平成29年度12月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

いよいよ今年も最後の月となりました。何かとあわただしくなる頃で、体も疲れやすくなります。また、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、「かぜ」や「インフルエンザ」が流行しやすい時期です。

昔から「かぜは万病のもと」といわれるように、「かぜ」には十分に気をつけなければなりません。「かぜ」を予防するには、こまめな手洗い・うがい、特に食事前の手洗いをしっかりし、栄養バランスのよい食事をとり、夜は十分な睡眠をとって体を休めることが大切です。

2学期も残り1か月、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　http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/schoolmeal-menu.html

金

1　● ぎゅうにゅう

ごはん
- ■ こめ

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

いしかりじる
- ● さけ
- ● あつあげ
- ▲ にんじん
- ▲ はくさい
- ■ じゃがいも
- ▲ しろねぎ
- けずりぶし
- ● あかみそ
- ● しろみそ
- ■ バター

月

4　● ぎゅうにゅう

ごはん
- ■ こめ

こうやとうふのたまごとじに
- ● こうやとうふ
- ● たまご
- ▲ さんどまめ
- ▲ にんじん
- けずりぶし
- ■ さとう
- うすくちしょうゆ
- しお

ぶたじる
- ● ぶたにく
- ▲ たまねぎ
- ▲ だいこん
- ▲ ふともやし
- ▲ ごぼう
- ▲ あおねぎ
- けずりぶし
- ● あかみそ

● のりのつくだに

11　● ぎゅうにゅう

ちゅうかおこわ
- ■ こめ
- ■ もちごめ
- ● やきぶた
- ▲ たけのこ
- ▲ ほししいたけ
- ▲ にんじん
- ▲ つちしょうが
- しょうゆ
- オイスターソース
- りょうりしゅ
- みりん
- ■ ごまあぶら
- しお
- こしょう

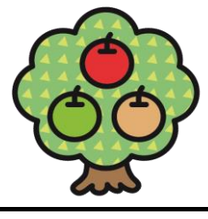
はたはたのからあげ
- ●■ はたはた(こなつき)
- ■ あぶら

だいこんのちゅうかスープ
- ▲ だいこん
- ● とりにく
- ▲ にんじん
- ▲ チンゲンサイ
- ▲ ぶなしめじ
- （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

18　● ぎゅうにゅう

ハヤシライス
- ■ こめ
- ● ぎゅうにく
- ▲ にんにく
- ■ サラダあぶら
- あかワイン
- ▲ 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
- チキンブイヨン
- （■ サラダあぶら
- ■ バター
- ■ こむぎこ）
- ウスターソース
- ケチャップ
- ■ さとう
- しょうゆ
- ▲ トマトピューレ
- ● こなチーズ
- しお
- こしょう

フルーツミックス
- ▲ もも(かんづめ)
- ▲ なし(かんづめ)
- ▲ りんご(かんづめ)



火

5　● ぎゅうにゅう

ごはん
- ■ こめ

さけとキャベツのしおこうじやき
- ● さけ
- ▲ つちしょうが
- ▲ キャベツ
- ▲ ぶなしめじ
- ▲ にんじん
- しおこうじ
- しょうゆ
- ■ サラダあぶら
- ■ かたくりこ

すましじる
- ● かまぼこ
- ▲ だいこん
- ▲ たまねぎ
- ▲ えのきたけ
- ● わかめ
- ▲ あおねぎ
- （けずりぶし
- だしこんぶ）
- うすくちしょうゆ
- みりん
- しお

たくあん
- ▲ だいこんづけ(つぼづけ)

6　● ぎゅうにゅう

■ コッペパン

● かわりチーズ

いためビーフン
- ■ ビーフン
- ● ぶたにく
- ■ サラダあぶら
- ▲ にんじん
- ▲ キャベツ
- ▲ たまねぎ
- ▲ にら
- うすくちしょうゆ
- オイスターソース
- しお
- こしょう

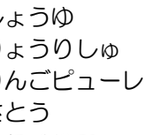
ちゅうかふうコーンスープ
- ● とりにく
- ▲ たまねぎ
- ▲ ぶなしめじ
- ▲ チンゲンサイ
- ▲ クリームコーン
- （とりがら
- あおねぎ
- つちしょうが）
- うすくちしょうゆ
- しお
- こしょう

7　● のむヨーグルト

■ オリーブパン

ポークシチュー
- ● ぶたにく
- ▲ にんにく
- ■ サラダあぶら
- ▲ たまねぎ
- ▲ にんじん
- ▲ トマト(みずに)
- ■ じゃがいも
- チキンブイヨン
- ■ こめこブラウンルウ
- ウスターソース
- 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
- ▲ ブロッコリー
- ▲ キャベツ
- しお
- ドレッシング(ごま)

