

# 平成29年12月分中学校給食献立表

岸和田市教育委員会  
岸和田市学校給食会

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、ごちそうを食べる機会も増えます。つつい食べ過ぎてしまいがちになり、胃腸への負担が気になります。

そんな胃腸をいたわる日として制定された記念日が12月11日の「胃腸の日」です。「胃にいい(1211)」の語呂合わせから、日本大衆薬工業協会が2002年に制定しました。

胃腸に負担をかけないために、「食事は腹八分目を心がける」「お菓子などをだらだら食べない」「早食いをしない」「よくかまらずに飲み込まない」などを、改めて意識してみましょう。

体調管理に気を付けて、元気に年末年始を過ごしましょう。

※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。  
※混合だしとは、煮干し(いわし・あじ)、さば節、かつお節、昆布、しいたけを使用したものです。

◇ 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

◇ 月間目標 ◇  
抵抗力を高める食事について  
考えよう

12月は4回「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。

金

1

【牛乳】

【ごはん】

米

【味付けのり】

イラスト入り

【ごぼうミンチカツ】

ごぼうミンチカツ 油

【煮浸し】

平天 濃口しょうゆ みりん  
はくさい

【かきたま汁】

豆腐(鉄強化) 片栗粉 淡口しょうゆ  
にんじん みつば みりん  
たまねぎ 卵 塩  
えのきたけ 混合だし

月	火	水	水	金
<p>4 【牛乳】</p> <p>【ごはん】</p> <p>米</p> <p>【カレーふりかけ】</p> <p>【鶏肉のバーベキューソース】</p> <p>鶏もも肉 ▲にんにく ▲りんごビュレ ▲青ねぎ ▲濃口しょうゆ ▲砂糖 ▲土しろうが ▲料理酒 ▲こしょう</p> <p>【ツナとキャベツのソテー】</p> <p>まぐろ油漬 ▲にんじん ▲塩 ▲キャベツ ▲サラダ油 ▲こしょう</p> <p>【大根のポトフ】</p> <p>▲にんじん ▲はくさい ▲鶏がら ▲たまねぎ ▲セロリ ▲淡口しょうゆ ▲大根 ▲ローリエ ▲塩 ▲フランクフルトソーゼージ ▲こしょう</p>	<p>5 【牛乳】</p> <p>【ごはん】</p> <p>米</p> <p>【タラフライ】</p> <p>タラフライ 油 中濃ソース</p> <p>【ひじきの炒め煮】</p> <p>鶏肉 ▲にんじん ▲みりん ▲サラダ油 ▲混合だし ▲濃口しょうゆ ▲乾燥ひじき ▲砂糖</p> <p>【油揚げのみそ汁】</p> <p>油揚げ ▲じゃがいも ▲混合だし ▲にんじん ▲太もやし ▲赤みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ ▲白みそ</p> <p>【コーヒー牛乳の素】</p>	<p>6 【牛乳】</p> <p>【アップルパン】</p> <p>【豆腐ハンバーグ・ソースかけ】</p> <p>豆腐ハンバーグ(魚) ▲片栗粉 ウスターソース ▲砂糖 ケチャップ ▲白みそ</p> <p>【こんにやくサラダ】</p> <p>こんにやく寒天 ▲チンゲンサイ ▲まぐろ油漬 ▲にんじん ▲ごまドレッシング</p> <p>【クリームシチュー】</p> <p>鶏肉 ▲じゃがいも ▲粉チーズ ▲サラダ油 ▲チキンブイヨン ▲塩 ▲たまねぎ ▲米粉ホワイト ▲こしょう ▲にんじん ▲牛乳</p>	<p>7 【牛乳】</p> <p>【ごはん】</p> <p>米</p> <p>【いかの照り焼き】</p> <p>切りいか ▲みりん ▲片栗粉 ▲砂糖 ▲濃口しょうゆ</p> <p>【れんこんの炒め物】</p> <p>焼豚 ▲ホールコーン ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲サラダ油 ▲砂糖 ▲れんこん</p> <p>【関東煮】</p> <p>鶏肉 ▲大根 ▲砂糖 こんにやく ▲じゃがいも ▲濃口しょうゆ ▲にんじん ▲混合だし</p>	<p>8 【牛乳】</p> <p>【中華丼】</p> <p>米 ▲干しいたけ ▲濃口しょうゆ ▲豚肉 ▲チキンブイヨン ▲淡口しょうゆ ▲土しろうが ▲はくさい ▲塩 ▲サラダ油 ▲チンゲンサイ ▲こしょう ▲にんじん ▲うずら卵 ▲片栗粉 ▲たまねぎ ▲料理酒</p> <p>【はたはたのから揚げ】</p> <p>はたはた(粉付き) 油</p> <p>【サイコロゼリー】</p> <p>みかん(缶) ▲洋なし(缶) ▲サイコロゼリー(いちご&amp;ブルーベリー)</p>
<p>11 【牛乳】</p> <p>【ごはん】</p> <p>米</p> <p>【のりかつおふりかけ】</p> <p>【鱈のすり身まんじゅう】</p> <p>鱈のすり身まんじゅう</p> <p>【茎わかめの炒め物】</p> <p>牛肉 ▲こんにやく ▲みりん ▲サラダ油 ▲茎わかめ ▲濃口しょうゆ ▲にんじん ▲砂糖</p> <p>【根菜汁】</p> <p>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 ▲混合だし ▲塩 ▲大根</p>	<p>12 【牛乳】</p> <p>【ハヤシライス】</p> <p>米 ▲にんじん ▲トマトビュレ ▲牛肉 ▲じゃがいも ▲ケチャップ ▲にんにく ▲マッシュルーム水 ▲ウスターソース ▲サラダ油 ▲チキンブイヨン ▲濃口しょうゆ ▲赤ワイン ▲米粉ブラウソウ ▲濃厚ソース ▲たまねぎ ▲昆布パウダー ▲こしょう</p> <p>【ヒレカツ】</p> <p>ヒレカツ 油</p> <p>【チキンと野菜のマリネ】</p> <p>チキンレク ▲塩 ▲ワインベネー ▲にんじん ▲こしょう ▲砂糖 ▲チンゲンサイ ▲白ワイン ▲淡口しょうゆ ▲オリーブオイル</p> <p>【大阪産みかんゼリー】</p>	<p>13 【飲むヨーグルト】</p> <p>【デニッシュパン】</p> <p>【オムレツ】</p> <p>プレーンオムレツ ケチャップ(小袋)</p> <p>【ブロッコリーのサラダ】</p> <p>キャベツ ▲ブロッコリー ▲塩 ▲ノエッグマヨネーズ</p> <p>【豆乳のポタージュ】</p> <p>鶏肉 ▲じゃがいも ▲クリームコーン ▲サラダ油 ▲ぶなしめじ ▲豆乳 ▲にんじん ▲パセリ ▲塩 ▲たまねぎ ▲チキンブイヨン ▲こしょう</p>	<p>14 【牛乳】</p> <p>【ごはん】</p> <p>米</p> <p>【小魚の佃煮】</p> <p>【照り焼きチキンハンバーグ】</p> <p>チキンハンバーグ ▲みりん ▲片栗粉 ▲濃口しょうゆ ▲砂糖</p> <p>【野菜のごま炒め】</p> <p>▲にんじん ▲サラダ油 ▲みりん ▲キャベツ ▲濃口しょうゆ ▲白ごま ▲チンゲンサイ</p> <p>【厚揚げのみそ汁】</p> <p>厚揚げ ▲太もやし ▲混合だし ▲たまねぎ ▲えのきたけ ▲赤みそ ▲じゃがいも ▲青ねぎ ▲白みそ</p>	<p>15 【牛乳】</p> <p>【ごはん(エコ米)】</p> <p>エコ米</p> <p>【鱈の照り焼き・梅風味】</p> <p>さばの梅風味漬</p> <p>【ほうれん草のおひたし】</p> <p>ほうれん草 ▲昆布パウダー ▲砂糖 ▲にんじん ▲淡口しょうゆ</p> <p>【肉じゃが】</p> <p>牛肉 ▲じゃがいも ▲砂糖 ▲サラダ油 ▲糸こんにやく ▲みりん ▲たまねぎ ▲三度豆 ▲濃口しょうゆ ▲にんじん ▲混合だし</p>
