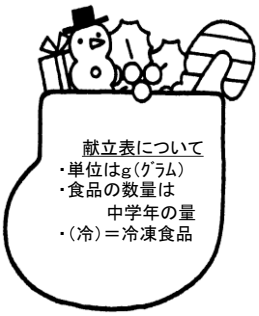
2018年　12月　　**学校給食予定献立表**　　（北区）　　堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
こんだて	えいよう三色	主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比	 献立表について ・単位はg（グラム） ・食品の数量は中学年の量 ・（冷）＝冷凍食品		 堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』の小松菜、キャベツ、大根を使用予定です。
おかずの内容（g）	（赤）筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 （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 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	 			

3（月）

こんだて：ごはん・牛乳／石狩汁／肉団子とかぶのあんかけ

栄養価：611　23.3　24

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鮭（角切）20　緑）ホールコーン缶 10
- 緑）青ねぎ 2　緑）大根 15
- 緑）にんじん 10　黄）じゃがいも 15
- 赤）冷うすあげ 3　赤）赤みそ 6
- 赤）白みそ 4　削りぶし 2
- 赤）冷チキンボール 30　緑）春菊 3
- 緑）かぶ 30　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 20　黄）油 0.5
- 中華ブイヨン 0.5　淡口しょうゆ 3
- 黄）片栗粉 0.5

4（火）

こんだて：ごはん・牛乳／にゅうめん汁／小松菜の炒め煮／☆豚肉の生姜焼き

栄養価：621　24.9　26

おかずの内容（g）：
- 緑）青ねぎ 2　緑）えのき茸 5
- 緑）にんじん 10　赤）焼かまぼこ 10
- 黄）そうめん 7　淡口しょうゆ 3
- 削りぶし 2　だし昆布 0.5
- 赤）冷ベーコン 10　緑）ホールコーン缶 10
- 緑）小松菜 15　緑）にんじん 10
- 黄）砂糖 0.3　みりん 0.5
- しょうゆ 2　削りぶし
- だし昆布
- 赤）冷豚肉 40　緑）土しょうが 1
- 緑）にんにく 0.2　緑）たまねぎ 10
- しょうゆ 2.5　料理酒 1
- 黄）砂糖 0.5　こしょう 0.01
- みりん 0.5

5（水）

こんだて：コッペパン・牛乳／キャロットポタージュ／☆さつまいものサラダ／マヨネーズ風ドレッシング

栄養価：610　19.1　33

おかずの内容（g）：
- 赤）冷ベーコン 10　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 30　緑）冷にんじん裏ごし 10
- 緑）冷とうもろこし裏ごし 10　中華ブイヨン 1
- 黄）ホワイトルウ 4　赤）牛乳 20
- 塩 0.3　こしょう 0.02
- 緑）ホールコーン缶 10　緑）キャベツ 10
- 緑）にんじん 5　黄）さつまいも 30
- 黄）マヨネーズ風ドレッシング 7.5（クラス1本）

6（木）

こんだて：ごはん・牛乳／長いものかきたま汁／大阪しろ菜と豚肉の炒め煮／☆厚揚げのみぞれがけ

栄養価：641　24.4　31

おかずの内容（g）：
- 緑）青ねぎ 2　緑）えのき茸 5
- 黄）長いも 15　赤）鶏卵 15
- 赤）焼かまぼこ 10　淡口しょうゆ 4
- だし昆布 0.5　削りぶし 2
- 赤）冷豚肉 10　緑）おおさかしろな 30
- 緑）にんじん 5　黄）油 0.5
- みりん 0.5　淡口しょうゆ 1.5
- 削りぶし　だし昆布
- 緑）冷大根おろし 10　赤）冷厚揚げ 45
- 黄）砂糖 0.5　みりん 2
- しょうゆ 1.5　削りぶし
- だし昆布

