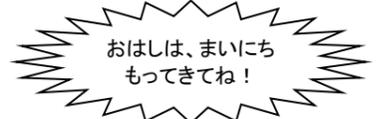


令和5年12月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる
たべもの
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

♦おもに熱や力のもとになる
たべもの
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる
たべもの
(野菜・果物 など)



日	献立	栄養成分	特徴	栄養成分	特徴	栄養成分	特徴
1日 (金)	ごはん しいたけひじきのつくだに さつまいもスティック ぶたにくとほくさいのもの さつまいも 秋に獲れたさつまいもは、12月頃になると甘みが増し、とても美味しいです。 今日は、さつまいもの味がよく分かるように、塩だけで味付けしています。	めひじき1 ごめ70 ほししいたけ0.1 ぶたにく20 (けずりぶし)1 がんもどき30 はるさめ5 さつまいも40 はくさい40 にんじん20 ごぼう5 しろねぎ7 しょうが0.2	エネルギー kcal 600 たんぱく質 g 21.1 しつ g 15.3	ごはん チャプチェ あげギョーザ トックいりキムチチゲ	やきぶた5 ギョーザ2こ ぶたにく25 あかみそ9 (とりがらスープ)8 ごぼう20 しょうが0.02 にんにく0.02 にんじん5 こまつな10	エネルギー kcal 626 たんぱく質 g 22.0 しつ g 16.9	トック 韓国の食材です。お米から出来ており、もちもちした食感です。韓国では正月にトック入りのスープを食べる慣習があります。
4日 (月)	ごはん おひたし さばのみそだれかけ だいこんのそぼろに だいこん 冬が旬の野菜です。葉に近い部分は甘く、下になるにつれ辛くなります。虫に食べられないように、やわらかい下の部分が辛くなっていると言われています。	(けずりぶし)0.3 ごめ70 チンゲンサイ20 にんじん5 さば1きれ あかみそ4 ぶたにく30 ひらてん10 だいこん50 たまねぎ20 にんじん10 れんこん10 あおねぎ5	エネルギー kcal 632 たんぱく質 g 28.9 しつ g 19.0	ごはん ツナそぼろごはん はくさいのごまあえ かんとだき	まぐろあぶらづけ15 めひじき0.5 しろごま0.6 すりごま0.3 はくさい20 にんじん5 にんじん5 ホールコーン3 だいこん30 こんにやく20	エネルギー kcal 645 たんぱく質 g 26.5 しつ g 20.6	クイズ2 この秋に収穫されたお米のことを、何と言うでしょうか？ ①古米 ②新米 ③玄米
5日 (火)	ごはん こまつなのナムル むしどりのピリからダレ ふゆやさいのいりどりあんかけ コンテスト受賞献立 たかひさましょうがっこう 高鷹北小学校の高橋 心花さんが考えた献立です。栄養はもちろん、いりどりもこだわって、考えてくれました。味わって食べてくださいね。	ごめ70 しろごま0.6 こまつな20 にんじん10 にんにく0.03 しょうが0.2 とりにく40 あつあげ30 かまぼこ5 (とんこつスープ)7 はくさい40 だいこん20 れんこん10 ほうれんそう にんじん10	エネルギー kcal 609 たんぱく質 g 23.7 しつ g 20.6	ごはん はくさいのごまあえ かんとだき	まぐろあぶらづけ15 めひじき0.5 しろごま0.6 すりごま0.3 はくさい20 にんじん5 にんじん5 ホールコーン3 だいこん30 こんにやく20	エネルギー kcal 645 たんぱく質 g 26.5 しつ g 20.6	クイズ3 この秋に収穫されたお米のことを、何と言うでしょうか？ ①古米 ②新米 ③玄米
6日 (水)	ランチパン カレーポテト チリコンカーン やさいスープ チリコンカーンほどこの国の料理でしょうか？ ①アメリカ ②インドネシア ③イギリス	ごめ70 じゃがいも45 にんにく0.05 ソーテたまねぎ3 トマト7 えだまめ6 だいち7 ぶたにく20 (とんこつスープ)5 ウイナー20 (とりがらスープ)10 はくさい30 たまねぎ30 こまつな10 にんじん10 しめじ5 ホールコーン5	エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 24.8 しつ g 21.6	ごはん はくさいのごまあえ かんとだき	まぐろあぶらづけ15 めひじき0.5 しろごま0.6 すりごま0.3 はくさい20 にんじん5 にんじん5 ホールコーン3 だいこん30 こんにやく20	エネルギー kcal 645 たんぱく質 g 26.5 しつ g 20.6	クイズ3 ピビンパとは、どういう意味でしょうか？ ①朝ごはん ②おいしいごはん ③混ぜごはん
7日 (木)	ごはん ぶたにくのスタミナどんぶり キャベツのあまずいため あじのいそべあげ 磯辺揚げ のりを衣に混ぜて揚げたものを磯辺揚げと呼びます。のりが磯(岩場の海岸)でとれることから「磯辺揚げ」と呼ばれるようになりました。	ごめ70 ぶたにく35 ハム5 あじ1きれ あおさ0.1 しょうが0.2 にんにく0.2 たけのこ15 たまねぎ40 にんじん15 えのきたけ5 にら7 いとこんにやく20 キャベツ25 にんじん5	エネルギー kcal 613 たんぱく質 g 29.1 しつ g 17.2	ごはん ウイナー ポークハヤシライス キャベツとコーンのレモンふうみサラダ	ウイナー1ぼん ぶたにく40 (とんこつスープ)4 (とりがらスープ)7 ブラウンルー12 デミグラスソース3 たまねぎ60 にんじん15 しめじ10 にんにく0.1 トマトペースト5 トマトビュレ2 キャベツ20 ホールコーン5 レモンじる0.4	エネルギー kcal 617 たんぱく質 g 25.2 しつ g 18.7	なぞなぞ 木が2本ごはんの上のっているものはなんでしょう？ ヒント:今日の給食にも登場しています。
8日 (金)	ごはん になます じゃがもちいりすまじる になます 日本各地で、古くから親しまれてきた料理です。人参やだいこんを煮て味をつけたものです。日持ちするので、保存食としても重宝されました。	ごめ70 あぶらあげ3 こんぶ0.05 とりにく45 とうふ25 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5 じゃがもち30 だいち20 にんじん3 ゆずじる0.3 しょうが0.2 たまねぎ20 こまつな10 にんじん5 ほししいたけ0.3	エネルギー kcal 652 たんぱく質 g 22.6 しつ g 20.7	ごはん はくさいとしおこんぶのいためもの とりにくとがんものにももの	しおこんぶ0.8 さわら1きれ とりにく30 がんもどき30 しろごま0.6 はくさい20 にんじん5 しょうが0.5 ごぼう10 にんじん10 たまねぎ30 えだまめ5 いとこんにやく30	エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 31.0 しつ g 23.1	白菜 冬の時期では2か月ほど保存しておくことができます。ビタミンCや食物せんいが豊富です。

