

学校給食 12月号 (A)

豊中市教育委員会
第642号

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課
(6843)-9102 原田学校給食センター
(6152)-9501 走井学校給食センター

学校給食予定献立表

平成29年(2017年)12月

栄養三色

- 赤…からだをつくる食品
- 黄…熱や力のもとになる食品
- 緑…からだの調子を整える食品

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色
12月1日(金)	ごはん ぎゅうにゅう おでん ⑤ぶりのてりやき ビーフンソテー		こめ	70	黄	12月5日(火)	コッペパン1こ ぎゅうにゅう しろいんげんのポタージュ ⑤ぶたにくのステーキソースかけ フルーツミックス		コッペパン1こ	1こ	黄
			○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤				○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
			けいにく	15	赤				けいにく	15	赤
			▲ひとくちねりてんぷら	15	赤				しろいんげんまめ	10	黄
			●あつあげ	20	赤				▲しろいんげんまめペースト	10	黄
			●ねじりこんにやく	20	黄				とうもろこし	5	黄
			じゃがいも	40	黄				じゃがいも	30	黄
			にんじん	15	黄				にんじん	15	黄
			だいこん	30	黄				たまねぎ	50	黄
			かくぎりこんぶ	1	赤				●チキンスープ	8	黄
12月4日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ハイカラうどん てんかす(クラス2袋) たまごやき ぎゅうにくとごぼうのあまからに		こめ	70	黄	12月6日(水)	なめし ぎゅうにゅう ふゆやさのみそしる ⑤あげだしあつあげ		▲なめしのもと	70	黄
			○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤				○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
			●なるとかまぼこ	5	赤				●とうふ	10	赤
			●うすあげ	3	赤				にんじん	10	赤
			にんじん	10	赤				たまねぎ	15	赤
			たまねぎ	20	赤				だいこん	10	赤
			ほししいたけ	0.4	赤				こまつな	5	赤
			あおねぎ	5	赤				▲にぼしこ	2	赤
			▲うどん	35	赤				●みそ	9	赤
			●けずりぶし	2	赤				こしょう	0.05	赤
だしこんぶ	0.2	赤	なたねあぶら	0.1	黄						
●しょうゆ	2	赤	●あつあげ	50	黄						
しお	0.8	赤	なたねあぶら	5	黄						
▲てんかす(クラス2袋)	3.5	黄	だいこん	5	黄						
▲たまごやき	1こ	赤	ふんまつこんぶ	0.2	赤						
ぎゅうにく	20	赤	しょうゆ	2.5	赤						
しめじ	10	赤	●みりん	1	赤						
ごぼう	20	赤	●まぐろ(レトルト)	10	赤						
つちしょうが	0.5	赤	にんじん	10	赤						
●さけ(酒)	1	黄	さといも	30	黄						
さとう	1.5	黄	●す	0.2	黄						
●みりん	1	黄	▲ごまドレッシング(クラス1本)	5	黄						
●しょうゆ	3	黄	コッペパン1こ	1こ	黄						
しお	0.1	黄	○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤						
こしょう	0.015	黄	ぶたにく	10	赤						
なたねあぶら	0.1	黄	●はるさめ	5	黄						
栄養価	637	23.3	19.1	2.5	282	1.9	200	0.21	0.53	7	3.2

