

# 2024年度12月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

## ★年間目標★

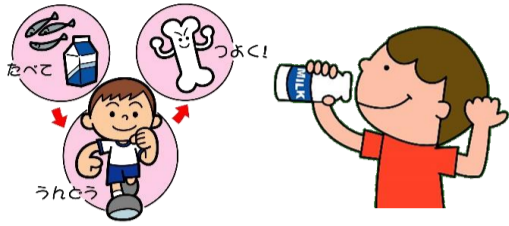
感謝の気持ちで、協力して  
楽しい給食時間にしよう

## ☆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

今年も師走(しわす)となりました。この一年、おいしく給食を食べられましたか？さて、寒くなると牛乳を敬遠する人が増えますが、牛乳は冬が旬だとも言われています。リラックス効果があるため、テスト前の時期には効果絶大です。また、空気が乾燥する冬は、風邪が流行します。牛乳には、免疫細胞を丈夫にするために必要な栄養素が豊富に含まれています。ぜひ、寒さに負けず、牛乳を飲んでほしいと思います。

冬は、クリスマスにお正月と、楽しい行事が盛りだくさんです。みんなとおいしい料理を囲む機会もふえます。食べ過ぎたり、栄養バランスが偏ったりしやすい時期です。腹八分目を心がけ、運動も忘れないようにしましょう。  
心身ともに、元気に2024年を締めくくりましょう！



