



2022年

12月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>食育イベント開催</p> <p>12月2日（金）14時から和泉シティプラザ3Fにて和泉市食育合同事業の食育イベントが開催されます。</p> <p>市内小中学校で取り組まれた食育事例の展示や栄養相談、和泉市産農産物の紹介などがあります。</p> <p>詳しくはHPまたは広報よりご確認ください。</p>	<p>冬至</p> <p>1年のうちで昼の時間が1番短い日で、今年の冬至は12月22日です。冬至には、運が良くなるよう名前に「ん」がつく食べ物を食べたり、健康を願ってゆずを浮かべたお風呂に入ったりします。</p> <p>給食では「ん」のつく「なんきん（かぼちゃ）」「だいこん」「にんじん」が入る「みそ汁」、ゆずの皮と果汁を使う「さけのゆずしょうゆかけ」をいただきます。</p>		<p>1</p> <p>◎ 関東煮 ◎ もやしのピリ辛炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>2</p> <p>◎ ハンバーグのみかんソース ◎ ちゃんこ汁</p> <p>ごはん</p>
	<p>◎ 鶏肉 ごぼう天 厚揚げ じゃがいも 大根 こんにゃく 人参 削り節 濃しょうゆ 砂糖</p> <p>◎ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 酒 濃しょうゆ 砂糖 塩 こしょう</p>	<p>◎ ハンバーグ 玉ねぎ 油 みかん果汁 濃しょうゆ みりん 砂糖 でんぷん</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 人参 白菜 大根 小松菜 削り節 だし昆布 淡しょうゆ みりん</p>		
<p>5</p> <p>◎ マーボー春雨 ◎ 人参ともやしのナムル</p> <p>ごはん △ 味付けのり</p>	<p>6</p> <p>◎ 花豆のポタージュ ◎ ひじきの洋風煮</p> <p>アップルパン</p>	<p>7</p> <p>◎ さばの コチュジャンソース ● うの花炒り ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>8</p> <p>◎ 豚じゃが ◎ 小松菜のごま炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>9</p> <p>◎ 米粉かきあげ ◎ 具たくさんみぞれ汁 △ のりの佃煮</p> <p>むぎごはん</p>
<p>◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 白菜 たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 塩 こしょう</p> <p>◎ 人参 もやし にんにく 白ごま油 砂糖 淡しょうゆ ごま油</p> <p>△ 味付けのり</p>	<p>◎ 鶏肉 花豆ペースト 人参 じゃがいも パセリ 玉ねぎ 油 牛乳 バター 小麦粉 スキムミルク 塩 こしょう</p> <p>◎ ひじき ショルダーベーコン 人参 とうもろこし 油 チキンコンソメ 濃しょうゆ 砂糖 みりん</p>	<p>◎ さば 塩 白ねぎ 土しょうが ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん コチュジャン でんぷん</p> <p>● おから 鶏ひき肉 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ</p> <p>◎ 豆腐 うすあげ 干わかめ 人参 小松菜 大根 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖</p> <p>◎ 鶏肉 小松菜 人参 白ごま油 ごま油 濃しょうゆ みりん</p>	<p>◎ カットウインナー 玉ねぎ 人参 ひじき 油 米粉 でんぷん 塩</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 人参 水菜 白菜 えのきたけ おろし大根 削り節 だし昆布 濃しょうゆ 淡しょうゆ 砂糖 みりん 塩</p> <p>△ のりの佃煮</p>
<p>12</p> <p>◎ 中華丼 ◎ ちくわの炒め煮</p> <p>ごはん</p>	<p>13</p> <p>◎ 焼きそばスパゲティ ◎ じゃこ入りフライビーンズ △ いちごジャム</p> <p>食パン</p>	<p>14</p> <p>□ 中華ごぼうごはん ◎ 焼きししゃも ◎ さつま汁</p> <p>アルファ化米</p>	<p>15</p> <p>◎ ミート丼 ◎ 野菜のクリーム煮 ★ みかん</p> <p>ごはん</p>	<p>16 食育献立（愛知県）</p> <p>◎ さわらのねぎしょうゆかけ ● 手作りふりかけ ◎ 煮みそ</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 豚肉 うずら卵 人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう</p> <p>◎ ちくわ 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>◎ スパゲティ 豚肉 人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ 油 ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう</p> <p>◎ ちりめんじゃこ 大豆 油 でんぷん 砂糖 濃しょうゆ みりん 白ごま</p> <p>△ いちごジャム</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 豚肉 ごぼう 人参 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ みりん 塩 淡しょうゆ</p> <p>◎ ししゃも</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ もやし 油 煮干し 信州みそ</p>	<p>◎ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ トマト水煮 セロリー にんにく 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう</p> <p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 しめじ ほうれん草 玉ねぎ 油 バター 粉チーズ チキンコンソメ 牛乳 小麦粉 スキムミルク 塩 こしょう</p> <p>★ みかん</p>	<p>◎ さわら 青ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぷん</p> <p>● 削り節 白ごま 濃しょうゆ みりん</p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ 大根 人参 里いも こんにゃく 白ねぎ 油 削り節 八丁みそ 砂糖 みりん</p>
<p>19</p> <p>◎ カレーライス ◎ 大阪しる菜のコンソメ煮 △ チーズ（角）</p> <p>ごはん</p>	<p>20 クリスマス献立</p> <p>◎ チキンカツの トマトソース ◎ 野菜とお米のスープ ★ チョコムース</p> <p>うずまきパン</p>	<p>21</p> <p>◎ きつね丼 ◎ じゃがいもとコーンのソテー</p> <p>ごはん</p>	<p>22 冬至献立</p> <p>◎ さけのゆずしょうゆかけ ● 鶏肉と大豆の炒め煮 ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>23</p> <p>終業式</p>
<p>◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>◎ 鶏肉 大阪しる菜 白菜 油 チキンコンソメ 酒 みりん 淡しょうゆ</p> <p>△ チーズ（角）</p>	<p>◎ チキンカツ 油 トマト水煮 玉ねぎ にんにく ケチャップ オリーブ油 砂糖 塩</p> <p>◎ ベーコン スーパー玄米 人参 玉ねぎ 白菜 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ</p> <p>★ チョコムース</p>	<p>◎ 鶏肉 卵 厚揚げ 豆腐 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 酒 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ</p> <p>◎ ショルダーベーコン じゃがいも とうもろこし 人参 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ さけ ゆず 砂糖 酢 みりん ゆず果汁 淡しょうゆ でんぷん</p> <p>● 鶏肉 大豆 人参 白ねぎ 土しょうが 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>◎ 豆腐 かぼちゃ 大根 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 信州みそ</p>	
<p>今月の食育献立</p> <p>「煮みそ」は、愛知県三河地方を中心として県内全体で食べられている郷土料理です。</p> <p>愛知県の食文化に欠かせない「八丁みそ」でさまざまな具材を煮返しながら作る料理です。給食では豚肉、厚揚げ、大根、里いもなどが入っています。</p>	<p>新米が登場します</p> <p>12月からこの秋に収穫された新米に切り替わります。銘柄は北海道産の「ななつぼし」でこれまでと同じです。粘りや甘味のバランスが優れたお米で、北海道米の中で最も生産量が多い品種です。</p>	<p>大晦日（31日）</p> <p>一年の最後のこの日は、年越しそばを食べます。年末は忙しいので、手早く簡単に食べられるようにそばを食べていました。それが「細く長く、生きられますように」という願いとともに広まりました。</p>	<p>お正月</p> <p>一年の始まりでもあるこの日は、さまざまな願いを込めた料理や食材を食べます。雑煮は神様にお供えたおもちや野菜を、御利益と一緒にいただくために食べます。</p>	

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
12月栄養価平均値	651	15.3	27.6	335	83	2.1	3.1	423	0.47	0.54	21	1.9	3.5
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上