2018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	主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず				
栄養価	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）	栄養三色 赤)・・血や肉・骨を作る 黄)・・熱や力になる 緑)・・体の調子をととのえる				

風邪にまけない体を作ろう

食事　運動　睡眠

空気が乾燥する冬は，かぜなどのウイルスが空気中に飛びまわり，体内に入り込むことがあります。その時，体の抵抗力（ウイルスと戦う力）が低下していると風邪をひいてしまいます。抵抗力を高めるためには，バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠が大切ですよ。

3（月）

こんだて：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

栄養価：602　21.7　36

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）はくさい 15
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 10
- 緑）ブロッコリー 10　緑）かぶ 10
- 黄）油 0.3　洋風ブイヨン 1.5
- 淡口しょうゆ 3　塩 0.2
- こしょう 0.02
- 赤）冷チキンボール 35　緑）たまねぎ 20
- 緑）にんじん 5　ウスターソース 1
- トマトケチャップ 7　こしょう 0.01
- 黄）油 0.5

4（火）

こんだて：ごはん・牛乳／石狩汁／豚丼

栄養価：601　25.9　22

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鮭 15　緑）大根 20
- 黄）にんじん 10　黄）じゃがいも 20
- 赤）赤みそ 8　赤）白みそ 4
- 黄）バター 0.5　削りぶし 1.5
- 赤）冷豚肉 35　赤）焼かまぼこ 5
- 糸こんにゃく 10　緑）たまねぎ 30
- 緑）にんじん 10　緑）土しょうが 0.5
- 黄）油 0.5　黄）砂糖 1.5
- みりん 1　料理酒 1
- しょうゆ 4　削りぶし

5（水）

こんだて：ごはん・牛乳／ハヤシライス／☆りんごのもちもちケーキ

栄養価：671　18.0　24

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉 13　緑）たまねぎ 40
- 緑）にんじん 15　緑）エリンギ 3
- 黄）ハヤシルウ 12　ボーンストック 1
- トマトケチャップ 10　緑）トマトピューレ 10
- ウスターソース 0.5　塩 0.01
- こしょう 0.02　ガーリック 0.05
- 黄）油 0.5
- 緑）りんご 7　赤）牛乳 12
- 黄）砂糖 7　黄）米粉 6
- 黄）小麦粉 8　ベーキングパウダー 0.5
- 黄）油 3

6（木）

こんだて：コッペパン・牛乳／コンソメスープ／☆ガーリックポテト

栄養価：600　20.7　35

おかずの内容（g）：
- 赤）冷ウインナー 15　緑）キャベツ 20
- 緑）たまねぎ 20　緑）にんじん 10
- 緑）エリンギ 3　黄）油 0.5
- 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）冷ベーコン 15　黄）じゃがいも 60
- 緑）にんにく 0.3　緑）パセリ 0.1
- 黄）油 0.2　しょうゆ 1
- 黄）砂糖 0.2　塩 0.1
- こしょう 0.01

おわんでごはんの日 7（金）

こんだて：ごはん・牛乳／みそおでん／☆和風サラダ

栄養価：600　21.7　25

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 15　黄）冷さといも 20
- 三角切こんにゃく 15　赤）冷厚揚げ 17
- 赤）焼ちくわ 8　赤）うずら卵缶 15
- 緑）大根 20　黄）砂糖 2
- みりん 1　赤）赤みそ 4
- 赤）白みそ 7　淡口しょうゆ 1
- 削りぶし 1
- 赤）まぐろ（油漬） 5　緑）キャベツ 20
- 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 10
- 赤）乾ひじき 0.2　しょうゆ 1.5
- 黄）砂糖 1　酢 1
- 黄）油 0.2