| 月   | 火  | 水  | 木  | 金  |           |               |            |            |            |  |
|---|--|--|--|--|-----------|---------------|------------|------------|------------|--|
| <b>2</b><br><b>ごはん</b><br>■ 米<br><b>ぶりの竜田揚げ</b><br>● ぶりの竜田揚げ ■ 油<br><b>豚肉と白菜の煮物</b><br>● 豚肉 ■ 砂糖 みりん<br>▲ はくさい 淡口しょうゆ<br><b>厚揚げのみそ汁</b><br>● 厚揚げ ■ じゃがいも ● 赤みそ<br>▲ にんじん ▲ えのきたけ ● 白みそ<br>▲ たまねぎ ▲ 青ねぎ 削りぶし   | <b>3</b><br><b>ごはん</b><br>■ 米<br><b>だし巻き卵・えのきあんかけ</b><br>● だし巻き卵 ▲ おろししょうが しょうゆ<br>▲ えのきたけ ■ 片栗粉 みりん<br><b>千切大根と小松菜の和え物</b><br>▲ 千切大根 ● まぐろ油揚げ ● 昆布パウダー<br>▲ 小松菜 ■ 砂糖 淡口しょうゆ<br>▲ にんじん<br><b>豚じゃが</b><br>● 豚肉 ▲ 三度豆 削りぶし<br>▲ たまねぎ 糸こんにゃく みりん<br>▲ にんじん ■ 砂糖 しょうゆ<br>■ じゃがいも                             | <b>4</b><br><b>パーカーパン</b><br><b>ポークミンチカツ</b><br>● 豚肉ミンチカツ ■ 油<br><b>中濃ソース</b><br><b>キャベツとコーンのソテー</b><br>▲ キャベツ ■ サラダ油 塩<br>▲ ホールコーン ■ 片栗粉 こしょう<br><b>ミネストローネ</b><br>● パーコン ▲ トマト水煮 野菜フイオン<br>▲ にんじん ■ 米粉マカロニ (星)<br>▲ たまねぎ ■ オリーブオイル 塩<br>■ じゃがいも 淡口しょうゆ こしょう      | <b>5</b><br><b>ごはん</b><br>■ 米<br><b>鯖のゆずみそかけ</b><br>● 薄塩さわら ■ 砂糖 みりん<br>● 白みそ ■ 片栗粉 しょうゆ<br>▲ ゆず果汁<br><b>かた豆</b><br>● 大豆 しょうゆ 料理酒<br>■ 砂糖<br><b>豆乳鍋</b><br>● 豚肉 ▲ はくさい ● 赤みそ<br>● 焼き豆腐 ▲ 小松菜 ● 白みそ<br>● 油揚げ ▲ 白ねぎ 削りぶし<br>▲ にんじん ▲ えのきたけ しょうゆ<br>▲ 大根 ● 豆乳 塩                                     | <b>6</b><br><b>ごはん</b><br>■ 米<br><b>ハッシュドビーフ</b><br>● 牛肉 ■ 乳・小麦なしブラウンルウ<br>▲ おろしにんにく ● 昆布パウダー ウスターソース<br>▲ たまねぎ ▲ トマトピューレ 濃厚ソース<br>▲ にんじん 赤ワイン 塩<br>▲ マッシュルーム 野菜フイオン こしょう<br>▲ トマト水煮 ケチャップ<br><b>フライドポテト</b><br>■ カットポテト ■ 油 塩<br><b>カリフラワーのサラダ</b><br>● ハム ▲ きゅうり こしょう<br>▲ カリフラワー ■ 卵なしマヨネーズ<br>▲ にんじん 塩 |           |               |            |            |            |  |
| <b>9</b><br><b>ごはん</b><br>■ 米<br><b>白身魚のから揚げ・甘辛たれかけ</b><br>● たら (粉付き) しょうゆ<br>■ 油 みりん 料理酒<br>■ 砂糖<br><b>れんこんの炒め物</b><br>● 焼豚 ▲ 三度豆 みりん<br>▲ にんじん ▲ サラダ油 淡口しょうゆ<br>▲ れんこん ■ 砂糖<br><b>のっぺい汁</b><br>● 鶏肉 ■ 白玉もち 淡口しょうゆ<br>▲ にんじん ▲ 小松菜 みりん<br>▲ 大根 ■ 片栗粉 塩<br>■ さといも 削りぶし                    | <b>10</b><br><b>ごはん</b><br>■ 米<br><b>蒸しシュウマイ</b><br>● シュウマイ (豚肉)<br><b>こんにゃく寒天のサラダ</b><br>▲ にんじん こんにゃく寒天 ● 昆布パウダー<br>▲ きゅうり ■ 砂糖 酢<br>● まぐろ油揚げ ■ サラダ油 淡口しょうゆ<br><b>キムチチゲ</b><br>● 豚肉 ▲ えのきたけ 料理酒<br>▲ おろししょうが ▲ はくさい 塩<br>▲ にんじん ▲ チンゲンサイ こしょう<br>▲ たけのこ ● 豆腐 しょうゆ<br>▲ 干しいたけ ■ 砂糖 キムチの素<br>▲ 白ねぎ 野菜フイオン | <b>11</b><br><b>コッペパン</b><br><b>焼きソーセージ</b><br>● フランクフルトソーセージ<br><b>ツナとキャベツのサラダ</b><br>▲ にんじん ● まぐろ油揚げ 塩<br>▲ キャベツ ■ 卵なしマヨネーズ<br>こしょう<br><b>クリームシチュー</b><br>● 鶏肉 ■ 乳・小麦なしホワイトルウ<br>▲ たまねぎ ▲ パセリ 野菜フイオン<br>▲ にんじん ● 牛乳 塩<br>■ じゃがいも ● 粉チーズ こしょう<br>■ サラダ油           | <b>12</b><br><b>ごはん</b><br>■ 米<br><b>きびなごのポテト衣フライ</b><br>● きびなごのポテト衣フライ ■ 油<br><b>白菜マーボー</b><br>● 豚肉 ▲ たけのこ テンメンジャン<br>▲ おろししょうが ▲ 青ねぎ トウバンジャン<br>▲ おろしにんにく ● 赤みそ 料理酒<br>▲ にんじん ● 片栗粉 しょうゆ<br>▲ はくさい<br><b>中華スープ</b><br>● 鶏肉 ▲ チンゲンサイ 淡口しょうゆ<br>▲ にんじん ▲ えのきたけ 塩<br>▲ たまねぎ 野菜フイオン こしょう<br>▲ 太もやし | <b>13</b><br><b>ごはん</b><br>■ 米<br><b>肉団子の甘酢かけ</b><br>● 豚肉団子 ■ 片栗粉 酢<br>■ 砂糖 しょうゆ ケチャップ<br><b>きんぴらごぼう</b><br>● 牛肉 ■ 白ごま しょうゆ<br>▲ ごぼう こんにゃく みりん<br>▲ にんじん ■ 砂糖 とうがらし粉<br><b>さつま汁</b><br>● 鶏肉 ▲ たまねぎ ● 赤みそ<br>▲ にんじん ■ さつまいも 削りぶし<br>▲ 大根 ▲ 青ねぎ  |           |               |            |            |            |  |
