たんぱく質25.2g 塩分2.4g たんぱく質26.8g 塩分2.6g たんぱく質26.6g 塩分2.1g たんぱく質28.8g 塩分2.6g たんぱく質31.1g 塩分1.9g ☆コッペパン わかめごはん 白ごはん 白ごはん 白ごはん 100 100 精白米 ☆コッペパン 1 🗆 100 精白米 精白米 精白米 炊き込みわかめ (小麦・乳) じゃが枝豆 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ みそおでん ひじきの煮物 春雨のひき肉炒め <u>ちくわの天ぷら</u> じゃがいも 55 バジルチキンの あじ松葉開きフライ さつまいもの甘煮 1コ ハム ハンバーグ (鶏豚) 10 豚肉 20 芽ひじき むき枝豆 合挽肉 35 ちくわ 2= 洋風煮 0.2 じゃがいも 1コ さつまいも ☆あじ松葉開きフライ 0.2 米ぬか油 44 平天 44 20 うすあげ パセリ マロニ 10 ☆小麦粉 10 キャベツ 24 じゃがいも 皮なし鶏肉 たまねぎ 36 水 7.5 エリンギ (小麦) 30 しお 米ぬか油 5 しお 0.12 36 米ぬか油 2.5 しめじ 10 にんじん 6 板こんにゃく 20 米ぬか油 0.3 ウインナー 10 こしょう 0.01 キャベツ 6 だいこん 44 さとう **」お** 2.4 たまねき こんじん O.2 にんじん O.1 三度豆 ¹⁰ かつおそぼろ みりん 2.4 米ぬか油 16 みりん 0.4 こしょう 0.01 たけのこ水煮 <u>にんじんの</u> レモンしょうゆ和え キャベツと挽肉の バジルペースト こいくちしょうゆ 4 しお 5 こいくちしょうゆ 3.2 Fししいたけ

35

20

0.2

0.5

0.5

0.1

0.02

☆牛乳

☆牛乳 ☆牛乳 エネルギー 747 kcal エネルギー 938 kcal 22日(月) 23日(火) たんぱく質35.9g 塩分1.7g たんぱく質28.7g 塩分2.8g 白ごはん ☆オレンジパン 冬至献立 クリスマス献立 100 ☆オレンジパン 精白米 (小麦•乳) さとう 鶏のホイコーロー さけ

0.2

0.01

0.02 さとう

0.8 みそ

0.5 うすくちしょうゆ

白みそ

おひたし

はくさい

みりん

1袋 さとう

ほうれんそう

うすくちしょうゆ

ミートペンネ

☆ペンネ (小麦)

トマトケチャップ

<u>ハッシュドポテト</u>

ハッシュドポテト

トマトピューレ

合挽肉

にんじん

にんにく

たまねぎ

エリンギ

パセリ

6 オリーブ油

52 しお 12 こしょう 1.1 赤ワイン

バジル

オレガノ

2.5 水

6

<u>ヨーグルト</u>

30 ☆ヨーグルト (プラス)

(乳)

小松菜とコーンの

45

0.2

0.01

0.5

1 🗆

1本

25 炒め物

20 こまつな

0.1 米ぬか油

5 こしょう

0.2 0.03 **カップケーキ**

2 お米deココア&

12 苺味のカップケーキ

44 しお

0.03

0.03

1⊐

4 ☆牛乳

1.2

50

0.5

22日(月) 冬至献立

コチジャン炒め

こいくちしょうゆ

豚ひき肉

たまねぎ

米ぬか油

みりん

さとう さけ

しお

こしょう

冬至には昔からかぼちゃを食べたり 柚子湯に入る習慣があります。緑黄色 野菜であるかぼちゃは栄養をたっぷり 含んでいて、風邪を予防する効果があ るという考えから食べられるようにな りました。また、柚子湯に入ることで 風邪をひかずに冬を越せると考えられ ていました。

給食では22日(月)に冬至献立として 「かぼちゃと豚肉のカレー風」と「ゆ ずゼリー」がでます。残さずに食べて 寒い冬を乗り切りましょう!



44 にんじん

0.5 レモン果汁

0.5 さとう

0.4 しお

10

0.02 こしょう

22 ホールコーン 8 オリーブ油

0.5 うすくちしょうゆ

ミルクバター

☆ミルクバター

☆牛乳

(乳)

だいこん

たまねぎ

にんじん

にんにく

土しょうが

オリーブ油

こしょう

チキンブイヨン(袋)

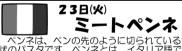
しめじ

しお

1本

クリスマスはイエスキリストの生誕 をお祝いする日のことです。日本での クリスマスの歴史は室町時代にはじま り、今のような形になったのは、明治 以降です。中世のヨーロッパではクリ スマスに七面鳥を食べることが主流で したが、日本では七面鳥を手に入れる のはむずかしかったため、チキンを食 べるようになったようです。





5 かつお油漬

土しょうが

0.15 こいくちしょうゆ

☆牛乳

0.5 にんじん

3.5 米ぬか油

1 さけ

0.03

1.5

30

0.5

1本

青ねぎ

25 土しょうが

さけ

0.5 しお

0.1

0.01

1袋

1本

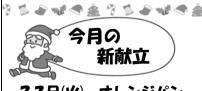
米ぬか油

こしょう

オイスタ

0.5 こいくちしょうゆ

ペンネは、ペンの先のように切られている筒状のパスタです。ペンネとは、イタリア語で「ペン」という意味で、形がペンに似ていることからこの呼び方になりました。日本ではバスタといえは細長いスパゲティですが、ヨーロッパではマカロニやペンネットを表現いばスタのまち よく食べられているそうです。



23日(火) オレンジパン



12月から新米に なります。 味わって食べて くださいね。

【給食献立表の見方】

かたくり粉

小松菜と人参の

ちりめんじゃこ

こまつな

にんじん

にんにく

オリーブ油

白だしつゆ

-味唐辛子

皮なし鶏肉

ーマン

白ねぎ

さとう

にんにく

米ぬか油

トウバンジャン

かたくり粉

<u>カレー風</u>

かぼちゃ

たまねぎ

にんにく

土しょうが

こいくちしょうゆ

豚肉

テンメンジャン(ごま)

<u>かぼちゃと豚肉の</u>

じゃころんチーノ

1 こしょう

サラダに

かけてください。

<u>ノンエック゛マヨネース゛</u>

0.5 ノンエッグマヨ

75 カレー粉

しお

18 こしょう

1 かまぼこ O.5 チンゲン菜

2 えのきたけ

みりん

20 ゆずゼリー

10

1.5 **☆牛乳**

0.02

0.5 うすくちしょうゆ

ゆずゼリー

チンゲン菜と

えのきの和え物

0.5

0.5

8 さとう

30

0.03

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。

1 🗆

- ② > のマークの日は、スプーンも持参してください。
- ③ ∀ のマークの日は、食缶のおかずがつきます。
- ④食品名に☆印があるのは、大東市の5大アレルゲン(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ごま・ごま油)です。 ※ただし、中学校ではえび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	ピタミン				食物繊維	塩分
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B ₂ mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	787	30	24	374	3.9	261	0.62	0.56	31	6.1	2.3
学校給食摂取基準 (中学生)	830	ェネルギーの 13~20% 以下	ェネルギーの 25~30% 以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5