食事の前には手をきれいに洗いましょう。

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色			
12月8日(金)	ごはん ぎゅうにゅう こめこチキンカレーライス ウインナーソーセージ みかん		こめ	70	黄	12月13日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたすきに みかん		こめ	70	黄			
			○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤				○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤			
			けいにく	30	赤				ぶたにく	20	赤			
			じゃがいも	40	赤				▲やきどうふ	40	赤			
			にんじん	20	赤				●あっしゅくふ	2	黄			
			たまねぎ	60	赤				●つきこんにやく	20	赤			
			つちしょうが	0.5	赤				にんじん	10	赤			
			おろしにんにく	0.3	赤				たまねぎ	30	赤			
			●ソテードオニオン	3	赤				しろねぎ	8	赤			
			●おろしりんご	5	赤				はくさい	40	赤			
●チキンスープ	10	赤	●さけ(酒)	1	黄									
こめこ	4.5	赤	さとう	2.5	黄									
●さっきんカレーこ	0.45	赤	●しょうゆ	5.5	黄									
ターメリック	0.15	赤	しお	0.1	黄									
●トマトケチャップ	4	赤	こしょう	0.025	黄									
●チャツネ	5	赤	なたねあぶら	0.1	黄									
●ウスターソース	1	赤	けいにく	50	赤									
●とんかつソース	1	赤	しお	0.2	赤									
●しょうゆ	2.5	赤	くろこしょう	0.025	赤									
しお	1	赤	●しろワイン	1	黄									
こしょう	0.025	赤	●でんぶん	11	黄									
なたねあぶら	0.1	赤	なたねあぶら	5	黄									
●ウインナーソーセージ	11ぼん	赤	みかん	1こ	黄									
みかん	1こ	赤	栄養価	707	27.9	22.4	1.4	316	2.1	247	0.48	0.49	40	2.8
12月11日(月)	ごはん ぎゅうにゅう こんぶのつくだに かきたまじる ⑤さけのしおやき ひよこまめのサラダ		こめ	70	黄	12月14日(木)	コッペパン1こ ぎゅうにゅう パンPKシンシチュー ⑤ハンバーグのケチャップソースかけ コールスローサラダ ドレッシング(クラス1本)		コッペパン1こ	1こ	黄			
			○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤				○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤			
			▲こんぶのつくだに	1ふくろ	赤				●バラベーコン	15	赤			
			○たまご	20	赤				じゃがいも	40	赤			
			にんじん	10	赤				にんじん	20	赤			
			たまねぎ	20	赤				たまねぎ	50	赤			
			しめじ	8	赤				▲かぼちゃペースト	25	赤			
			ほうれんそう	10	赤				●ポークスープ	5	赤			
			●けずりぶし	2	赤				こめこ	3	赤			
			だしこんぶ	0.2	赤				○ぎゅうにゅう	20	赤			
●でんぶん	1	赤	▲なまクリーム	1	赤									
●しょうゆ	1.8	赤	しお	0.9	赤									
しお	0.8	赤	こしょう	0.025	赤									
さけ	1きれ	赤	なたねあぶら	0.1	赤									
●ささみ(レトルト)	15	赤	▲ポークハンバーグ	1こ	赤									
ひよこまめ	10	赤	●トマトケチャップ	5	赤									
にんじん	5	赤	●ウスターソース	2	赤									
とうもろこし	10	赤	さとう	1	赤									
レモンかじゅう	1	赤	●ささみ(レトルト)	10	赤									
しお	0.15	赤	キャベツ	30	赤									
オリーブあぶら	1	黄	たまねぎ	10	赤									
栄養価	587	29.2	16.8	3.4	276	2.0	254	0.29	0.57	9	3.5			
12月12日(火)	コッペパン1こ ぎゅうにゅう チョコレートクリーム ポトフ カットコーン ハムとほうれんそうのサラダ ドレッシング(クラス1本)		コッペパン1こ	1こ	黄	12月7日(木)	コッペパン1こ ぎゅうにゅう はるさめスープ ⑤さつまきなこ ツナとほうれんそうのソテー ドレッシング(クラス1本)		コッペパン1こ	1こ	黄			
			○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤				○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤			
			▲チョコレートクリーム	1ふくろ	黄				ぶたにく	10	赤			
			●フランクフルトソーセージ	20	赤				●はるさめ	5	黄			
			じゃがいも	50	赤				にんじん	10	赤			
			にんじん	15	赤				たまねぎ	25	赤			
			たまねぎ	30	赤				えのきたけ	5	赤			
			だいこん	30	赤				ほししいたけ	0.4	赤			
			グリーンピース	3	赤				●ポークスープ	5	赤			
			エリンギ	5	赤				●しょうゆ	1.8	赤			
●ポークスープ	5	赤	しお	0.8	赤									
●しょうゆ	2	赤	こしょう	0.025	赤									
しお	0.6	赤	なたねあぶら	0.1	黄									
こしょう	0.025	赤	さつままいも	60	黄									
なたねあぶら	0.1	黄	なたねあぶら	6	黄									
とうもろこし	1こ	赤	▲きなこ	2.5	黄									
しお	0.1	赤	さとう	6	黄									
●ハム	10	赤	●しょうゆ	0.7	黄									
ほうれんそう	30	赤	●まぐろ(レトルト)	10	赤									
にんじん	5	赤	にんじん	10	赤									
▲ごまドレッシング(クラス1本)	5	黄	ほうれんそう	25	赤									
栄養価	654	24.6	26.2	2.6	354	2.4	325	0.55	0.59	38	6.2			
12月15日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる ⑤あじのなんばんづけ ひじきまめ		こめ	70	黄	12月15日(金)	コッペパン1こ ぎゅうにゅう はるさめスープ ⑤さつまきなこ ツナとほうれんそうのソテー ドレッシング(クラス1本)		コッペパン1こ	1こ	黄			
			○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤				○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤			
			●なるとかまぼこ	3	赤				ぶたにく	10	赤			
			●こんにやく	10	赤				●はるさめ	5	黄			
			にんじん	10	赤				にんじん	10	赤			
			たまねぎ	30	赤				たまねぎ	25	赤			
			あおねぎ	5	赤				えのきたけ	5	赤			
			ほししいたけ	0.4	赤				ほししいたけ	0.4	赤			
			●たけのこ(水煮)	10	赤				●ポークスープ	5	赤			
			●けずりぶし	2	赤				●しょうゆ	1.8	赤			
だしこんぶ	0.2	赤	しお	0.8	赤									
●しょうゆ	1.8	赤	こしょう	0.025	赤									
しお	0.8	赤	なたねあぶら	0.1	黄									
あじ	1きれ	赤	さつままいも	60	黄									
●でんぶん	8	赤	なたねあぶら	6	黄									
なたねあぶら	5	赤	▲きなこ	2.5	黄									
さとう	2.5	赤	さとう	6	黄									
●す	2.5	赤	●しょうゆ	0.7	黄									
●しょうゆ	2.5	赤	●まぐろ(レトルト)	10	赤									
けいにく	10	赤	にんじん	10	赤									
▲うちまめ	4	赤	ほうれんそう	25	赤									
にんじん	5	赤	とうもろこし	5	赤									
▲ひじき	1.5	赤	しお	0.1	赤									
●さけ(酒)	1	黄	こしょう	0.015	黄									
さとう	1.5	黄	なたねあぶら	0.1	黄									
●しょうゆ	2.5	黄	▲マヨネーズふうドレッシング(クラス1本)	5	黄									
しお	0.1	黄	栄養価	617	28.1	17.5	3.1	303	2.5	204	0.26	0.49	6	3.4