<p>18 【牛乳】</p> <p>【ピピンバ】</p> <p>エコ米 ▲濃口しょうゆ ▲チンゲンサイ ▲牛肉 ▲砂糖 ▲コチュジャン ▲にんにく ▲太もやし ▲とうがらし粉 ▲サラダ油 ▲にんじん ▲刻みのり ▲ぜんまい水煮</p> <p>【揚げギョウザ】</p> <p>ギョウザ(豚肉) 油</p> <p>【わかめスープ】</p> <p>焼豚 ▲青ねぎ ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲カットわかめ ▲塩 ▲たまねぎ ▲鶏がら ▲こしょう ▲えのきたけ ▲土しろうが ▲青ねぎ</p>	<p>19 【牛乳】</p> <p>【ごはん(エコ米)】</p> <p>エコ米</p> <p>【わかめの佃煮】</p> <p>【さわらの塩こうじ焼き】</p> <p>さわらの塩こうじ漬</p> <p>【大和煮】</p> <p>牛肉 ▲たけのこ水煮 ▲切り昆布 ▲サラダ油 ▲大豆 ▲砂糖 ▲にんじん ▲こんにやく ▲濃口しょうゆ ▲ごぼう</p> <p>【白玉みそ汁】</p> <p>鶏肉 ▲さといも ▲混合だし ▲にんじん ▲白玉餅 ▲赤みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ ▲白みそ</p>	<p>20 【牛乳】</p> <p>【コッペパン】</p> <p>【チョコレートスプレッド】</p> <p>【煮込みミートボール】</p> <p>鶏肉団子 ▲ウスターソース ▲白みそ ▲たまねぎ ▲ケチャップ ▲砂糖</p> <p>【ツナとカラフラワーのオープン焼き】</p> <p>まぐろ油漬 ▲ホールコーン ▲塩 ▲カラフラワー ▲ノエッグマヨネーズ ▲こしょう</p> <p>【白菜スープ】</p> <p>ベーコン ▲じゃがいも ▲ローリエ ▲にんじん ▲ぶなしめじ ▲淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲鶏がら ▲塩 ▲はくさい ▲セロリ ▲こしょう</p>	<p>21 【牛乳】</p> <p>【ごはん(エコ米)】</p> <p>エコ米</p> <p>【鶏肉の衣揚げ】</p> <p>クリスピーチキン 油</p> <p>【ポテトサラダ】</p> <p>ホールコーン ▲きゅうり ▲こしょう ▲じゃがいも ▲塩 ▲ドレッシング(和風クリーミー)</p> <p>【パンキンポタージュ】</p> <p>ベーコン ▲チキンブイヨン ▲塩 ▲にんじん ▲かぼちゃペースト ▲こしょう ▲たまねぎ ▲牛乳 ▲かぼちゃ ▲粉チーズ</p> <p>【米粉タルト(りんご)】</p>	

※アレルギー情報はこちら <http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/highschoolmeal-menu.html>

●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)

このキャラクターを見たことがありますか?【ウエルちゃん】【エージくん】と言います。  
ウエルエージングきしわだのキャラクターで、泉州水ナスをモチーフにしています。

「ウエルエージングきしわだ」とは

上手に年をとること、寿命が延びた現代をうまく生き抜くこと、という意味の造語です。

市民一人ひとりが健康で実り豊かな生涯づくりを実現することを目指す岸和田市の保健計画、及び、食育推進計画の名称です。

12/1(金)  
味付けのりの袋に  
印刷されています。

「ウエルエージングきしわだのチラシ」はこちら

ウエル 岸和田 チラシ

「ウエルエージングきしわだ栄養・食生活部会」で作成したレシピはこちら

ウエル 岸和田 レシピ