7（金）

こんだて：コッペパン・牛乳／あんかけうどん／豆かりんとう／ソフトチーズ

栄養価：656　23.4　30

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 10　緑）はくさい 30
- 緑）青ねぎ 2　緑）土しょうが 1
- 緑）にんじん 10　黄）冷うどん 60
- みりん 1　淡口しょうゆ 4.5
- 黄）片栗粉 1　削りぶし 2
- だし昆布 0.5
- 赤）大豆水煮 10　黄）さつまいも 20
- 赤）かえりちりめん 2　黄）小麦粉 2
- 黄）片栗粉 2　黄）油 4
- 黄）いり白ごま 0.5　黄）砂糖 2.5
- しょうゆ 0.1
- 赤）ソフトチーズ 1個

10（月）

こんだて：ごはん・牛乳／さつま汁／木の葉丼

栄養価：610　23.4　21

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉 10　つきこんにゃく 10
- 緑）白ねぎ 2　緑）大根 15
- 緑）にんじん 10　黄）さつまいも 30
- 赤）冷うすあげ 3　赤）赤みそ 6
- 赤）白みそ 4　削りぶし 2
- 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 30　赤）焼かまぼこ 20
- 赤）鶏卵 30　黄）砂糖 1
- みりん 0.5　しょうゆ 3
- 削りぶし

11（火）

こんだて：ごはん・牛乳／キーマカレー／☆ホットサラダ／手作りドレッシング

栄養価：614　23.0　25

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉（挽肉）40　緑）にんにく 0.2
- 緑）土しょうが 0.5　緑）にんじん 20
- 緑）たまねぎ 50　黄）油 0.5
- ボーンストック 1　緑）りんごピューレ 5
- 黄）カレールウ 11　ウスターソース 1.5
- しょうゆ 1　カレー粉 0.1
- 塩 0.2　こしょう 0.02
- 赤）まぐろ（油漬）5　緑）ホールコーン缶 10
- 緑）ブロッコリー 10　緑）キャベツ 25
- 緑）にんじん 5
- 黄）砂糖 1.5　酢 1.5
- しょうゆ 2　黄）ごま油 0.3

12（水）

こんだて：コッペパン・牛乳／とんこつラーメン／☆焼ギョーザ／りんごジャム

栄養価：658　24.1　25

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉 10　緑）はくさい 20
- 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 10　緑）緑豆もやし 10
- 黄）冷中華麺 50　黄）いりすり白ごま 0.5
- 黄）油 0.5　白湯スープ 6
- 淡口しょうゆ 1　塩 0.1
- こしょう 0.02
- 赤）冷ギョーザ 2個
- 黄）りんごジャム 1袋

13（木）

こんだて：ごはん・牛乳／みそ汁／自身魚フライ／野菜ソテー／手作りソース

栄養価：614　21.6　25

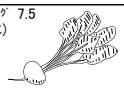
おかずの内容（g）：
- 緑）小松菜 5　緑）えのき茸 3
- 緑）たまねぎ 10　赤）乾わかめ 0.2
- 赤）赤みそ 5　赤）白みそ 3
- 削りぶし 1.5
- 赤）冷白身魚フライ 1個　黄）油 6
- 赤）冷ベーコン 5　緑）キャベツ 25
- 緑）にんじん 5　淡口しょうゆ 0.5
- 塩 0.1　こしょう 0.02
- とんかつソース 3　ウスターソース 3

14（金）

こんだて：コッペパン・牛乳／冬野菜のクリームシチュー／☆ポテトサラダ／マヨネーズ風ドレッシング

栄養価：626　23.4　34

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 20　緑）はくさい 20
- 緑）かぶ 35　緑）にんじん 15
- 緑）たまねぎ 30　黄）油 0.5
- ボーンストック 1　黄）ホワイトルウ 6
- 赤）牛乳 20　塩 0.2
- こしょう 0.02
- 赤）まぐろ（油漬）8　緑）にんじん 10
- 黄）じゃがいも 45　塩 0.1
- こしょう 0.02
- 黄）マヨネーズ風ドレッシング 7.5（クラス1本）



17（月）

こんだて：ごはん・牛乳／芋の子汁／鉄分たっぷり煮／ヨーグルト

栄養価：615　21.9　21

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2
- 緑）大根 20　緑）にんじん 10
- 黄）さといも 20　赤）冷うすあげ 2
- 赤）赤みそ 6　赤）白みそ 4
- 削りぶし 2
- 赤）冷豚肉 10　つきこんにゃく 5
- 赤）大豆水煮 5　緑）小松菜 10
- 緑）にんじん 10　赤）乾ひじき 0.5
- 緑）干しいたけ 0.2　緑）切干大根 1
- 黄）油 0.3　黄）砂糖 2
- みりん 0.5　しょうゆ 3.5
- 削りぶし
- 赤）ヨーグルト 1個（いちご）

