

12月
新献立

7日(水) はちみつレモンゼリー

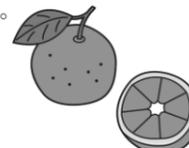
9日(金) 温州みかん

今月も新献立が
できます!
お楽しみに!

新米
12月から新米になります。
昨年と同じ北海道産「ななつぼし」です。

9日(金)
温州みかん

一般的にみかんは、皮がやわらかく、手でむける「温州みかん」をさします。
温州みかんはビタミンが豊富で、疲労回復や風邪の予防、美肌作りに役立ちます。また、温州みかんの筋や袋には毛細血管を丈夫にするといわれるビタミンPを含んでいるので、捨てずに食べましょう。
給食では9日(金)に温州みかんが登場します。
お楽しみに!



八宝菜

八宝菜は、中華料理の一つで「五目うま煮」とも呼ばれ、肉やエビなどと数種類の野菜を炒め合わせ、スープを加え、調味料で味付けし、かたくり粉でとろみをつけたものをいいます。八宝菜の「八」は「8種類の」という意味ではなく「たくさん」という意味で、必ずしも調理の際に8種類の材料を使うわけではありません。
給食では7日(水)に八宝菜がです。味わって食べて下さいね。



1日(木)	エネルギー 802 kcal たんぱく質27.4g 塩分2.3g
白ごはん	精白米 105
ハンバーグ	ハンバーグ 1コ
野菜ソースかけ	米ぬか油 0.2 たまねぎ 25 しめじ 7 エリンギ 5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 4 ウスターソース 2 かたくり粉 0.02 水 15
ベーコンとほうれん草の炒め物	ベーコン 10 ほうれん草 33 たまねぎ 33 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8
マカロニサラダ	まぐろオイル漬 5 ☆エルボマカロニ(小麦) 8 にんじん 10 ホールコーン 10 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02 ノンエッグマヨ 5
☆牛乳	1本

2日(金)	エネルギー 841 kcal たんぱく質35.6g 塩分2.5g
白ごはん	精白米 105
関東煮	皮なし鶏肉 20 平天 15 じゃがいも 55 板こんにゃく 20 にんじん 22 さとう 3.7 こいくちしょうゆ 4.5 けずりぶし 0.5 水 50 ミニミニがんも 15 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1.5
豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 25 キャベツ 44 ピーマン 4 にんにく 0.1 土しろうが 0.3 米ぬか油 0.2 トウバンジャン 0.07 さとう 0.7 こいくちしょうゆ 0.7 1.2 1.5
☆牛乳	1本

5日(月)	エネルギー 751 kcal たんぱく質31.1g 塩分2.4g
白ごはん	精白米 105
チャプチェ	土しろうが 0.3 米ぬか油 0.2 さとう 0.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1 みそ 1.5 みりん 1 トウモロコシ 10.5 かたくり粉 0.5 けずりぶし 0.5 水 10 しお 0.5 こしょう 0.02 さとう 3.3 さけ 1.5 こいくちしょうゆ 6.2
大根の肉みそ煮	鶏挽肉 20 さけ 1 だいこん 40 しめじ 10
☆牛乳	1本

6日(火)	エネルギー 833 kcal たんぱく質31.8g 塩分2.4g
白ごはん	精白米 105
白身魚のオーロラソース	ホキ(殻粉付き) 1切 米ぬか油 6 みそ 3 さとう 3 トウモロコシ 10.5 水 6
キャベツとハムのサラダ	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
☆牛乳	1本

7日(水)	エネルギー 866 kcal たんぱく質30.4g 塩分3.0g
わかめごはん	精白米 105 炊き込みわかめ 2.85
八宝菜	まぐろ角切り 30 ちくわ 7 豚肉 20 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 22 だけのご水煮 10 干しいたけ 0.5 土しろうが 0.4 米ぬか油 1 こしょう 0.03 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 1.5 ポークフィヨン(缶) 3 水 10 ☆うすら卵 20 こいくちしょうゆ 1.3 水 7.5
☆牛乳	1本

8日(木)	エネルギー 877 kcal たんぱく質29.4g 塩分2.9g
☆コッパパン	☆コッパパン(小麦・乳) 1コ
ポトフ	ウインナー 30 じゃがいも 60 たまねぎ 58 にんじん 20 しお 8 こしょう 0.02 ポークフィヨン(袋) 4 水 30
☆牛乳	1本

9日(金)	エネルギー 827 kcal たんぱく質32.0g 塩分1.7g
白ごはん	精白米 105
厚揚げの五目炒め煮	豚肉 35 にんじん 26 干しいたけ 0.6 だけのご水煮 10 チンゲン菜 19 さとう 1.2 にんにく 0.6 土しろうが 0.6 米ぬか油 1 さけ 2.4 さとう 3.2 うすくちしょうゆ 2.8 八丁風みそ 0.12 トウバンジャン 6 とりがらスープ 1.2 水 18 冷凍厚揚げ 45 さとう 1 うすくちしょうゆ 1 水 9
☆牛乳	1本

