令和6年　12月　西区　学校給食予定献立表　堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
こんだて	**2** ミニパン・牛乳 揚げパン 冬野菜スープ 煮込みチキンボール	**3** ごはん・牛乳 大根の韓国風煮 ☆焼きシューマイ	**万博献立 4 ギリシャ** コッペパン・牛乳 ファケス・スパ ☆チキンスブラキ	**5** ごはん・牛乳 卵スープ ドライカレー	**6** ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの甘煮 ☆さばの塩焼き
栄養価	572　21.8　38	623　23.5　24	611　27.1　39	579　24.2　29	574　25.5　26
おかずの内容（g）	黄）ミニパン 1個　黄）油 4 黄）グラニュー糖 2 赤）冷鶏肉 10　緑）ブロッコリー 10 緑）はくさい 15　緑）かぶ 20 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 10 黄）油 0.5　洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5　塩 0.2 こしょう 0.02 赤）冷チキンボール 45　緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 20　黄）油 0.5 ウスターソース 1　トマトケチャップ 7 こしょう 0.01	赤）冷鶏肉 25　緑）白ねぎ 10 緑）大根 70　緑）にんにく 0.1 緑）土しょうが 0.1　緑）にんじん 20 赤）冷厚揚げ 15　黄）トッポギ 20 黄）油 1　黄）砂糖 1 しょうゆ 3.5　料理酒 0.5 コチジャン 1.5　中華ブイヨン 1.5 赤）冷シューマイ 2個	赤）冷ベーコン 5　緑）皮むきトマト缶 15 黄）レンズ豆 10　緑）セロリ 2 緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 30　黄）じゃがいも 20 トマトケチャップ 7　洋風ブイヨン 1 塩 0.3　こしょう 0.02 黄）砂糖 0.01　黄）オリーブ油 1 赤）冷鶏肉 50　緑）にんにく 0.2 オレガノ 0.05　黄）オリーブ油 1 しょうゆ 2　緑）レモン汁 1 塩 0.1　こしょう 0.01	赤）冷ベーコン 5　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　赤）鶏卵 20 中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 4 塩 0.2　こしょう 0.02 黄）片栗粉 0.5 赤）冷豚肉 30　赤）ひきわり大豆水煮 10 緑）にんにく 0.3　緑）土しょうが 0.5 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 40 黄）油 1　中華ブイヨン 1 トマトケチャップ 5　黄）カレールウ 4 ウスターソース 2.5　ナツメグ 0.01 カレー粉 0.1　塩 0.01 こしょう 0.01	緑）小松菜 5　緑）えのき茸 5 緑）大根 10　黄）じゃがいも 20 赤）冷豆腐 15　赤）赤みそ 7 赤）白みそ 4　削りぶし 2 赤）冷豚肉 10　緑）にんじん 10 赤）焼ちくわ 5　赤）乾ひじき 3 黄）油 0.5　しょうゆ 3 黄）砂糖 2　みりん 0.5 削りぶし 赤）冷さば（甘塩） 1切
こんだて	**9** コッペパン・牛乳 スープ煮 ☆たらの香草焼き チョコレートクリーム	**10** ごはん・牛乳 さつま汁 れんこんのきんぴら ☆厚揚げのしょうが焼き	**11** コッペパン・牛乳 クリームシチュー ☆ツナサラダ	**12** ごはん・牛乳 すき焼き風煮 ☆ういろう	**13** ごはん・牛乳 あんかけうどん かきあげ ふりかけ
栄養価	624　26.8　39	577　21.0　23	590　23.7　35	583　20.8　18	624　20.7　24
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 10　赤）冷ベーコン 5 緑）ブロッコリー 10　緑）キャベツ 25 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 30 黄）じゃがいも 40　黄）油 0.5 洋風ブイヨン 1　淡口しょうゆ 1 塩 0.25　こしょう 0.02 カレー粉 0.2 赤）冷たら（甘塩） 40　乾バジル 0.08 黄）オリーブ油 1　黄）パン粉 1.5 塩 0.2　こしょう 0.01 黄）チョコレートクリーム 1袋	赤）冷鶏肉 10　緑）ささがきごぼう 7 緑）大根 15　緑）小松菜 5 黄）さつまいも 20　緑）にんじん 10 赤）白みそ 4　赤）赤みそ 7 削りぶし 1.5 赤）冷豚肉 10　つきこんにゃく 10 緑）にんじん 10　緑）れんこん 15 黄）砂糖 1.5　黄）油 0.5 しょうゆ 2　みりん 0.5 削りぶし　黄）いりすり白ごま 0.5 赤）冷厚揚げ 30　緑）白ねぎ 5 緑）土しょうが 1　黄）砂糖 1 みりん 2　しょうゆ 2 削りぶし	赤）冷鶏肉 20　緑）ホールコーン缶 10 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 40 黄）じゃがいも 35　黄）油 0.5 洋風ブイヨン 1　赤）牛乳 20 赤）粉末チーズ 2　黄）ポタージュの素 5 黄）ホワイトルウ 5　塩 0.1 こしょう 0.02 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）キャベツ 25 