●赤みそ しょうゆ ▲にんじん ■片栗粉 塩 ▲はくさい テンメンジャン</p> <p>もずくスープ ●鶏肉 ▲にら 淡口しょうゆ ▲にんじん ●もずく 塩 ▲たまねぎ チキンフィオン こしょう ▲えのきたけ</p>	<p>12 ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>ビビンバの具 ●牛肉 ▲太もやし ■砂糖 ▲おろしにんにく ▲にんじん しょうゆ ▲ぜんまい ▲チンゲンサイ コチュジャン</p> <p>チヂミ ▲チヂミ ■ごま油 酢 ■砂糖 しょうゆ</p> <p>ナタデココフルーツ ▲みかん(缶) ▲ナタデココ</p>	<p>13 ●牛乳</p> <p>■コッペパン</p> <p>ハンバーグ・ソースかけ ●ハンバーグ ■砂糖 ウスターソース ●白みそ ■片栗粉 ケチャップ</p> <p>ジャーマンポテト ●ベーコン ■じゃがいも 塩 ▲たまねぎ ▲パセリ こしょう ▲にんじん 淡口しょうゆ</p> <p>かぶのコンソメスープ ●鶏肉 ▲かぶ 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲キャベツ 塩 ▲たまねぎ チキンフィオン こしょう</p>	<p>14 ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>鯖のゆずみそかけ ●薄塩さわら ■砂糖 みりん ●白みそ ■片栗粉 しょうゆ ▲ゆず果汁</p> <p>煮浸し ●油揚げ しょうゆ みりん ▲はくさい</p> <p>関東煮 ●鶏肉 ●焼き竹輪 ■砂糖 ▲にんじん ●うすら卵 削りぶし ▲大根 ▲こんにやく しょうゆ ■じゃがいも</p>	<p>15 ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>冬野菜のカレーライスの具 ●豚肉 ▲れんこん ウスターソース ▲おろししょうが ■米粉カレーウ しょうゆ ▲おろしにんにく ●昆布パウダー 濃厚ソース ▲たまねぎ カレー粉 塩 ▲にんじん 野菜フィオン こしょう ▲大根 ケチャップ</p> <p>コロケ ■コロケ ■油</p> <p>ツナとキャベツのサラダ ▲きゅうり ■卵なしマヨネーズ ▲キャベツ 塩 ●まぐろ油漬 こしょう</p>
<p>18 ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>ぶりのみぞれかけ ●ぶりの竜田揚げ ■油 ▲大根おろし しょうゆ</p> <p>きゅうりとかまぼこのごま酢和え ●細切りかまぼこ ■白すりごま 酢 ●わかめ ■砂糖 淡口しょうゆ ▲きゅうり</p> <p>豆腐と油揚げのみそ汁 ●豆腐 ▲キャベツ ●赤みそ ●油揚げ ▲ぶなしめじ ●白みそ ▲にんじん ▲青ねぎ 削りぶし ▲たまねぎ</p>	<p>19 ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>だし巻き卵・えのきあんかけ ●だし巻き卵 ▲おろししょうが しょうゆ ▲えのきたけ ■片栗粉 みりん</p> <p>千切大根の炒め煮 ●鶏肉 ●油揚げ 削りぶし ▲千切大根 ■サラダ油 しょうゆ ▲にんじん ■砂糖</p> <p>旨煮 ●豚肉 ■じゃがいも 削りぶし ▲にんじん ▲三度豆 みりん ▲たけのこ ▲こんにやく しょうゆ ●丸天 ■砂糖</p>	<p>20 ●飲むヨーグルト</p> <p>■うずまきパン</p> <p>チキンのトマトソースかけ ●鶏肉(塩味) ■砂糖 濃厚ソース ▲トマト水煮 ■オリーブオイル 塩 ▲おろしにんにく ケチャップ こしょう</p> <p>ブロッコリーの彩りサラダ ▲ブロッコリー ■卵なしマヨネーズ ▲にんじん 塩 こしょう ▲ホールコーン</p> <p>パンプキンスープ ●ベーコン ▲かぼちゃ 塩 ▲にんじん ▲かぼちゃペースト こしょう ▲たまねぎ 野菜フィオン</p>	<p>21 ●牛乳</p> <p>減量わかめごはん ■米 ●わかめごはんの素</p> <p>れんこんのはさみ揚げ ●れんこんのはさみ揚げ ■油</p> <p>白菜とほうれん草のゆず和え ▲はくさい ●昆布パウダー ▲ほうれん草 ▲ゆず果汁 ▲にんじん 淡口しょうゆ ▲砂糖</p> <p>あんかけうどん ●鶏肉 ▲ぶなしめじ ▲焼きかまぼこ ■うどん ▲油揚げ ▲青ねぎ ▲たまねぎ ▲土しろうが ▲にんじん ■片栗粉 ▲削りぶし ▲だし昆布 ▲みりん ▲淡口しょうゆ ▲塩</p>	

献立コンテスト
レシピ賞
岸城中 3年

毎月19日は
食育の日

冬至献立

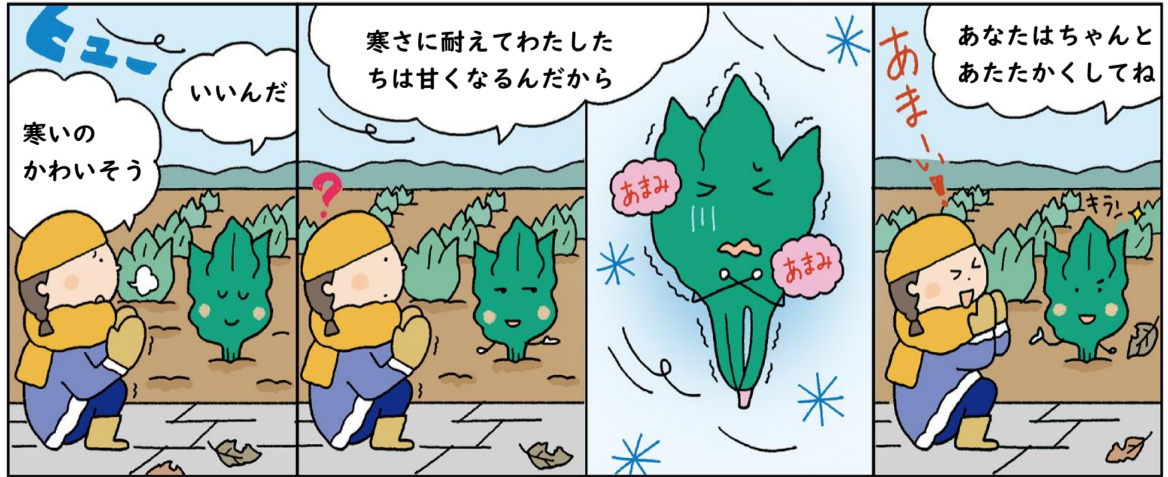
	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	815	740
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	28



●体の組織をつくる(1群, 2群) ▲体の調子を整える(3群, 4群) ■エネルギーになる(5群, 6群)

※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。

ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



12月21日(木)

「白菜とほうれん草のゆず和え」

野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれんそうは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法(寒じめ栽培)もあります。

イラスト出典元: 『家庭とつながる! 新食育ブック③』少年写真新聞社刊 他