実施日	献立名	アレルギー加工品		食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルギー加工品		食品名	重量g	栄養三色					
		アレルギー加工品	加工品						アレルギー加工品	加工品								
12月18日(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	70	黄	赤	赤	12月20日(水)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう	こめ	65	黄	赤	赤					
														○ぎゅうにゅう	11ぼん	黄	赤	赤
12月19日(火)	のっぺいじる	○ぎゅうにゅう	10	●うすあげ	3	●こんにやく	5	ビーフシチュー	○ぎゅうにゅう	20	●ソテードオニオン	3	●ポークスープ	5				
															●さといも	30	○こむぎこ	5
12月19日(火)	ツナとだいのこ あまずいため	●にんじん	10	●しょうゆ	1.8	しお	0.8	◎ローストチキン	●なたねあぶら	3.5	●トマトケチャップ	11	●ウスターソース	2				
															●す	0.25	●みりん	1
栄養価	エネルギー kcal 650	たんぱく質 g 23.7	脂質 g 23.3	ナトリウム (食塩相当量) g 1.7	カルシウム mg 268	鉄 mg 1.6	ビタミン A μgRE 191 B1 mg 0.22 B2 mg 0.39 C mg 11				食物繊維 g 2.6							
12月19日(火)	こめこうとうにゅうパン1こ ぎゅうにゅう	●こめこうとうにゅうパン1こ	1こ	○ぎゅうにゅう	11ぼん	●はくさいキムチ	15	たまごいりコーンスープ	●ミルクツイスト1こ	1こ	●チキンスープ	8	●でんぶん	0.7				
															●ちゅうのうソース(クラス1本)	4	●しょうゆ	1.8
12月19日(火)	キムチスープ	●しょうゆ	0.8	しお	0.025	●ちくわ	4	◎コロッケソース(クラス1本)	●コロッケ	1こ	●なたねあぶら	5	●ちゅうのうソース(クラス1本)	4				
															●たまたま	10	●にんじん	10
12月19日(火)	◎ごぼうのミンチカツソース(クラス1本)	▲ごぼうのミンチカツ	1こ	●なたねあぶら	5	●ちゅうのうソース(クラス1本)	4	ツナともやしのソテードレッシング(クラス1本)	●にんじん	30	●もやし	3	しお	0.05				
															●ぶたにく	8	●なたねあぶら	0.1
12月19日(火)	ミニやきそば	●キャベツ	20	●そくせきそば	10	●ウスターソース	2		●もやし	30	●しお	0.05		●なたねあぶら	0.1	黄		
12月19日(火)	ミニやきそば	●とんかつソース	2	しお	0.1	こしょう	0.015		●なたねあぶら	0.1	黄					黄		
栄養価	622	27.1	22.9	3.5	286	1.5	209	0.24	0.41	19	4.2	268	1.6	191	0.22	0.39	11	2.6