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 10 黄）砂糖 1.5　緑）レモン汁 1.2 しょうゆ 1.2　酢 1 塩 0.2　黄）油 1 こしょう 0.01	赤）冷豚肉 25　糸こんにゃく 20 緑）はくさい 50　緑）春菊 5 緑）白ねぎ 5　緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 40　赤）冷豆腐 20 黄）ふ 2　黄）油 0.5 しょうゆ 6　黄）砂糖 2.5 料理酒 1 黄）米粉 12　黄）砂糖 8	赤）冷鶏肉 20　緑）はくさい 30 緑）青ねぎ 1　緑）土しょうが 0.5 緑）にんじん 10　赤）焼かまぼこ 10 黄）冷うどん 55　淡口しょうゆ 6 みりん 1　黄）片栗粉 1.5 削りぶし 1.5 緑）ささがきごぼう 5　緑）にんじん 5 緑）春菊 3　黄）さつまいも 10 緑）たまねぎ 5　ベーキングパウダー 0.2 黄）小麦粉 10　黄）油 5 塩 0.1 ふりかけ（胚芽） 1袋
こんだて	**16** コッペパン・牛乳 クリームスパゲティ ☆じゃがいものバジル焼き	**17** ごはん・牛乳 おでん 大阪しろ菜と豚肉の煮びたし	**18** ミルクパン・牛乳 しょうゆラーメン 揚げ春巻	**19** ごはん（増量）・牛乳 カレーライス ☆ごぼうサラダ 毎月19日は食育の日	**冬至献立 20** ごはん・牛乳 冬至みそ汁 切干大根の煮物 ☆鮭の幽庵焼き
栄養価	667　23.2　35	572　23.6　25	620　22.2　35	627　21.0　27	573　24.2　23
おかずの内容（g）	赤）冷ベーコン 15　緑）ホールコーン缶 5 緑）小松菜 5　緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 40　黄）スパゲティ 25 赤）牛乳 10　黄）ポタージュの素 7 中華ブイヨン 1　黄）油 0.5 塩 0.1　こしょう 0.02 赤）冷ウインナー 10　緑）たまねぎ 10 黄）じゃがいも 45　乾バジル 0.08 ガーリック 0.03　塩 0.2 こしょう 0.01　黄）オリーブ油 1	赤）冷鶏肉 10　赤）うずら卵缶 20 三角切こんにゃく 20　緑）大根 30 黄）じゃがいも 50　赤）焼ちくわ 10 赤）冷厚揚げ 20　黄）砂糖 2 みりん 1　しょうゆ 4.5 削りぶし 0.5 赤）冷豚肉 15　緑）はくさい 20 緑）おおさかしろな 10　緑）にんじん 5 黄）油 0.3　みりん 0.5 淡口しょうゆ 1.5　削りぶし	赤）冷豚肉 15　緑）ホールコーン缶 10 緑）青ねぎ 1　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　赤）乾わかめ 0.4 黄）冷中華麺 50　黄）油 0.5 中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 4.5 みりん 0.5　塩 0.2 こしょう 0.02 赤）冷春巻 1個　黄）油 4	赤）冷豚肉 20　緑）にんじん 20 緑）たまねぎ 50　黄）じゃがいも 40 黄）油 1　トマトケチャップ 2 ウスターソース 1　黄）カレールウ 13 塩 0.01　こしょう 0.02 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）ささがきごぼう 15 緑）にんじん 5　緑）キャベツ 10 しょうゆ 1.5　黄）砂糖 1 黄）マヨネーズ風ドレッシング 0.5　黄）いり白ごま 1 黄）あたりごま 0.5　酢 0.5	赤）冷鶏肉 10　つきこんにゃく 5 緑）かぼちゃ 20　緑）おおさかしろな 5 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 赤）赤みそ 7　赤）白みそ 4 削りぶし 1.5 緑）にんじん 5　赤）焼ちくわ 5 赤）冷うすあげ 3　緑）切干大根 5 黄）油 0.5　しょうゆ 2.5 黄）砂糖 2　削りぶし 赤）冷鮭（甘塩） 1切　しょうゆ 1.5 緑）ゆず果汁 0.5　黄）砂糖 0.5 みりん 2
こんだて	**お楽しみ献立 23** 黒糖パン・牛乳 コンソメスープ ☆照り焼きハンバーグ パインコンポート				主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず
栄養価	591　23.6　32				エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比
おかずの内容（g）	赤）冷ウインナー 10　緑）キャベツ 20 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 黄）じゃがいも 15　黄）油 0.2 洋風ブイヨン 1.2　淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1　こしょう 0.02 赤）冷チキンハンバーグ 1個　黄）砂糖 0.5 みりん 2　しょうゆ 1.5 黄）片栗粉 0.3 緑）パイン 40　黄）砂糖 2 赤）粉寒天 0.2				**えいよう三色** （赤）筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 （黄）熱や力のもとになる食べ物 （緑）体の調子を整える食べ物 **献立表について** ・単位はg（グラム）です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・（冷）は冷凍品を示しています。 ・☆はオーブン献立です。 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります

