

# 令和元年12月分 中学校給食献立表

今日4日(水)は牛乳なし献立です。

牛乳についてごはん・和食と合わないという意見もあり、牛乳なしの献立を試験的に実施します。成長期に必要なカルシウムの摂取量を配慮しながら工夫していく予定です。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>エネルギー 769 kcal たんぱく質33.4g 塩分2.0g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米(大東市産) 105</p> <p><b>すき焼き煮</b> 牛肉 30 さけ 0.5 いとこんにやく 20 ☆庄縮心(小麦) 2 はくさい 50 たまねぎ 50 にんじん 16 青ねぎ 5 米ぬか油 0.5 さとう 3.8 こいくちしょうゆ 5.5 けすりぶし 0.5 水 10 冷凍焼き豆腐 25 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 水 5</p> <p><b>鶏のゆずこしょう炒め</b> 皮なし鶏肉 25 エリンギ 15 たまねぎ 22 ピーマン 6 米ぬか油 0.2 さけ 1 こいくちしょうゆ 0.5 ゆずこしょう 1.3</p> <p><b>ツナ大豆ふりかけ</b> まぐろオイル漬 15 ひきわり大豆 10 米ぬか油 0.2 土しょうが 0.5 さとう 1.3 さけ 1.5 こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 888 kcal たんぱく質31.8g 塩分3.0g</p> <p><b>☆コッパパン</b> ☆コッパパン 1コ (乳・小麦)</p> <p><b>オムレツ</b> ☆プレーンオムレツ 1コ (卵)</p> <p><b>ミートソースかけ</b> 米ぬか油 0.2 合挽肉 12 にんにく 6 たまねぎ 22 にんにく 0.2 土しょうが 0.4 米ぬか油 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02</p> <p><b>リゼンときのこのピリ辛ラーメン</b> ウインナー 25 じゃがいも 20 しめじ 10 エリンギ 10 にんにく 0.7 パセリ 0.2 オリーブ油 4 しお 0.2 こしょう 0.01</p> <p><b>チョコレートクリーム</b> チョコレートクリーム 1袋</p> <p><b>小松菜とコーンの炒め物</b> こまつな 45 ホールコーン 4 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 オイスターソース 0.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 825 kcal たんぱく質25.3g 塩分2.9g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米(大東市産) 100 (種類のため減量)</p> <p><b>ふりかけ</b> ふりかけ 1袋</p> <p><b>ヨーグルト</b> ☆ヨーグルト(フラス) 1コ (乳)</p> <p><b>豚肉のしょうが炒め</b> ☆はるまき(小麦) 1コ 米ぬか油 5</p> <p><b>ピリ辛ラーメン</b> 豚肉 35 たまねぎ 35 米ぬか油 0.3 土しょうが 1.2 はくさい 1.2 こいくちしょうゆ 2 しめじ 0.5 青ねぎ 9 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.5 しお 1 さとう 1 こいくちしょうゆ 8 みそ 0.1 トウバンジャン 0.1 水 130</p> <p><b>野菜炒め</b> ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 米ぬか油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 750 kcal たんぱく質34.3g 塩分2.8g</p> <p><b>ツナコーンライス</b> 精白米(大東市産) 85 まぐろオイル漬 20 にんじん 15 ホールコーン 12 さけ 1 うすくちしょうゆ 4.5</p> <p><b>洋風含め煮</b> 皮なし鶏肉 25 ベーコン 15 じゃがいも 75 たまねぎ 50 にんじん 16 パセリ 0.5 しお 0.5 こしょう 0.02 とりがらスープ 6 水 30</p> <p><b>もやしのカレー和え</b> 太もやし 44 ピーマン 6 こいくちしょうゆ 2 カレー粉 0.1 みりん 1</p> <p><b>いかのチリソース煮</b> いか 40 たまねぎ 22 米ぬか油 0.5 土しょうが 0.2 白ねぎ 1.5 さとう 0.7</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 832 kcal たんぱく質32.2g 塩分2.8g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米(大東市産) 105</p> <p><b>白身魚のぼん酢ソース</b> ホキ(濃粉付き) 1切 米ぬか油 6 たまねぎ 25 えのきだけ 7 青ねぎ 3 米ぬか油 0.2 ゆずぼん酢 7</p> <p><b>五目豆</b> 牛肉 7 大豆(水煮) 20 つきこんにやく 10 にんじん 5 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 3 水 20</p> <p><b>さつまいもの甘煮</b> さつまいも 60 さとう 2.7 しお 0.2 水 25</p> <p><b>みそ汁</b> うすあげ 3 たまねぎ 26 