

# 12月中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容の一部変更する場合があります。

※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。  
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。

給食のときはおはしを忘れずに!

スプーンがあると食べやすい日は

注意!

スプーンマークを表示します。

## 中学生アイデア料理

アイデア料理のテーマは「私が紹介したい和食の料理」です。令和4年度に募集したアイデアの中から優秀作品を実際の給食の献立に取り入れています。

今年度は「私が考えた給食で食べたい大阪産レシピ」のテーマでアイデアを募集しています。優秀作品は令和6年度の給食で採用される予定です!詳しくは募集ポスターを見てください。

## 5日(火) 鮭のちゃんちゃん焼き

庭代台中学校の3年生のアイデア献立です。魚と一緒にたくさんの野菜を使った、北海道の郷土料理を紹介してくれました。



## 冬野菜を味わおう!

冬野菜は寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、甘くておいしい野菜が多いです。さらに、ビタミンCやカロテンなどの栄養素を多く含む野菜は免疫力を高め、風邪の予防にも効果的であると言われています。



## 1日(金) ドライカレー ジャーマンポテト ほうれん草のソテー フルーツコンポート



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | ●  | ●  | ●   |
| えび | そば | かに | くるみ |
| △  | △  | △  | △   |

○エネルギー 786 kcal  
○たんぱく質 28.1 g  
○脂質 23.5 g

## 4日(月) 油淋鶏 大根の炒め煮 タンホータン



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに | くるみ |
| △  | △  | △  | △   |

○エネルギー 799 kcal  
○たんぱく質 30.3 g  
○脂質 25.8 g

## ★鮭のちゃんちゃん焼き 肉じゃが 肉団子のみぞれ汁



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | ●  | ●  | ●   |
| えび | そば | かに | くるみ |
| △  | △  | △  | △   |

○エネルギー 781 kcal  
○たんぱく質 35.3 g  
○脂質 21.1 g

## 6日(水) 豚肉のピリ辛炒め ちんげん菜とベーコンの炒め煮 さつまいものオープン焼き 豆腐チャンプルー



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | ●  | △  | △   |
| えび | そば | かに | くるみ |
| △  | △  | △  | △   |

○エネルギー 802 kcal  
○たんぱく質 32.1 g  
○脂質 23.2 g

## 7日(木) マカロニグラタン 白身魚フライ ポトフ



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | ●  | ●  | △   |
| えび | そば | かに | くるみ |
| △  | △  | △  | △   |

○エネルギー 779 kcal  
○たんぱく質 32.1 g  
○脂質 29.3 g

## 8日(金) プルコギ 揚げギョーザ ひじきとれんこんの煮物 卵の花



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに | くるみ |
| △  | △  | △  | △   |

○エネルギー 788 kcal  
○たんぱく質 33.9 g  
○脂質 23.6 g

## 11日(月) 豚肉のみそマヨガーリック焼き キャベツと鶏肉のコチジャン炒め すまし汁



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに | くるみ |
| △  | △  | △  | △   |

○エネルギー 750 kcal  
○たんぱく質 30.6 g  
○脂質 21.6 g

## 12日(火) すき焼き さわらの柚庵焼き 呉汁



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | ●  | ●  | ●   |
| えび | そば | かに | くるみ |
| △  | △  | △  | △   |

○エネルギー 757 kcal  
○たんぱく質 35.4 g  
○脂質 20.2 g

## 13日(水) 鶏肉とポテトの香草焼き ミートパンネ プロッコリーのブイヨン煮 ツナコーン



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | ●  | △  | △   |
| えび | そば | かに | くるみ |
| △  | △  | △  | △   |

○エネルギー 776 kcal  
○たんぱく質 35.9 g  
○脂質 28.0 g

## 14日(木) ポークカレーライス ハンバーグ キャベツのソテー



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | ●  | ●  | ●   |
| えび | そば | かに | くるみ |
| △  | △  | △  | △   |

○エネルギー 792 kcal  
○たんぱく質 30.2 g  
○脂質 23.9 g

## 15日(金) 鶏肉と大根のピリ辛煮 高野豆腐の卵とじ 白菜のゆずびたし 揚げきんぴら



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに | くるみ |
| △  | △  | △  | △   |

○エネルギー 798 kcal  
○たんぱく質 28.4 g  
○脂質 24.0 g

## 18日(月) ミンチカツ 干切りイリチー かきたま汁



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに | くるみ |
| △  | △  | △  | △   |

○エネルギー 770 kcal  
○たんぱく質 27.6 g  
○脂質 21.4 g

## 19日(火) 豚肉の甘辛煮 さばの塩こうじ焼き 塩ちゃんこ汁



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | ●  | ●  | ●   |
| えび | そば | かに | くるみ |
| △  | △  | △  | △   |

○エネルギー 789 kcal  
○たんぱく質 42.2 g  
○脂質 23.8 g

## 20日(水) 八宝菜 焼きシューマイ 春雨の甘酢煮 ひじき入りポテトサラダ



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| ●  | ●  | △  | △   |
| えび | そば | かに | くるみ |
| △  | △  | △  | △   |

○エネルギー 756 kcal  
○たんぱく質 27.6 g  
○脂質 20.7 g

## 21日(木) 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃのうま煮 豚汁



|    |    |    |     |
|----|----|----|-----|
| 卵  | 乳  | 小麦 | 落花生 |
| △  | △  | ●  | △   |
| えび | そば | かに | くるみ |
| △  | △  | △  | △   |

○エネルギー 754 kcal  
○たんぱく質 30.1 g  
○脂質 18.9 g

○予約の前に支払いが必要です。  
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。  
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。  
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

## 21日(木) かぼちゃのうま煮 (冬至のかぼちゃ)

日本には、冬至の日にかぼちゃを食べて、病気になるようにするという昔からの習わしがあります。

かぼちゃは夏野菜ですが、冬まで保存ができるので、冬でも食べられます。みなさんも、栄養たっぷりのかぼちゃを食べて元気に新年を迎えましょう。



## 年末年始の行事食を 楽しみましょう!

年末は「年越しそば」、年始は「おせち料理」「お雑煮」「お餅」などのお正月にちなんだ行事食を食べる機会があります。それらの料理は、無病息災を願って作られます。由来やいわれを考えながら、楽しみましょう。



## 年越しそば

年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。「そばの実が三角形なので邪気をはらうため」「そばは細くて長いので長寿になるように」という願いを込めて」などの意味が込められているそうです。

