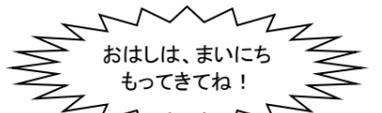


令和4年12月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥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)



1 日 (木)	ごはん チンゲンサイのあまずいため	あげぎょうざ トックイリキムチチゲ	ぎゅうにゅう 牛乳	しょうが 奈良時代の初めに 中国から伝わりました。 伝わったころは 中国の古い呼び名で 「薑」と呼ばれていま した。	9 日 (金)	ブロッコリーとコーンのサラダ	むぎごはん ふくじんづけ	ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん 小麦はパンやうどん などに加工しま す。大麦はみそや麦 茶などに加工しま す。今日は大麦がご はんに入っていま す。																												
	♥	やきぶた4	ギョーザ2こ			ぶたにく25	あかみそ9 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう		とりにく45	(とりがらスープ)15	ぎゅうにゅう																									
	◆	こめ70				トック20	すりごま0.4			こめ70	おしむぎ5	じゃがいも40																									
♣	チンゲンサイ15	にんじん7		しょうが0.1	にんにく0.1	にんにく15	キャベツ20	にんじん10	はくさいキムチ10	えのきたけ5	エネルギー kcal	635	たんぱく質 g	22.3	しじつ g	16.3	ブロッコリー20	ホールコーン5	ふくじんづけ7	にんにく0.3	しょうが0.2	たまねぎ30	ソテーたまねぎ20	にんじん10	りんごピューレ6	トマトピューレ1	エネルギー kcal	672	たんぱく質 g	23.5	しじつ g	18.1					
2 日 (金)	ごはん こまつなとキャベツのサラダ	ホキのからあげあんかけ	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ1 ホキは何でしょう か？ ①魚 ②貝 ③野菜	12 日 (月)	ごはん おひたし	さわらのゆずみそ	ぎゅうにゅう 牛乳	ゆず 奈良時代にはす で栽培されていま した。冬至の日には、 柚子をお風呂に浮か べて入る風習があ ります。																												
	♥		ホキ40			とりにく30	こやどうふ5	ぎゅうにゅう		(けずりぶし)0.3	さわら1きれ	あかみそ4	とりにく30	がんもどき30	ぎゅうにゅう																						
	◆	こめ70					さといも25			こめ70				じゃがいも40																							
♣	こまつな10	キャベツ20		しょうが0.2	ごぼう10	たまねぎ20	あおねぎ5	しめじ5	いとこんにやく30		エネルギー kcal	669	たんぱく質 g	28.2	しじつ g	20.8	はくさい20	しゆんぎく8	ゆずじる0.5	こんにやく20	たまねぎ15	にんじん10	たけのこ10	エネルギー kcal	689	たんぱく質 g	31.5	しじつ g	23.5								
5 日 (月)	ごはん きんぴらごぼう	さばのやくみソース	ぎゅうにゅう 牛乳	さば 自分の都合のいい ように数をごまかすこ とを「さばを読む」とい います。商売人が漁 師からさばを買う時に 何匹かごまかして利 益を得ていたことが 由来です。	13 日 (火)	ごはん ちゅうかどんぶり	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ2 切り干し大根が作 られるのはいつで しょうか？ ①夏 ②秋 ③冬																												
	♥	とりにく15	さば1きれ			あぶらあげ7	ほしわかめ0.3	あかみそ9		(けずりぶし)2.5	しろみそ2	(だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	ぶたにく30	うずらたまご20	かまぼこ15	(とんこつスープ)5	はるまき1こ	ぎゅうにゅう																		
	◆	こめ70	しろごま0.6											こめ70																							
♣	ごぼう10	にんじん5	こんにやく10	たまねぎ4	あおねぎ1	りんごピューレ3	しょうが0.2	にんにく0.05	かぶ20	こまつな10	たまねぎ10	にんじん5	あおねぎ3				エネルギー kcal	630	たんぱく質 g	26.0	しじつ g	21.8	にんにく0.2	しょうが0.2	はくさい30	たけのこ15	にんじん15	あおねぎ5	きりぼしだいこん2	きゅうり15	にんじん5	エネルギー kcal	693	たんぱく質 g	25.2	しじつ g	22.2
6 日 (火)	ごはん セルフチャーハン	あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう 牛乳	みかん 温州みかんの「温 州」は「中国の温州 地方のみかんのよう に素晴らしい」と言わ れたことから名づけ られました。	14 日 (水)	りんごパン かぼちゃコロッケ	みずなのからしあえ	ぎゅうにゅう 牛乳	みずな 水菜 京都で古くから栽 培されていた京野菜 の1つです。肥料を ひつようとせず 必要とせず水だけ で育つことから「水 菜」と名づけられまし た。																												