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 8.5 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130</p> <p><b>のり</b> のり 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<p>エネルギー 812 kcal たんぱく質29.8g 塩分1.8g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>スタミナ炒め</b> 豚肉 35 土しょうが 0.7 にんにく 0.7 米ぬか油 0.5 はくさい 60 にんじん 22 たけのこ水煮 11 チンゲン菜 30 白菜キムチ 22 す 1.4 さとう 1.4 こいくちしょうゆ 3.5 ☆白ごま 1.2 ☆ごま油 1</p> <p><b>ごぼうサラダ</b> まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6</p> <p><b>チーズイハバグ野菜ソースかけ</b> ☆チーズイハバグ 1コ (乳・小麦)</p> <p><b>枝豆コーン</b> むき枝豆 10 ホールコーン 20</p> <p><b>スイートポテト</b> お米deスイートポテト 1コ</p> <p><b>ソース切干大根</b> 豚肉 5 切干しだいこん 5 にんじん 11 もやし 11 米ぬか油 1 しお 0.2 こしょう 0.01 トンカツソース 3 ウスターソース 2</p> <p><b>小松菜のサラダ</b> ハム 10 こまつな 33 キャベツ 13 しお 0.06 こいくちしょうゆ 0.6 洋からし 0.01 米ぬか油 0.2</p> <p><b>フルーツナタデココ</b> もも缶 20 みかん缶 20 パイ缶 20 ナタデココ 10</p> <p><b>豆腐のチャンブル</b> 豚肉 30 冷凍とうふ 70 にんじん 16 たまねぎ 33 チンゲン菜 22 マロニー 6 粉かつお 0.2 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 みりん 1</p> <p><b>かつおそぼろ</b> かつお油漬 30 にんじん 6 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.2 さとう 1 さけ 1 こいくちしょうゆ 1</p> <p><b>おひたし</b> ほうれんそう 23 はくさい 50 さとう 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 767 kcal たんぱく質26.1g 塩分2.3g</p> <p><b>☆メロンパン</b> ☆メロンパン 1コ (乳・小麦)</p> <p><b>チーズイハバグ野菜ソースかけ</b> ☆チーズイハバグ 1コ (乳・小麦)</p> <p><b>ジャーマンポテト</b> ベーコン 5 じゃがいも 44 たまねぎ 22 パセリ 0.3 ガーリックパウダー 0.03 しお 0.15 こしょう 0.01</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 776 kcal たんぱく質26.8g 塩分2.7g</p> <p><b>わかめごはん</b> 精白米 105 炊き込みわかめ 2.85</p> <p><b>あじの磯辺フライ</b> ☆あじの磯辺フライ 1コ (小麦)</p> <p><b>小松菜のサラダ</b> ハム 10 こまつな 33 キャベツ 13 しお 0.06 こいくちしょうゆ 0.6 洋からし 0.01 米ぬか油 0.2</p> <p><b>フルーツナタデココ</b> もも缶 20 みかん缶 20 パイ缶 20 ナタデココ 10</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 785 kcal たんぱく質29.7g 塩分1.6g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>豆腐のチャンブル</b> 豚肉 30 冷凍とうふ 70 にんじん 16 たまねぎ 33 チンゲン菜 22 マロニー 6 粉かつお 0.2 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 みりん 1</p> <p><b>かつおそぼろ</b> かつお油漬 30 にんじん 6 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.2 さとう 1 さけ 1 こいくちしょうゆ 1</p> <p><b>おひたし</b> ほうれんそう 23 はくさい 50 さとう 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 808 kcal たんぱく質34.2g 塩分2.9g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>にんじんサラダ</b> にんじん 25 ホールコーン 10 オリーブ油 0.5 さとう 0.4 しお 1.8 レモン果汁 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01</p> <p><b>鶏肉のレバニラソース</b> 皮なし鶏肉(もも) 30 しお 0.1 こしょう 0.01 米ぬか油 0.2 粒入りマスタード 1.5 レモン果汁 4 こいくちしょうゆ 2.3 さとう 1.5 牛肉 20 さけ 1 かたくり粉 1 水 10</p> <p><b>チンゲン菜の炒め物</b> ベーコン 10 チンゲン菜 36 キャベツ 36 しお 0.1 こしょう 0.02 さとう 0.35 うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>☆牛乳 1本</p>