18（火）

こんだて：ごはん・牛乳／トック／ビビンバ風

栄養価：630　25.9　25

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
- 赤）鶏卵 20　黄）トック 20
- 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1
- しょうゆ 2　淡口しょうゆ 2
- 塩 0.2　こしょう 0.02
- 赤）冷豚肉 30　黄）砂糖 1
- しょうゆ 2　緑）ほうれん草 20
- 緑）にんにく 0.2　緑）にんじん 10
- 緑）大豆もやし 20　緑）干しいたけ 0.3
- 黄）いり白ごま 2　黄）油 0.5
- 黄）砂糖 0.5　しょうゆ 1
- コチジャン 0.2　黄）ごま油 0.2

19（水）

こんだて：ソフトパン・牛乳／マカロニスープ／☆タンドリーチキンポテト／とろりフルーツコンポート

栄養価：626　24.3　32

おかずの内容（g）：
- 赤）冷ベーコン 10　黄）マカロニ（アルファベット） 8
- 緑）ホールコーン缶 10　緑）キャベツ 20
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
- 中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 3.5
- 塩 0.2　こしょう 0.02
- 赤）冷鶏肉 40　黄）じゃがいも 20
- 赤）ヨーグルト 3.5　トマトケチャップ 3
- ウスターソース 1.5　しょうゆ 1
- カレー粉 0.3　塩 0.1
- こしょう 0.02
- 緑）黄桃缶 20　緑）パイン缶 15
- 緑）りんご 10　黄）砂糖 2
- 赤）粉寒天 0.3

お楽しみ献立

毎月19日は食育の日

20（木）

こんだて：ごはん・牛乳／けんちん汁／かぼちゃのうま煮／☆さわらのゆうあん焼き

栄養価：608　25.0　22

おかずの内容（g）：
- 緑）ささがきごぼう 3　緑）大根 10
- 緑）青ねぎ 2　赤）冷豆腐 30
- 緑）にんじん 10　黄）片栗粉 1
- 淡口しょうゆ 4　だし昆布 0.5
- 削りぶし 2
- 赤）冷豚肉 10　緑）かぼちゃ 40
- 緑）土しょうが 0.3　緑）たまねぎ 10
- 黄）油 0.5　黄）砂糖 1
- みりん 1　しょうゆ 2.5
- 削りぶし　だし昆布
- 赤）冷さわら 1切　料理酒 1
- 緑）ゆず果汁 0.5　しょうゆ 2
- 黄）砂糖 1　みりん 1.5
- 削りぶし　だし昆布

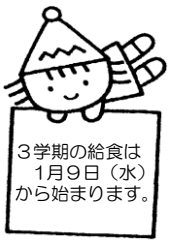
冬至献立

今月は、「北海道」の郷土料理「石狩鍋」を紹介します。

平成19年12月、農林水産省が主催した「農山漁村の郷土料理百選」で、北海道を代表する郷土料理として「石狩鍋」「ちゃんちゃん焼き」「ジンギスカン」が選定されています。

北海道石狩市では昔から鮭の地引網漁が大変盛んで、北海道の水産業の象徴として教科書にも紹介されたことがあります。その漁の見学で観光客も多く訪れていました。石狩市では漁師飯として、みそ汁に鮭のぶつ切りやアラ、野菜を入れた「だいなべ」がよく食べられていました。その「だいなべ」を観光客に提供したところ、「石狩鍋」と呼ばれてその後も北海道の郷土料理として食べ継がれてきました。

給食では、汁ものの「石狩汁」で登場します。



３学期の給食は１月９日（水）から始まります。

☆・・・オープン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	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 (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月平均	624	23.4	27	322	72	1.6	2.6	240	0.33	0.49	20	2.20	3.4
文部科学省基準	640	18～32	25～30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.50未満	5.0