くるで、万博！

©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。

【ギリシャ】

ギリシャ料理の大きな特徴は、オリーブをたくさん使うところです。地中海に面したギリシャは、その温暖な気候がオリーブ栽培に適しており、古くからオリーブやオリーブ油を使った料理が発展しています。ギリシャ国民ひとりあたりのオリーブ油消費量は、世界でもトップクラスです。

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

小松菜・・・6日、10日、16日

大根・・・3日、10日、17日

大阪しろ菜・・・17日、20日

春菊・・・12日、13日

ブロッコリー・・・2日、9日

はくさい・・・2日、12日

キャベツ・・・9日、11日、19日、23日

にんじん・・・23日

冬至（今年は12月21日）

冬至は、一年で昼が一番短くなる日のことです。昔から冬至には、ゆず湯に入ってかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃの旬は夏ですが、冬まで保存できることから、栄養源として重宝されてきました。

また冬至には、かぼちゃ（なんきん）、にんじん、れんこんなどの「ん」のつくものを食べると運が呼びこめるという説もあります。

3学期の給食は1月10日（金）からです

＜冬休みも元気にすごしましょう！＞

冬休みは楽しい行事がたくさんあります。寒さに負けないよう、元気ポイントを守ってすごしましょう。

元気ポイント①
早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムをくずさないようにしましょう。

元気ポイント②
手洗い・うがいをしっかりしましょう。

元気ポイント③
時々窓を開けて空気を入れ替えましょう。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	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月平均	600	15.6	30	307	76	2.2	2.5	219	0.36	0.47	21	2.21	5.0
文部科学省基準	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」に基づき算出しています