16日(月)	23日(月)	10日(火) 四条中学校スペシャル献立	16日 三種の根菜まんじゅう
<p>エネルギー 854 kcal たんぱく質25.7g 塩分2.1g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>豚じゃが</b> 豚肉 30 さけ 0.3 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 三度豆 11 米ぬか油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けすりぶし 0.5 水 15</p> <p><b>三種の根菜まんじゅう</b> ☆根菜まんじゅう(小麦・ごま) 1コ 米ぬか油 2.5</p> <p><b>ひじきの煮物</b> 芽ひじき 2.4 うすあげ 6 にんじん 4 米ぬか油 0.3 さとう 2.8 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 3.2 水 12</p> <p><b>ふりかけ</b> ふりかけ 1袋</p> <p><b>国産かんきつゼリー</b> 国産かんきつゼリー 1コ</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 787 kcal たんぱく質27.0g 塩分3.0g</p> <p><b>トマトピラフ</b> 精白米 105 ドライミックトマト 11.5</p> <p><b>フライドチキン</b> ☆フライドチキン 1コ (小麦)</p> <p><b>キャベツとハムのサラダ</b> ハム 10 キャベツ 47 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.7 洋からし 0.02 米ぬか油 0.2</p> <p><b>かぼちゃと豚肉のカレー風</b> 豚肉 20 かぼちゃ 20 たまねぎ 10 土しょうが 0.2 にんにく 0.02 こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1 さけ 0.2 カレー粉 0.2 しお 0.1 こしょう 0.01 米ぬか油 0.2</p> <p><b>ミルク</b> ミルク 1袋 (コーヒー)</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>保健美化委員会で3つのメニューを考え、生徒全員と先生で投票した結果、今回のメニューに決まりました。</p> <p>ハンバーグはチーズを入れ、野菜ソースをかけることで栄養アップ！ジャーマンポテトと枝豆コーンでふたを開けた時のいろどりを良くしています。みんなに人気のメロンパンと、デザートにはスイートポテトで満足度も高くなると思います。</p> <p>みなさん、残さず食べてください。</p>	<p>根菜は、れんこん・だいこんなど土のなかで成長する根や地下茎を食用とする野菜のことです。冬に旬を迎える根菜類には、糖質・食物繊維・水分のほか、ビタミンCやカリウムといった栄養素も豊富に含まれます。</p> <p>16日の給食では、れんこん・ごぼう・にんじんを使用した三種の根菜まんじゅうが新献立として登場します。れんこんはビタミンCが豊富で風邪予防に役立ち、ごぼうは食物繊維が豊富なため胃や腸をきれいにし便秘の予防に効果があります。また、にんじんはカロテンを豊富に含み、鼻やのどの粘膜を丈夫にするため風邪予防に役立ちます。</p>

<p>【給食献立表の見方】</p> <p>①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。</p> <p>②のマークの日は、スプーンも持参してください。</p> <p>③のマークの日は、食缶のおかずがつかえます。</p> <p>④食品名に☆印があるのは大東市の6大アレルゲン(卵・乳・乳製品・小麦・えび・ナッツ・ごま、ごま油)です。</p> <p>◇はしは、忘れずに毎日持って来ましょう。</p> <p>◇使った後は、きれいに洗って清潔にしておきましょう。</p> <p>『加工食品のアレルゲンの記載について』 加工食品の食品名の後に( )で記載しています。【例】パン(小麦・乳) ※乳は脱脂粉乳です。</p>	<p>冬至について</p> <p>冬至は、日の出から日の入りまでの時間が一番短くなる日のことをいいます。冬至の風習の一つに「運盛り」があり、「ん運」のつく食べ物をお供えていました。冬至の7種と呼ばれる食べ物は、なんきん(かぼちゃ)・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんとん・うんどん(うどん)で、「ん」という文字が2回つきます。今年の冬至は22日です。23日の給食にはかぼちゃと豚肉のカレー風がです。残さずに食べて下さいね！</p>	<p>12月の新献立</p> <p>3日(火) チョコレートクリーム 4日(水) ピリ辛ラーメン 5日(木) ツナコーンライス 6日(金) 白身魚のボン酢ソース 16日(月) 三種の根菜まんじゅう 23日(月) トマトピラフ かぼちゃと豚肉のカレー風</p> <p>今も新献立が できます！ お楽しみに！</p>																																																					