12日(月)	エネルギー 816 kcal たんぱく質26.8g 塩分2.1g
もち麦ごはん	精白米 90 もち麦 15
ドライカレー	豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しろうが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02 カレー粉 0.6 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8 ルウ(ソリール) 7 水 12
☆牛乳	1本

13日(火)	エネルギー 790 kcal たんぱく質32.7g 塩分1.7g
白ごはん	精白米 105
ダッカルビ	皮なし鶏肉 60 キャベツ 42 にんじん 18 たまねぎ 42 にんにく 0.36 土しろうが 0.36 米ぬか油 0.6 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 3.4 トマトケチャップ 7 りんごクリーム 8 コチジャン 2.4 かたくり粉 0.36
☆牛乳	1本

14日(水)	エネルギー 742 kcal たんぱく質34.0g 塩分2.3g
白ごはん	精白米 105
すき焼き煮	牛肉 30 さけ 0.5 いとこんにゃく 20 ☆庄総ふ(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 けずりぶし 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
☆牛乳	1本

15日(木)	エネルギー 877 kcal たんぱく質34.2g 塩分3.3g
☆ハニーパンズ	☆ハニーパンズ(小麦・乳) 1コ
鮭のクリーム煮	鮭角切り 30 にんじん 11 たまねぎ 33 米ぬか油 8 しめじ 6 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 さけ 0.4 ☆ホワイトルウ(乳・小麦) 11 ☆牛乳 20 ローリエ粉末 0.02 とりがらスープ 4 水 55
☆牛乳	1本

16日(金)	エネルギー 843 kcal たんぱく質37.4g 塩分2.1g
白ごはん	精白米 105
鯖の生姜煮	さば素焼き 1切 米ぬか油 0.2 つやだれ 6 土しろうが 2.7 水 12
☆牛乳	1本

19日(月)	エネルギー 741 kcal たんぱく質33.9g 塩分2.8g
菜めし	精白米 105 菜めし 3
鶏肉のトマトソースかけ	皮なし鶏肉(もも) 3コ しお 0.1 こしょう 0.01 米ぬか油 0.2 にんにく 0.3 オリーブ油 0.2 たまねぎ 44 トマトピューレ 5 トマトケチャップ 5 バジル 0.02 しお 0.1 こしょう 0.01 水 適量
☆牛乳	1本

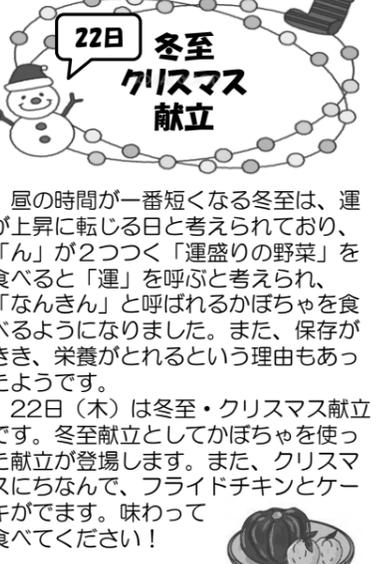
20日(火)	エネルギー 778 kcal たんぱく質24.7g 塩分2.2g
白ごはん	精白米 105
じゃがいものそばろ煮	じゃがいも 30 じゃがいも 88 にんじん 22 たまねぎ 33 さとう 3.5 さけ 1 こいくちしょうゆ 4.5 かたくり粉 1.5 けずりぶし 0.5 水 25
☆牛乳	1本

21日(水)	エネルギー 756 kcal たんぱく質32.0g 塩分2.3g
白ごはん	精白米 105
豚キムチ	豚肉 45 はくさい 45 白菜キムチ 20 にら 8 にんじん 17 米ぬか油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1.2
☆牛乳	1本

22日(木)	エネルギー 824 kcal たんぱく質27.1g 塩分1.9g
☆デニッシュパン	☆デニッシュパン(小麦・乳) 1コ
フライドチキン	☆フライドチキン(小麦) 1コ 米ぬか油 5
☆牛乳	1本

22日 冬至 クリスマス 献立

昼の時間が一番短くなる冬至は、運が上昇に転じる日と考えられており、「ん」が2つつく「運盛りの野菜」を食べると「運」を呼ぶと考えられ、「なんきん」と呼ばれるかぼちゃを食べるようになりました。また、保存がきき、栄養がとれるという理由もあつたようです。
22日(木)は冬至・クリスマス献立です。冬至献立としてかぼちゃを使った献立が登場します。また、クリスマスにちなんで、フライドチキンとケーキがです。味わって食べてください!



【給食献立表の見方】

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。

②のマークの日は、スプーンも持参してください。

③食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ、ごま・ごま油)です。
※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。

『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。

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	810	15	27	358	3.8	286	0.70	0.58	32	6.1	2.4
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

☆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て下さい。

☆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。

今年度は、食材費の一部として国の「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用しているよ。