学校給食用半製品・加工品の配合表

12月1日	12月4日	12月4日	12月4日	12月5日
ひとくちねりてんぷら	うどん	たまごやき	てんかす	しろいんげんまめペースト
すけそう鱈すり身 いとより鯛すり身 馬鈴薯でん粉 魚介エキス(鰹・鯖・とうもろこし) 本みりん、砂糖 食塩、菜種白絞油 ※同一ラインで小麦・えび・カニ・イカを含む食品を製造	小麦粉、食塩 (小麦由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵を含む食品を製造	卵、だし汁 とうもろこしでん粉 砂糖、食塩 菜種油 (卵・小麦・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインで乳・カニ・鶏肉・豚肉を含む食品を製造	小麦粉 菜種油 食塩 調味料(アミノ酸) (小麦由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・イカを含む食品を製造	いんげんまめ
12月6日 なめしのもと	12月6日 にぼしこ	12月6・12日 ごまドレスリング	12月7日 きなこ	12月7日 マヨネーズふうドレスリング
広島菜 京菜 大根葉 砂糖 食塩 酵母エキス 鰹削り節粉末	かたくち鰯 食塩 ※同一ラインでえび・カニ・イカを含む食品を製造 ※本製品に使用するかたくち鰯は、えび、カニ、イカが混ざる漁法で採取しています。	菜種油、ごま油、砂糖 水あめ、しょうゆ、ごま 醸造酢、食塩、乳化剤 酵母エキスパウダー 増粘剤(キサンタンガム) (小麦・大豆・ごま由来の原材料を含む)	大豆 (大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳・小麦・えび・鶏肉・鮭・山芋・ゼラチン・ごまを含む食品を製造	大豆油、菜種油、醸造酢 食塩、砂糖 粉末状大豆たん白 香辛料、酵母エキスパウダー 増粘剤(加工でん粉・キサンタンガム) 調味料(有機酸等)、香辛料抽出物 (大豆・りんご由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵を含む食品を製造

※ 毎日 はし を 持 参 し ま し ょ う 。

12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月14日
こんぶのつくだに	チョコレートクリーム	やきどうふ	かぼちゃペースト	コーンドレッシング
しょうゆ 砂糖 昆布 酵母エキス 寒天 (小麦・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインで鶏肉・鯖・くるみ・ごまを含む食品を製造	大豆油、バーム油 とうもろこし油 砂糖、大豆粉 豆腐用凝固剤 (大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・小麦を含む食品を製造	丸大豆 加工でん粉 豆腐用凝固剤 (大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・小麦を含む食品を製造	かぼちゃ	菜種油、醸造酢 砂糖、食塩 スイートコーンパウダー 玉ねぎ、酒精 増粘剤(加工でん粉・キサンタンガム) 酵母エキスパウダー スイートコーン、乳化剤 酸味料、にんじんエキス ブルー、レモン果汁 香料
12月14日 なまクリーム	12月14日 ポークハンバーグ	12月15日 ひじき	12月15日 うちまめ	12月18日 ひとくちいかてんぷら
生乳 (乳由来の原材料を含む)	豚肉、玉ねぎ にんじん、パン粉 馬鈴薯でん粉 トマトケチャップ 砂糖、食塩 香辛料 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む)	ひじき ※本製品に使用するひじきは、えび・カニの生息域で採取しています。	大豆 (大豆由来の原材料を含む)	いか 小麦粉 小麦でん粉 食塩 砂糖 バーム油 (小麦・イカ由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳・えびを含む食品を製造
12月19日 はくさいキムチ	12月20日 ストロベリーケーキ	12月21日 ちゅうかドレスリング	12月21日 コロッケ	
白菜、食塩 果糖ぶどう糖液糖 発酵調味料、パプリカ 鰹塩辛、米粉 鰹節、唐辛子 にんにく 調味酢 ※同一ラインで小麦・えび・豚肉・イカ・りんご・大豆・ごまを含む食品を製造	豆乳加工品、豆乳 グラニュー糖、米粉 食用加工油脂、調整豆乳粉末 いちご果汁、ぶどう糖果糖液糖 乾燥いちごフレーク、膨張剤 安定剤(増粘多糖類)、香料 着色料(クチナシ・カロチノイド) (大豆由来の原材料を含む)	砂糖、水あめ、しょうゆ 醸造酢、香味食用油、大豆油 ごま油、菜種油 玉ねぎ、チキンエキス、ねぎ 食塩、酒精、オイスターエキス 酸味料 増粘剤(加工でん粉・キサンタンガム) 酵母エキスパウダー、しょうが にんにく (小麦・大豆・鶏肉・ごま・りんご由来の原材料を含む)	じゃがいも、玉ねぎ 豚肉、砂糖、しょうゆ 乾燥マッシュポテト 食塩、香辛料 パン粉、小麦粉 とうもろこしでん粉 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳・えび・カニ・牛肉・鶏肉・桃・ごまを含む食品を製造	

給食に使用するお米について

12月から今年収穫された豊中産と能勢

産の新米を使用することになりました。

近くの地域で採れたものを消費すること

を「地産地消」といいます。「地産地

消」のメリットは、輸送距離が短いため、

食材をより新鮮な状態で消費者のもとへ

届けることができます。

また、小学校の給食で地元のお米を使

う事で食に対しての関心を高めてもらえ

たらと思います。

寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないようふな体づくりましょう。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗い・うがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。