<p>中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー</th> <th rowspan="2">脂質 %</th> <th rowspan="2">カルシウム mg</th> <th rowspan="2">鉄 mg</th> <th colspan="4">ビタミン</th> <th rowspan="2">食物繊維 g</th> <th rowspan="2">塩分 g</th> </tr> <tr> <th>kcal</th> <th>%</th> <th>A μgRE</th> <th>B1 mg</th> <th>B2 mg</th> <th>C mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養摂取量</td> <td>805</td> <td>15</td> <td>26</td> <td>369</td> <td>3.2</td> <td>285</td> <td>0.72</td> <td>0.57</td> <td>45</td> <td>4.8</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>学校給食摂取基準(中学生)</td> <td>830</td> <td>エネルギーの13~20%以下</td> <td>エネルギーの25~30%以下</td> <td>450</td> <td>4.0</td> <td>300</td> <td>0.50</td> <td>0.60</td> <td>30</td> <td>6.5</td> <td>2.5</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー		脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g	kcal	%	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	平均栄養摂取量	805	15	26	369	3.2	285	0.72	0.57	45	4.8	2.5	学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5	<p>作ってみよう おすすめ給食レシピ 23日(月) かぼちゃと豚肉のカレー風</p> <p>【材料(4人分)】</p> <table border="1"> <tr> <td>豚肉 160g</td> <td>濃口しょうゆ 小さじ2</td> </tr> <tr> <td>かぼちゃ 160g</td> <td>さとう 小さじ2</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ 80g</td> <td>さけ 小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>土しょうが 2g</td> <td>カレー粉 適量</td> </tr> <tr> <td>にんにく 少々</td> <td>しお・こしょう 少々</td> </tr> <tr> <td>サラダ油 小さじ1/2</td> <td></td> </tr> </table> <p>【作り方】</p> <p>①かぼちゃは1センチ角に切って、さとう茹でる。たまねぎは1センチ巾のスライス、土しょうが、にんにくはみじん切にする。</p> <p>②鍋を熱し、油を入れ、しょうが、にんにくを炒め、豚肉を炒め、酒を加え、たまねぎを加え炒める。</p> <p>③カレー粉、調味料を加え、かぼちゃを加えて仕上げる。</p>	豚肉 160g	濃口しょうゆ 小さじ2	かぼちゃ 160g	さとう 小さじ2	たまねぎ 80g	さけ 小さじ1/2	土しょうが 2g	カレー粉 適量	にんにく 少々	しお・こしょう 少々	サラダ油 小さじ1/2	
		エネルギー					脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g																																								
	kcal	%	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg																																																	
平均栄養摂取量	805	15	26	369	3.2	285	0.72	0.57	45	4.8	2.5																																												
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5																																												
豚肉 160g	濃口しょうゆ 小さじ2																																																						
かぼちゃ 160g	さとう 小さじ2																																																						
たまねぎ 80g	さけ 小さじ1/2																																																						
土しょうが 2g	カレー粉 適量																																																						
にんにく 少々	しお・こしょう 少々																																																						
サラダ油 小さじ1/2																																																							

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。  
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。