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和5年
12月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品

○牛乳

○パンまたは米飯

○のむヨーグルト(20日)

19日 (火)	ごはん	あげちくわ	カレーどうふ	ぎゅうにゅう	ちくわ
	ちゅうかあえ			牛乳	切った断面が竹に見えることから「竹輪」と呼ばれています。白身魚のすり身を棒につけ、焼いて作ります。
♥		ミニちくわ1こ	とうふ80 ぶたにく30 (とんこつスープ)5	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70		カレールー8		
♣		チンゲンサイ20 にんじん5 にんにく0.05	あおねぎ5 にんじん15 ほししいたけ0.6 しょうが0.1 にんにく0.1		エネルギー kcal 615 たんぱく質 g 27.5 しじつ g 18.8

21日 (木)	ごはん	かぼちゃコロッケ	れんこちゃんののもの	ぎゅうにゅう	ブックメニュー
	ゆずあえ			牛乳	『れんこちゃんのさがしもの』(作:戸森しるこ、絵:スケラッコ、しゅつぱん ふくいんかんしやてん 出版:福音館書店)
					から煮物が登場します。また、今日は冬至です。ゆずとかぼちゃも登場します。
♥	(けずりぶし)0.3		とりにく30 (けずりぶし)0.5	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70				スライド
♣		はくさい25 ほうれんそう5 ゆずじる0.3	かぼちゃコロッケ1こ れんこん30 にんじん20 ごぼう10 こんにやく30 しいたけ5 さやいんげん5		エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 20.7 しじつ g 20.7

