

2020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 1	水 2	木 3	金 4
<p>国産農林水産物 学校給食提供事業</p> <p>国・大阪府の補助事業で、和牛肉と国産水産物を無償提供いただきます。</p> <p>★14日「たこ」・「じゃこ」使用 ・たこ…泉州地域の【泉だこ】 ・じゃこ… // 【泉じゃこ】 ♪ 大阪産（おおさかもん）</p> <p>★21日 鯛…愛媛産</p> <p>★22日 和牛肉 海の恵み・大地の恵みに感謝していただきますよ！！</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ○ 牛肉といんげん豆のトマト煮 ◎ 豆乳コーンスープ △ ココアクリーム 	 <ul style="list-style-type: none"> ○ 照り焼きハンバーグ ● 卵の花いり ◎ みそ汁 	 <ul style="list-style-type: none"> ○ 手作りさつま揚げ ◎ ワンタンスープ △ スライスチーズ 	 <ul style="list-style-type: none"> ○ セルフ鶏五目ご飯 ◎ 厚揚げの中華煮
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 牛肉 白いんげん豆 人参 パセリ 玉ねぎ にんにく トマト水煮 油 オリーブ油 ケチャップ 塩 ◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豆乳 とうもろこし クリームコーン 油 チキンコンソメ でんぷん 塩 こしょう △ ココアクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ● おから うすあげ 人参 干しいたけ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ ◎ じゃがいも 白菜 人参 青ねぎ 玉ねぎ 煮干し 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ たらすり身 とうもろこし ひじき 枝豆 濃しょうゆ 酒 でんぷん 油 ◎ ワンタンの皮 豚肉 人参 青ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし ごま油 鶏がらスープ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう △ スライスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉 人参 ごぼう ひじき 糸こんにゃく 油 砂糖 濃しょうゆ ◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 白菜 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん
<p>7</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏すき煮 ○ 茎わかめの炒め煮 	<p>8</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ クリームスープ スパゲティ ○ りんご入り フルーツコンポート 	<p>9</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ ひじきとれんこんの梅サラダ 	<p>10</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○ ホキフライ ◎ 野菜の洋風煮 △ 和泉いちごジャム 	<p>11</p>  <ul style="list-style-type: none"> □ 信太ごはん ○ 焼きししゃも ◎ さつま汁
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 煮物 豆腐 人参 糸こんにゃく 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ 豚肉 人参 茎わかめ 油 玉ねぎ 酒 濃しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スパゲティ 鶏肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ 油 チキンコンソメ 小麦粉 牛乳 生クリーム 白ワイン 塩 こしょう ○ りんご 黄桃 パイン 砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 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 ○ ひじき まぐろ油漬け 枝豆 れんこん ねり梅 ごま油 淡しょうゆ 砂糖 酢 油 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ホキフライ 油 ウスターソース 砂糖 ◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ チキンコンソメ 塩 こしょう 油 淡しょうゆ ローリエ △ 和泉いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏ひき肉 うすあげ 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ 油 みりん 酒 ○ ししゃも ◎ 豚肉 さつままいも 人参 青ねぎ 大根 白菜 油 削り節 信州みそ
<p>14</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ たこ入り関東煮 ○ 小松菜のじゃこ炒め △ 味付けのり 	<p>15</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏あんかけうどん ○ 大豆と豚肉の昆布煮 △ りんごジャム 	<p>16 食育献立奈良</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○ さばの ごましょうゆかけ ◎ 飛鳥汁 	<p>17 クリスマス献立</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○ チキンカツの トマトソース ◎ 野菜スープ ☆ チョコムース 	<p>18</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ きつね丼 ○ もやしのピリ辛炒め ☆ みかん
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 たこ ごぼう天 厚揚げ じゃがいも 大根 こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ うすあげ 小松菜 人参 ちりめんじゃこ 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ △ 味付けのり 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干うどん 鶏肉 うすあげ 人参 青ねぎ 白菜 大根 削り節 だし昆布 淡しょうゆ でんぷん ○ 豚肉 味付け大豆 人参 油 糸昆布 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油 △ りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん 白ごま ◎ 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 白ねぎ かぶ 白菜 削り節 牛乳 白みそ 信州みそ ○ しゅうまい 油 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 ◎ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ チキンコンソメ ローリエ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう ☆ チョコムース 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 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 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ 豚肉 人参 もやし 油 酒 コチュジャン 砂糖 ごま油 濃しょうゆ 塩 こしょう ☆ みかん
