

令和7年12月分

## 学校給食献立表

大東市教育委員会 学校管理課 TEL 870-9102

日付	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
[ごはん]	[ベビーパン]	[やきめし]	[ごはん]	[ごはん]	[ごはん]	[黒糖パン]	[かやくごはん]	[ごはん]	[ごはん]	[ごはん]	[ごはん]	[コッペパン]	[ごはん]
精白米 80	☆ベビーパン 1コ	精白米 70	精白米 80	精白米 80	☆黒糖パン 1コ	精白米 65	精白米 80	精白米 80	精白米 80	精白米 80	精白米 80	☆コッペパン 1コ	精白米 80
[みそおでん]	[スパゲティソース]	水 96	[よせなべ風]	[たまごトック]	[いそ煮]	[かぶのクリーム煮]	皮なし鶏肉 10	[とうふのチャンブル]	[米粉キーマカレー]	[かきたま汁]	[白菜と肉団子のスープ]	[タッポックムタン]	[ごはん]
豚肉 20	合挽肉 25	ハム(ボンレス・6ミリ角) 11	豚肉 15	皮なし鶏肉 10	皮なし鶏肉 20	ベーコン 10	ちくわ 4	豚肉 20	合挽肉 25	☆たまご 22	豚ひき肉 30	皮なし鶏肉 20	[ごはん]
平天 20	☆スパゲティ 35	にんじん 12	いか(1×4cm) 15	☆たまご 28	平天 15	(6×6拍子木切)	うすあげ 3	冷凍とうふ 100	ひきわり大豆 15	じゃがいも 22	土しょうが 0.4	にんじん 16	[ごはん]
じゃがいも 44	にんじん 11	干しいたけ 0.5	焼きとうふ 30	トック 20	ミニミニがんも 10	かぶ 50	にんじん 5	にんじん 20	じゃがいも 33	☆ささめふ 1.5	にら 1.5	たまねぎ 33	[ごはん]
板こんにゃく 20	たまねぎ 55	ピーマン 5	マロニー(5cmカット) 4	にんじん 11	芽ひじき 2	たまねぎ 33	ささがきごぼう 4	たまねぎ 40	たまねぎ 44	たまねぎ 22	しお 0.1	じゃがいも 55	[ごはん]
だいこん 44	にんにく 0.5	にんにく 0.2	はくさい 33	もやし 11	じゃがいも 33	にんじん 11	さけ 1.1	チングン菜 26	にんじん 11	青ねぎ 3	かたくり粉 2.5	冷凍厚揚げ 35	[ごはん]
にんじん 16	土しょうが 1	土しょうが 0.2	ほうれんそう 11	青ねぎ 5	板こんにゃく 20	エリンギ 6	うすぐちしようゆ 1.5	はるさめ 7	トマト缶詰(ダイス) 20	しお 0.2	はくさい 44	青ねぎ 3	[ごはん]
三度豆 5	いため油 2	いため油 1.1	にんじん 11	しお 0.5	にんじん 16	ホールコーン 10	こいくちしようゆ 3.5	粉かつお 0.25	土しょうが 0.5	うすぐちしようゆ 4	ほうれんそう 11	いため油 0.5	[ごはん]
さとう 3	しお 0.2	☆ごま油 0.3	しお 0.1	こしょう 0.03	さとう 3	いため油 0.5	水 85	いため油 1	にんにく 0.5	かたくり粉 1	にんじん 11	しお 0.05	[ごはん]
うすぐちしようゆ 1	こしょう 0.03	しお 0.6	うすぐちしようゆ 3.2	うすぐちしようゆ 3	こいくちしようゆ 4	しお 0.8	[みそ汁]	しお 0.25	いため油 1	だしこんぶ 1	しお 0.3	さけ 0.5	[ごはん]
みそ 6	トマトケチャップ 10	こしょう 0.03	みりん 1	とりがらスープ 10	けずりぶし 0.5	こしょう 0.03	さつまいも 22	こしょう 0.02	しお 0.2	けずりぶし 1.5	こしょう 0.03	こいくちしようゆ 5	[ごはん]