| <b>16</b><br><b>ごはん</b><br>■ 米<br><b>冬野菜のカレーライスの具</b><br>● 豚肉 ▲ れんこん ウスターソース<br>▲ おろししょうが ■ 乳・小麦なしカレールウ<br>▲ おろしにんにく ● 昆布パウダー 濃厚ソース<br>▲ たまねぎ カレー粉 塩<br>▲ にんじん 野菜フイオン こしょう<br>▲ 大根 ケチャップ しょうゆ<br><b>コロッケ</b><br>■ コロッケ ■ 油<br><b>ナタデココフルーツ</b><br>▲ みかん (缶) ▲ ナタデココ                       | <b>17</b><br><b>ごはん</b><br>■ 米<br><b>めばるの漬け焼き</b><br>● めばるの白しょうゆ漬け<br><b>煮浸し</b><br>● 油揚げ しょうゆ みりん<br>▲ はくさい<br><b>関東煮</b><br>● 鶏肉 ● 焼き竹輪 削りぶし<br>▲ にんじん ● うすら卵 みりん<br>▲ 大根 こんにゃく しょうゆ<br>■ じゃがいも ■ 砂糖   | <b>18</b><br><b>コッペパン</b><br><b>ハンバーグ・ソースかけ</b><br>● ハンバーグ ■ 砂糖 ウスターソース<br>● 白みそ ■ 片栗粉 ケチャップ<br><b>ブロッコリーの彩りサラダ</b><br>▲ ブロッコリー ■ 卵なしマヨネーズ<br>▲ にんじん 塩 こしょう<br>▲ ホールコーン<br><b>かぶのコンソメスープ</b><br>● 鶏肉 ▲ キャベツ 淡口しょうゆ<br>▲ にんじん ▲ パセリ 塩<br>▲ たまねぎ 野菜フイオン こしょう<br>▲ かぶ | <b>19</b><br><b>ごはん</b><br>■ 米<br><b>さばのみそ煮</b><br>● さばのみそ煮<br><b>ひじきの煮物</b><br>● ひじき ■ サラダ油 みりん<br>● 油揚げ ■ 砂糖 しょうゆ<br>▲ にんじん 削りぶし<br><b>具沢山さつまいもの豚汁</b><br>● 豚肉 ■ さつまいも ● 赤みそ<br>▲ にんじん ▲ 青ねぎ ■ ごま油<br>▲ 大根 ▲ おろししょうが 削りぶし  | <b>20</b><br><b>減量菜めし</b><br>■ 米 ▲ 乾燥青菜<br><b>れんこんのはさみ揚げ</b><br>● れんこんのはさみ揚げ ■ 油<br><b>白菜とほうれん草のゆず和え</b><br>▲ はくさい ■ 砂糖 ▲ ゆず果汁<br>▲ ほうれん草 ● 昆布パウダー 淡口しょうゆ<br>▲ にんじん<br><b>あんかけうどん</b><br>● 鶏肉 ▲ 青ねぎ みりん<br>● 油揚げ ▲ 土しょうが 淡口しょうゆ<br>▲ たまねぎ ■ 片栗粉 塩<br>▲ にんじん 削りぶし<br>■ うどん [だし昆布]                           |           |               |            |            |            |  |
| <b>23</b><br><b>ごはん</b><br>■ 米<br><b>鶏肉のきのこソースかけ</b><br>● 鶏肉 (塩味) ▲ えのきたけ しょうゆ<br>▲ おろしにんにく ■ オリーブオイル 白ワイン<br><b>コールスローサラダ</b><br>▲ キャベツ ■ フレンチドレッシング<br>▲ ホールコーン ■ 卵なしマヨネーズ<br>こしょう 塩<br><b>カレースープ</b><br>● 豚肉 ■ ひよこ豆 野菜フイオン<br>▲ にんじん ● 昆布パウダー しょうゆ<br>▲ たまねぎ ▲ かぼちゃ 塩<br>■ 乳・小麦なしカレールウ | <table border="1"> <thead> <tr> <th>岸和田市実施基準</th> <th>今月の平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>815 / 742</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (パーセント)</td> <td>13~20 / 15</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td>20~30 / 27</td> </tr> </tbody> </table>                                 | 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 / 742 | たんぱく質 (パーセント) | 13~20 / 15 | 脂質 (パーセント) | 20~30 / 27 | <h2>★冬休みを元気に過ごすためのポイント★</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆こまめに手を洗う</li> <li>☆早寝・早起きを心がける</li> <li>☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる</li> <li>☆朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</li> <li>☆適度に体を動かす</li> </ul> |
| 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 / 742  |  |  |  |           |               |            |            |            |  |
| たんぱく質 (パーセント)   | 13~20 / 15   |  |  |  |           |               |            |            |            |  |
| 脂質 (パーセント)  | 20~30 / 27   |  |  |  |           |               |            |            |            |  |

●●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。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立 検索