<p>21 冬至献立</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○ たいのゆずみそかけ ● きんぴらごぼう ◎ ちゃんこ汁 	<p>22</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ ビーフシチュー ○ 大根のベーコン煮 	<p>23</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ マーボー春雨 ○ 揚げしゅうまい 	<h2>終業式</h2> 	
<ul style="list-style-type: none"> ○ たい 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ ゆず でんぷん ● 豚肉 つきこんにゃく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 ◎ 鶏肉 豆腐 人参 白菜 青ねぎ 削り節 だし昆布 みりん 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 土しょうが にんにく 油 チキンコンソメ バター 小麦粉 ケチャップ ローリエ トマトピューレ 塩 こしょう ウスターソース ○ ショルダーベーコン 大根 チキンコンソメ みりん 砂糖 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 春雨 白菜 人参 青ねぎ 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 トウバンジャン オイスターソース 塩 こしょう 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>冬至 一年のうちで昼の時間が1番短い日です。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。給食では、ゆずの皮と果汁を使う「たいのゆず味噌かけ」をいただきます。</p>  </div>	
<p>今月の食育献立</p> <p>「飛鳥汁」は、奈良県の飛鳥地方の郷土料理で、具だくさんのみそ汁に牛乳を加えて作る、シチュー風のまろやかな味の汁ものです。飛鳥汁の歴史は大変古く、明日香村に都があった飛鳥時代に存在していたといわれています。当時の日本には、肉食文化が存在し、飛鳥汁に牛乳が使われていたようです。ところが仏教の伝来によって、肉食が禁止されるようになると牛乳も使うことができなくなり、牛乳を使った飛鳥汁も廃れてしまいました。最近では、学校給食で「飛鳥汁」「飛鳥鍋」という形で食べられています。</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> 			

	エネルギー	たんぱく質	脂肪17%・比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
12月栄養価平均値	660	15.4	28.8	343	82	2.2	2.9	397	0.50	0.77	21	2.2	3.6
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上

2020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 1	水 2	木 3	金 4
<p>国産農林水産物 学校給食提供事業</p> <p>国・大阪府の補助事業で、和牛肉と国産水産物を無償提供いただきます。</p> <p>★14日「たこ」・「じゃこ」使用 ・たこ…泉州地域の【泉だこ】 ・じゃこ… // 【泉じゃこ】 ↳ 大阪産（おおさかもん）</p> <p>★21日 鯛…愛媛産</p> <p>★22日 和牛肉 海の恵み・大地の恵みに感謝していただきます！！</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ○ 牛肉といんげん豆のトマト煮 ◎ 豆乳コンソメ △ ココアクリーム 	 <ul style="list-style-type: none"> ○ 照り焼きハンバーグ ● 卵の花いり ◎ みそ汁 	 <ul style="list-style-type: none"> ○ 手作りさつま揚げ ◎ ワンタンスープ △ スライスチーズ 	 <ul style="list-style-type: none"> ○ セルフ鶏五目ご飯 ◎ 厚揚げの中華煮
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 牛肉 白いんげん豆 人参 パセリ 玉ねぎ にんにく トマト水煮 油 オリーブ油 ケチャップ 塩 ◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豆乳 とうもろこし クリームコーン 油 チキンコンソメ でんぷん △ ココアクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ● おから うすあげ 人参 干しいたけ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ ◎ じゃがいも 白菜 人参 青ねぎ 玉ねぎ 煮干し 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ たらすり身 とうもろこし ひじき 枝豆 濃しょうゆ 酒 でんぷん 油 ◎ ワンタンの皮 豚肉 人参 青ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし ごま油 鶏がらスープ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう △ スライスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉 人参 ごぼう ひじき 糸こんにゃく 油 砂糖 濃しょうゆ ◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 白菜 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん
<p>7</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏すき煮 ○ 茎わかめの炒め煮 ● スパイシーポテト 	<p>8</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ クリームスープ スパゲティ ○ りんご入り フルーツコンポート 	<p>9</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ ひじきとれんこんの梅サラダ 	<p>10</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○ ホキフライ ◎ 野菜の洋風煮 △ 和泉いちごジャム 	<p>11</p>  <ul style="list-style-type: none"> □ 信太ごはん ○ 焼きししゃも ◎ さつま汁