白みそ 2	ウスターーソース 6	こいくちしようゆ 2.1	けずりぶし 2	水 110	水 40	☆小麦粉 5	だいこん 22	こいくちしようゆ 3.5	こしょう 0.03	水 130	うすぐちしようゆ 4	さとう 2	[ごはん]
水 30	[チキンサイのスープ]	[もずくスープ]	水 70	[豚キムチ]	[じゃこのおひたし]	☆バター 5	えのきだけ 11	みりん 1.2	米粉力レールウ 13	[さばのみそ煮込み]	☆ごま油 0.5	みりん 1	[ごはん]
[にんじんしりしり]	皮なし鶏肉 10	皮なし鶏肉 15	[きんびらごぼう]	豚肉 25	しらす干し 3	☆牛乳 35	青ねぎ 3	[わかたまスープ]	とりがらスープ 10	さば角切り(2cm角) 50	かたくり粉 1.5	コチジャン 0.7	[ごはん]
にんじん 26	チンゲン菜 11	冷凍とうふ 15	ささがきごぼう 25	はくさい 28	キャベツ 47	☆生クリーム 2	みそ 10	カットわかめ 0.4	水 80	土しょうが 1	ポークブイヨン(缶) 10	とりがらスープ 2	[ごはん]
まぐろオイル漬 10	たまねぎ 11	乾燥もずく 0.4	にんじん 11	白菜キムチ 10	チングン菜 16	とりがらスープ 7	煮干し 1	☆たまご 13	[冬野菜のサラダ]	さとう 3	水 120	水 20	[ごはん]
大豆の華(フレーク) 1.5	しお 0.2	はるさめ 2	いため油 0.6	にら 5	いため油 0.5	水 65	だしこんぶ 0.3	たまねぎ 11	だいこん 38	さけ 1	[切干し大根サラダ]	[野菜炒め]	[ごはん]
いため油 0.5	こしょう 0.02	たまねぎ 16	さとう 1.2	にんじん 11	さとう 0.4	[フライドポテト]	水 130	しお 0.3	はくさい 22	みりん 1	まぐろオイル漬 10	ちくわ 10	[ごはん]
うすぐちしようゆ 1	うすぐちしようゆ 1.5	青ねぎ 3	みりん 1	いため油 0.5	みりん 0.5	じゃがいも 71	[五目豆]	こしょう 0.02	にんじん 7	こいくちしようゆ 1	切干し大根サラダ 5	キャベツ 38	[ごはん]
水 3	だしこんぶ 0.4	しお 0.2	こいくちしようゆ 2	しお 0.2	うすぐちしようゆ 1.5	揚げ油 6	牛肉 7	うすぐちしようゆ 1.2	[和風ドレッシング]	白みそ 2	にんじん 6	にんじん 11	[ごはん]
	ポークブイヨン(缶) 3	こしょう 0.03	☆ごま油 0.2	こしょう 0.02	[ぶりかけ]	しお(食卓塩) 0.1	大豆(乾) 10	かたくり粉 0.6	和風ドレッシング クラシック	みそ 2.5	いため油 0.5	いため油 1	[ごはん]
	水 90	うすぐちしようゆ 5	☆白ごま 0.5	こいくちしようゆ 1	ぶりかけ 1袋		つきこんにやく 10	だしこんぶ 0.2		だしこんぶ 0.3	[ミルクバター]	しお 0.1	[ごはん]
[ブチチーズ]	とりがらスープ 12	水 2	☆ごま油 0.3				にんじん 5	ポークブイヨン(缶) 3		水 10	☆ミルクバター 1袋	こしょう 0.03	[ごはん]
☆ビビビチーズ鉄Ca 1コ	水 130	[ぶりきゃべかツ]	☆ぶりきゃべかツ鉄Ca(小麦) 1コ	揚げ油 4			三度豆 3	水 80			☆ごまドレッシング 1袋	うすぐちしようゆ 1	[ごはん]
							さとう 2	[のり]			☆ごまドレッシング 1袋		[ごはん]
							水 20						[ごはん]
<p>12月からは新米を使用します。</p> 													