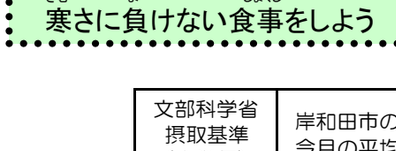


8　● ぎゅうにゅう

ごはん
- ■ こめ

とうにゅうなべ
- ● とりにく
- ● 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
- けずりぶし
- ● とうにゅう
- ● あかみそ
- ● しろみそ
- しょうゆ
- しお

ぶりのたつたあげ
- ●■ ぶりのたつたあげ
- ■ あぶら



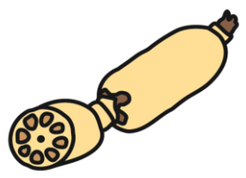
水

13　● ぎゅうにゅう

■ げんりょうこめこパン

カレーうどん
- ■ うどん
- ● ぎゅうにく
- ■ サラダあぶら
- ▲ たまねぎ
- ▲ にんじん
- けずりぶし
- ▲ あおねぎ
- しょうゆ
- しお
- ■ こめこカレールウ

れんこんのいためもの
- ▲ れんこん
- ● やきぶた
- ▲ にんじん
- ▲ さんどまめ
- ■ サラダあぶら
- うすくちしょうゆ
- ■ さとう



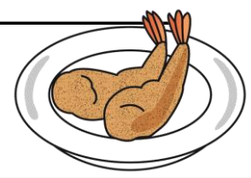
14　● ぎゅうにゅう

■ コッペパン

えびフライ
- ●■ えびフライ
- ■ あぶら
- のうこうソース

やさいのようふうに
- ● フランクフルトソーセージ
- ▲ にんじん
- ▲ たまねぎ
- ■ じゃがいも
- ▲ 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



15　● ぎゅうにゅう

ごはん
- ■ こめ

さんまのみりんぼし
- ● さんまのひもの（あじつけ）

ごもくまめ
- ● だいず
- ● とりにく
- ▲ にんじん
- ▲ ごぼう
- こんにゃく
- ● こんぶ
- ■ さとう
- しょうゆ

みそしる
- ▲ はくさい
- ▲ にんじん
- ▲ たまねぎ
- ▲ だいこん
- ▲ あおねぎ
- にぼし
- ● あかみそ

19　● ぎゅうにゅう

ごはん
- ■ こめ

毎月19日は食育の日

マーボーどうふ
- ● とうふ(てつきょうか)
- ● ぶたにく
- ▲ つちしょうが
- ▲ にんにく
- ■ ごまあぶら
- チキンブイヨン
- ▲ あおねぎ
- ● あかみそ
- 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
- ■ かたくりこ

ちゅうかスープ
- ● やきちくわ
- ▲ にんじん
- ▲ たまねぎ
- ▲ ふともやし
- ▲ はくさい
- ▲ 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

20　● ぎゅうにゅう

■ げんりょうさつまいもパン

チャンポン
- ■ ちゅうかめん
- ● ぶたにく
- ■ サラダあぶら
- ● なると
- ▲ にんじん
- ▲ キャベツ
- ▲ ふともやし
- ▲ あおねぎ
- （とりがら
- にぼし
- あおねぎ
- つちしょうが）
- しょうゆ
- うすくちしょうゆ
- しお
- こしょう
- ■ かたくりこ

にくだんごのあまずに
- ● とりにくだんご
- ▲ たまねぎ
- ▲ にんじん
- チキンブイヨン
- ■ かたくりこ
- しょうゆ
- す
- ケチャップ
- ■ さとう
- しお

21　● ぎゅうにゅう

■ うずまきパン

とりにくのバーベキューソース
- ● とりにく
- ■ サラダあぶら
- しお
- こしょう
- ▲ あおねぎ
- ▲ つちしょうが
- ▲ にんにく
- しょうゆ
- りょうりしゅ
- ▲ りんごピューレ
- ■ さとう
- ■ かたくりこ

キャベツぞえ
- ▲ キャベツ
- しお

パンプキンポタージュ
- ▲ かぼちゃ
- ▲ かぼちゃペースト
- ● ベーコン
- ■ サラダあぶら
- ▲ にんじん
- ▲ たまねぎ
- チキンブイヨン
- ● ぎゅうにゅう
- ● こなチーズ
- しお・こしょう

とうじこんだて
冬至献立

★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☆
寒さに負けない食事をしよう

	文部科学省摂取基準（中学年）	岸和田市の今月の平均
エネルギー（キロカロリー）	640	607
たんぱく質（グラム）	18～32	23.1
脂質（パーセント）	摂取エネルギー全体の25～30	26.4

※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。

■‥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）

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

大阪エコ農産物

寒さに負けない体づくりを！

風邪・インフルエンザ予防のポイント

①こまめな手洗い・うがい

②1日3回バランスのよい食事

③十分な睡眠

④適度な運動

⑤適度な保温と保湿