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 煮物 豆腐 人参 糸こんにゃく 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ 豚肉 人参 茎わかめ 油 玉ねぎ 酒 濃しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 こしょう ● じゃがいも 油 カレー粉 こしょう 塩 パプリカパウダー チリパウダー 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スパゲティ 鶏肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ 油 チキンコンソメ 小麦粉 牛乳 生クリーム 白ワイン 塩 こしょう ○ りんご 黄桃 パイン 砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 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 カレー粉 塩 こしょう ○ ひじき まぐろ油漬け 枝豆 れんこん ねり梅 ごま油 淡しょうゆ 砂糖 酢 油 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ホキフライ 油 ウスターソース 砂糖 ◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ チキンコンソメ 塩 こしょう 油 淡しょうゆ ローリエ △ 和泉いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏ひき肉 うすあげ 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ 油 みりん 酒 ○ ししゃも ◎ 豚肉 さつまいも 人参 青ねぎ 大根 白菜 油 削り節 信州みそ
<p>14</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ たこ入り関東煮 ○ 小松菜のじゃこ炒め △ 味付けのり 	<p>15</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏あんかけうどん ○ 大豆と豚肉の昆布煮 △ バター 	<p>16 食育献立奈良</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○ さばの ごましょうゆかけ ◎ 飛鳥汁 	<p>17 クリスマス献立</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○ チキンカツの トマトソース ◎ 野菜スープ ☆ チョコムース 	<p>18</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ きつね丼 ○ もやしのピリ辛炒め ☆ みかん
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 たこ ごぼう天 厚揚げ じゃがいも 大根 こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ うすあげ 小松菜 人参 ちりめんじゃこ 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ △ 味付けのり 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干うどん 鶏肉 うすあげ 人参 青ねぎ 白菜 大根 削り節 だし昆布 淡しょうゆ でんぷん ○ 豚肉 味付け大豆 人参 油 糸昆布 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油 △ バター 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん 白ごま ◎ 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 白ねぎ かぶ 白菜 削り節 牛乳 白みそ 信州みそ ○ しゅうまい 油 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 ◎ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ チキンコンソメ ローリエ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう ☆ チョコムース 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 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 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ 酒 ○ 豚肉 人参 もやし 油 酒 コチュジャン 砂糖 ごま油 濃しょうゆ 塩 こしょう ☆ みかん
<p>21 冬至献立</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○ たいのゆずみそかけ ● きんぴらごぼう ◎ ちゃんこ汁 	<p>22</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ ビーフシチュー ○ 大根のベーコン煮 	<p>23</p>  <ul style="list-style-type: none"> ◎ マーボー春雨 ○ 揚げしゅうまい 	<h2>終業式</h2> 	
<ul style="list-style-type: none"> ○ たい 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ ゆず でんぷん ● 豚肉 つきこんにゃく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 ◎ 鶏肉 豆腐 人参 白菜 青ねぎ 削り節 だし昆布 みりん 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 土しょうが にんにく 油 チキンコンソメ バター 小麦粉 ケチャップ ローリエ トマトピューレ 塩 こしょう ウスターソース ○ ショルダーベーコン 大根 チキンコンソメ みりん 砂糖 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 春雨 白菜 人参 青ねぎ 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 トウバンジャン オイスターソース 塩 こしょう 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>冬至 一年のうちで昼の時間が1番短い日です。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。給食では、ゆずの皮と果汁を使う「たいのゆず味噌かけ」をいただきます。</p>  </div>	
<p>今月の食育献立</p> <p>「飛鳥汁」は、奈良県の飛鳥地方の郷土料理で、具だくさんのみそ汁に牛乳を加えて作る、シチュー風のまろやかな味の汁ものです。飛鳥汁の歴史は大変古く、明日香村に都があった飛鳥時代に存在していたといわれています。当時の日本には、肉食文化が存在し、飛鳥汁に牛乳が使われていたようです。ところが仏教の伝来によって、肉食が禁止されるようになると牛乳も使わなくなり、牛乳を使った飛鳥汁も廃れてしまいました。最近では、学校給食で「飛鳥汁」「飛鳥鍋」という形で食べられています。</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> 			

	エネルギー	たんぱく質	脂肪(糖質)比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
12月栄養価平均値	835	15.2	27.6	372	102	2.8	3.6	492	0.65	0.86	26	2.7	4.8
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	2.5未満	6.5以上