10（月）

こんだて：コッペパン・牛乳／カリフラワーのクリーム煮／コーンビーンズ

栄養価：601　24.5　28

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 20　緑）たまねぎ 40
- 緑）にんじん 15　緑）カリフラワー 15
- 緑）エリンギ 3　黄）マカロニ 5
- 黄）ポタージュの素 5　黄）ホワイトルウ 5
- 赤）粉末チーズ 2　赤）牛乳 20
- ボーンストック 1　黄）油 0.5
- 塩 0.1　こしょう 0.02
- 黄）ひよこ豆水煮 10　緑）ホールコーン缶 20
- 塩 0.1　こしょう 0.01

11（火）

こんだて：ごはん・牛乳／厚揚げの中華煮／☆キャベツのごま酢かけ

栄養価：605　23.2　26

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉 20　赤）冷厚揚げ 40
- 緑）たまねぎ 20　緑）にんじん 20
- 緑）ちんげん菜 10　緑）ホールコーン缶 10
- 緑）たけのこ水煮 15　緑）干しいたけ 0.3
- 緑）土しょうが 0.5　オイスターソース 1.5
- 中華ブイヨン 0.5　黄）油 0.5
- しょうゆ 2.5　塩 0.1
- こしょう 0.02　ガーリック 0.05
- 黄）片栗粉 1
- 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）キャベツ 25
- 緑）にんじん 5　黄）いり白ごま 0.3
- 黄）砂糖 1　淡口しょうゆ 2
- 酢 1　黄）ごま油 0.3
- みりん 0.5

12（水）

こんだて：ごはん・牛乳／豆腐スープ／☆小松菜お好み焼きソース

栄養価：603　19.6　25

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 10　赤）冷豆腐 30
- 緑）たまねぎ 20　緑）にんじん 10
- 緑）土しょうが 0.2　緑）干しいたけ 0.2
- 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1.5
- 淡口しょうゆ 4　塩 0.2
- こしょう 0.02
- 赤）冷ベーコン 12　赤）焼ちくわ 5
- 赤）冷あみえび 0.3　緑）小松菜 10
- 緑）キャベツ 10　緑）にんじん 3
- つきこんにゃく 5　黄）お好み焼き粉 15
- ソース 5
- （クラス1本）

13（木）

こんだて：コッペパン・牛乳／ポトフ／☆キャロットサラダ

栄養価：604　22.9　31

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉 15　赤）冷ベーコン 12
- 黄）じゃがいも 50　緑）キャベツ 25
- 緑）たまねぎ 30　緑）にんじん 20
- 洋風ブイヨン 0.8　淡口しょうゆ 1
- 塩 0.3　こしょう 0.02
- 赤）冷ボンレスハム 7　緑）にんじん 20
- 緑）ホールコーン缶 10　緑）ささがきごぼう 5
- こしょう 0.01　塩 0.2
- 酢 0.4　黄）砂糖 0.3
- 黄）マヨネーズ風ドレッシング 4

14（金）

こんだて：ごはん・牛乳／みそきしめん／揚げきんぴら

栄養価：629　18.2　23

おかずの内容（g）：
- 黄）冷きしめん 40　赤）冷鶏肉 15
- 緑）はくさい 20　緑）にんじん 10
- 緑）干しいたけ 0.3　赤）赤みそ 3
- 赤）豆みそ 3　赤）白みそ 4
- 淡口しょうゆ 1　みりん 1
- 削りぶし 1.5
- 黄）さつまいも 20　緑）洗いごぼう 20
- 塩 0.1　黄）小麦粉 1.5
- 黄）いり白ごま 1　黄）油 4
- しょうゆ 1.5　黄）砂糖 2.5

17（月）

こんだて：コッペパン・牛乳／白菜スープ／☆鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ

栄養価：603　29.1　36

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉 12　赤）うずら卵缶 15
- 緑）たまねぎ 10　緑）はくさい 30
- 緑）にんじん 10　黄）油 0.5
- 中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 4
- 塩 0.2　こしょう 0.02
- 赤）冷鶏肉 55　塩 0.1
- こしょう 0.01　緑）白ねぎ 1
- 緑）りんごピューレ 2.5　ガーリック 0.01
- 黄）砂糖 0.8　みりん 0.5
- 緑）土しょうが 0.1　料理酒 0.3
- しょうゆ 2　黄）片栗粉 0.1
- 黄）油 0.2