20日 (水)	りんごパン	ブロッコリーとコーンのサラダ	のむヨーグルト	ブロッコリー	
	レモンガーリックチキン	トマトに		冬が旬の野菜です。小さな粒はそれぞれ花のつぼみです。欧米では「栄養の宝石の冠(Crown of Jewel Nutrition)」とよばれるほど、栄養が豊富です。	
♥		とりにく45	まぐろあぶらづけ5	ぶたにく20 (とりがらスープ)10	のむヨーグルト
◆	りんごパン1こ			じゃがいも50	
♣		しょうが0.1 にんにく0.3 レモンじる0.5	ブロッコリー20 ホールコーン5	たまねぎ30 キャベツ10 にんじん10 トマト10 しめじ5 セロリー2 にんにく0.05	エネルギー kcal 621 たんぱく質 g 25.9 しじつ g 16.7

学校給食献立コンテスト市長賞

12/5 高鷲北小学校6年生 高橋 心花 さん

考えた献立のテーマ
栄養まんてん!
野菜きらいな子でもバクバク食べちゃう!
こんたて

ポイント(くふうした点)
小さな子供でも食べられるように甘いあんかけにしたところ。
ぶた肉や牛肉のようなあぶらこいお肉じゃなくて、あぶらが少なくて食やす。たんぱく質もとれる鶏肉にしたところ。
ただの鶏肉じゃなくて、乳をつけて子供も大人も美味しく、楽しく食べられるようにしたところ。
お皿にからをいれたところ。(食べる前にも、テンションも上げるため)

きゅうしょくだより

ブックメニュー

12月21日(木)
『れんこちゃんのさがしもの』
作・戸森しるこ
絵:スケラッコ
出版:福音館書店

【あらすじ】
お料理好きのれおくんが、ある日、包丁で煮物用のれんこんを切ったら、あらびっくり! 輪切りのれんこんが「れんこちゃんよ」と話し出し、キッチンを飛び出しました。煮物になりたくないれんこちゃんは、タイヤや、ボタン、マンホールふたになろうとしますが、しっくりきません。なぜ、れんこんの煮物以外になりたいのでしょうか? れんこちゃんといっしょに、奇想天外な自分探しの旅。楽しい挿絵がたっぷりはいったおいしいそうなお話です。

R5多子世帯学校給食費助成事業

締め切りは12月28日です! お早めに。

詳しくは広報・市webサイトをご覧ください。
QRコードからもご確認いただけます。
～お問い合わせ先 食育・給食課～

チェックしてみよう! 生活習慣病を招きやすい食生活を

たくさんある人は要注意! 食生活を見直そう!

朝食を食べないことが多い	ファストフードや清涼飲料をとることが多い	いつもおなががいっぱいになるまで食べてしまう	食べるのが早い	スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる	夜食を食べることが多い

栄養摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
		※1 13~20%	※2 20~30%	2未満	350	50	3.0	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.5以上	2.0
12月分平均栄養量	634	16.1	28.0	2.1	347	87	3.0	248	0.5	0.5	23	3.8	3.1

※1 摂取エネルギー全体の13~20% ※2 摂取エネルギー全体の20~30%

<h3>クイズ1</h3> <p>こたえは ①アメリカ です。 メキシコ料理がもとになってる、アメリカのテキサス州の料理です。</p>	<h3>クイズ2</h3> <p>こたえは ②新米 です。 12月から新米に変わります。 品種は鳥取県産の「きぬむすめ」です。</p>	<h3>クイズ3</h3> <p>こたえは ③混ぜごはん です。 ビピンは「混ぜ」、パは「ごはん」を意味します。お肉、野菜、のりをしっかり混ぜて食べて下さい。</p>	<h3>なぜなぜ</h3> <p>こたえは ハヤシライス です。 外国の料理を日本人がアレンジしたものです。</p>
---	---	---	--