エネルギー(kcal)	596	585	558	552	595	567	655	515	608	656	625	704	595
たんぱく質(g)	23.4	25.0	21.4	22.7	24.2	24.2	20.3	22.5	23.7	21.5	27.6	24.1	22.7
塩分(g)	1.9	2.4	2.6	1.2	2.0	2.0	2.3	2.6	1.6	1.7	1.9	2.4	1.6

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しぼり %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン	食物繊維 g	塩分 g	○毎日の給食には、牛乳(200ml) 1本がつき、栄養摂取量には牛乳の栄養価も含まれています。							
平均栄養摂取量	612	15	28	322	2.4	A μ gRE B1 mg B2 mg C mg			○食品名に☆印があるのは、 大東市の5大アレルゲン(鶏卵・うずら卵・乳・乳製品・小麦、えび、ごま・ごま油)です。							
学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの 15~20% 以下	エネルギーの 20~25% 以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	○食物アレルギーのある方は、献立表でよくご確認ください。 ○加工食品の成分表が必要な方は市のホームページでご確認できます。「大東市学校給食 成分表」で検索してください。				

○令和6年10月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、食材費についても市が全額負担し、児童にかかる学校給食を無償で提供しています。

○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。



令和7年12月分

日付	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
[チキンピラフ]	[青菜わかめごはん]	[ごはん(減量)]	[ハニーパン]	
精白米 65	精白米 80	精白米 75	☆ハニーパン 1コ	
皮なし鶏肉 20	菜めし 0.6	[ほうとう]	[ミネストローネスープ]	
たまねぎ 11	炊き込みわかめ 1.4	皮なし鶏肉 20	ベーコン 15	
にんじん 7	[とうふの中華煮]	うすあげ 3	(6×6拍子木切)	
エリンギ 5	冷凍とうふ 60	☆ほうとう 40	☆シェルマカロニ 5	
オリーブ油 2	豚肉 20	にんじん 11	じゃがいも 11	
しお 0.9	はくさい 44	だいこん 22	キャベツ 17	
こしょう 0.03	にんじん 11	かぼちゃ 22	たまねぎ 33	
とりがらスープ 8	たまねぎ 27	ささがきごぼう 5	トマト缶詰(ダイス) 20	
水 84	チンゲン菜 16	青ねぎ 3	にんじん 11	
[ポタージュスープ]	いため油 1	さとう 0.3	セロリ 3	
ベーコン 10	しお 0.3	さけ 1	にんにく 0.5	
(6×6拍子木切)	こしょう 0.03	みりん 2	いため油 0.5	
じゃがいも 33	さけ 1	ハ丁風みそ 3	しお 0.7	
たまねぎ 33	うすくちしょうゆ 3	みそ 4	こしょう 0.02	
にんじん 11	オイスターソース 1	だしこんぶ 0.5	トマトケチャップ 2	
スイートコーン 15	☆ごま油 0.3	けずりぶし 1	白ワイン 2	
いため油 1	かたくり粉 1	水 100	チキンブイヨン(袋) 8	
しお 0.8	とりがらスープ 5	[シーチキンのそぼろ煮]	水 90	
こしょう 0.03	水 30	まぐろオイル漬 35	[チキンナゲット]	
☆小麦粉 5	[ちくわの天ぷら]	さとう 0.7	☆チキンナゲット(小麦) 2コ	
☆バター 5	ちくわ(1/2本) 1コ	こいくちしょうゆ 0.9	揚げ油 4	
☆牛乳 30	☆小麦粉 4	みりん 0.9	[いちごクレープ]	
☆生クリーム 2	水 5		お米deクレープ(いちご) 1袋	
とりがらスープ 8	揚げ油 2.5			
水 95				
[ももカクテル]				
もも缶 20				
冷凍ゼリー(レモン) 15				
冷凍ゼリー(みかん) 15				

## 冬至献立

～献立紹介～  
22日(月)  
ほうとう

### 〈材料・分量(4人分)〉

鶏肉	120g	かぼちゃ	130g
うすあげ	20g	ささがきごぼう	30g
ほうとう	240g	青ねぎ	20g
にんじん	70g	さとう	小さじ1/2
だいこん	130g	さけ	小さじ1

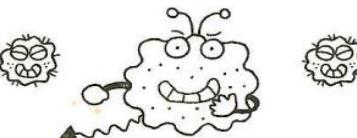
□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□

## 栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう！



どうしてかぜやインフルエンザが流行するの？



抵抗力を  
高めるために



冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウィルスが活発に活動するためです。かぜなどのウィルスが体内に入ってきても、かぜをひく人とひかない人がいます。これはその人がもっている体の抵抗力などともかかわっているからです。

体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の規則正しい生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は見直してみましょう。

## 冬野菜でかぜ予防！

かぜ予防には、抵抗力を高め、免疫力を高める効果のあるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護してくれるビタミンAやカロテンを摂取するのがおすすめです。冬に最も栄養価が上がる冬野菜は特にビタミンCを多く含む野菜が多く、意識して食べることでかぜなどの感染症予防につながります。

### 【代表的な冬野菜】



大根

にんじん

白菜

かぶ

ほうれんそう

ブロッコリー

ごぼう

ほうとうを食べて  
あつたまろう！



### 〈作り方〉

- ①うすあげ…縦半分5ミリ巾 にんじん、だいこん…いちょう切り  
かぼちゃ…一口大 青ねぎ…小口切り
- ②分量の水でだしこんぶ、けずりぶしのだしをとる。
- ③だしの中に、鶏肉、さけ、にんじん、ささがきごぼう、だいこん、うすあげを加えて煮る。
- ④やわらかくなれば、ほうとう、かぼちゃを入れる。
- ⑤ほうとうに火が通れば、さとう、みりん、みそを入れ、味をとのえたら、青ねぎを加えて仕上げる。

### 冬至の話

冬至は、1年で1番短い日で、この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひかないと言われています。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。

今年の冬至は22日(月)です。給食ではかぼちゃの入ったほうとうが出ます。