18（火）

こんだて：ごはん・牛乳／さつま汁／あじフライ／ソース

栄養価：647　24.4　24

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉 10　つきこんにゃく 5
- 緑）ささがきごぼう 7　緑）にんじん 10
- 緑）大根 15　赤）赤みそ 8
- 黄）さつまいも 20　削りぶし 1.5
- 赤）白みそ 4
- 赤）冷あじフライ 1個　黄）油 5
- ソース 5
- （クラス1本）

19（水）

こんだて：コッペパン・牛乳／カレーうどん／☆れんこんサラダ

栄養価：600　21.7　30

おかずの内容（g）：
- 黄）冷うどん 40　赤）冷豚肉 10
- 赤）焼かまぼこ 5　赤）冷うすあげ 2
- 緑）たまねぎ 30　緑）にんじん 15
- 緑）青ねぎ 1　黄）カレールウ 10
- 黄）油 0.5　しょうゆ 1.5
- 削りぶし 1.5
- 赤）まぐろ（油漬） 5　緑）れんこん 10
- 緑）にんじん 5　緑）キャベツ 15
- しょうゆ 1.5　緑）ホールコーン缶 6
- 酢 1　黄）砂糖 1
- 黄）マヨネーズ風ドレッシング 1.5

毎月19日は食育の日

お楽しみ献立 20（木）

こんだて：大麦パン・牛乳／パンプキンポタージュ／☆チキンナゲット／キラキラコンポート

栄養価：622　22.0　30

おかずの内容（g）：
- 赤）冷ベーコン 10　緑）たまねぎ 30
- 緑）にんじん 10　中華ブイヨン 1.5
- 黄）ホワイトルウ 6　緑）冷かぼちゃ裏ごし 30
- 赤）牛乳 30　塩 0.2
- こしょう 0.02
- 赤）冷チキンナゲット 1個
- 緑）ミックスフルーツ 40　黄）米粉マカロニ 2
- 赤）粉寒天 0.2　黄）砂糖 2

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です

小松菜・・12日
キャベツ・・12日、19
大根・・7日、18日

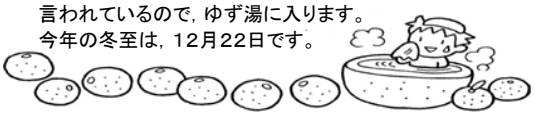
☆・・・オーブン献立　　★予定献立は内容を一部変更する場合があります

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%)	カルシウム (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝA (μgRE)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
12月平均	613	22.4	28	296	68	1.4	2.4	193	0.24	0.41	10	2.27	3.5
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

冬至(とうじ)とは，1年中で一番昼が短く夜が長い日です。昔から冬至の日にはかぼちゃを食べて，ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃに多く含まれるビタミンAやビタミンCなどの栄養は，風邪をひきにくくする力があります。20日のお楽しみ献立には，パンプキンポタージュが登場します。

ゆずのような香りの強い植物は，邪気(悪い事)をはらうと言われているので，ゆず湯に入ります。

今年の冬至は，12月22日です。



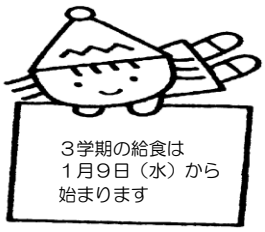
よくかんでたべよう

胃腸(いちょう)のはたらきをたすける

い

食べ物は，よく噛むと細かくくだかれ，たくさんの唾液とよくまざります。唾液とよくまざった食べ物が胃や腸にいくと，胃や腸は，あまり苦労することなく消化できます。そのおかげで，胃腸の調子がよくなります。

風邪を引きやすい季節です。風邪予防のためにも，栄養バランスの良い食事を，よく噛んで食べましょう。



3学期の給食は
1月9日（水）から
始まります