	♥	ウインナー15	めひじき0.5				ぶたにく30	あつあげ40		(とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう	りんごパン1こ	かぼちゃコロッケ1こ	ハム5	ぶたにく30	(とりがらスープ)5	じゃがいも40	みずな20	にんじん5	たまねぎ30	にんじん15	セロリー2	にんにく0.02	エネルギー kcal	645	たんぱく質 g	26.1	しじつ g	21.7	スライド	エネルギー kcal	661	たんぱく質 g	23.2	しじつ g	21.1	
	◆	こめ70					あんにんどうふ10																														
♣	にんじん5	ホールコーン5	ソテーたまねぎ2	みかん30	チンゲンサイ20	にんにく0.5	しょうが0.3	たけのこ10	たまねぎ30	にんじん15	えだまめ6																										
7 日 (水)	チーズパン とりにくのレモンづけ	やさいのソテー	ぎゅうにゅう 牛乳	ブクメニュー 『魔女がいっぱい』 から魔女のスープが 登場します。スープ にはひよこ豆が入っ ています。	15 日 (木)	ごはん はくさいとしおこんぶのいためもの	とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう 牛乳	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。ピタミ ンCや食物せんいが 豊富です。																												
	♥	とりにく40				ベーコン5	ショルダーベーコン5	(とりがらスープ)10		ぎゅうにゅう	しおこんぶ0.8	とりにく50	ハム8	(とりがらスープ)8	ほしわかめ0.5	はるさめ5	こめ70	しろごま0.6																			
	◆	チーズパン1こ					ひよこまめ4																														
♣	しょうが0.1	レモンじる1	チンゲンサイ10	ホールコーン7	にんじん7	にんにく0.1	キャベツ15	たまねぎ20	にんじん10	トマト7	セロリー2																										
8 日 (木)	ごはん ゆかりこあえ	かみかみじゃこ	ぎゅうにゅう 牛乳	かぶ 体を温める働きや 消化を助ける働きが あります。かぶは根 の部分を食べしていま すが、葉の部分にも たくさんの栄養があ ります。	16 日 (金)	ごはん ひじきのサラダ	さつまいもスティック	ぎゅうにゅう 牛乳	なぞなぞ 「ふふふふふふ ふふふ」と笑う白い 食べ物なに？ ヒント：今日の給食に も使われています。																												
	♥		にぼし3			あつあげ15	とりにく25	(けずりぶし)1		ちくわ15	うずらたまご20	(だしこんぶ)0.5	(とりがらスープ)2	ぎゅうにゅう	めひじき1			ぶたにく35	やきどうふ30	ぎゅうにゅう																	
	◆	こめ70																																			
♣	かぶ15	きゅうり10	ゆかりこ0.1	だいこん30	こんにやく20																																
エネルギー kcal	603	たんぱく質 g	24.5	しじつ g	18.2	エネルギー kcal	603	たんぱく質 g	24.5	しじつ g	18.2	エネルギー kcal	620	たんぱく質 g	23.7	しじつ g	16.4	エネルギー kcal	620	たんぱく質 g	23.7	しじつ g	16.4	エネルギー kcal	620	たんぱく質 g	23.7	しじつ g	16.4	エネルギー kcal	620	たんぱく質 g	23.7	しじつ g	16.4		

※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4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
○クリスマスケーキ(22日)
○パンまたは米飯

19 日 (月)	ごはん きりぼしだいこんのいたためもの	あげくわ とりつくねとはくさいのもの	ぎゅうにゅう 牛乳	高野豆腐 豆腐を凍らせ、乾燥させて作ります。スポンジのように水分を吸収するので、煮物などに適しています。	21 日 (水)	きりめいりランチパン ミートポテト	いんげんのソテー とうじのこめこうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう 牛乳	こめこうにゅう クリームシチュー お米からできたルウを使っています。お米は、米粉にすること で、パンやから揚げなど、様々な料理に変身します。	
	♥	やきぶた5	ミニちくわ1	とりつくね45 (けずりぶし)1		こうやどうふ5	ぎゅうにゅう	ふたにく20	とりにく15 (とんこつスープ)4 ぎゅうにゅう20 (とりがらスープ)7 チーズ2 だっしふんにゅう2	ぎゅうにゅう
	◆	こめ70							きりめいりランチパンに じゃがいも30	なまクリーム1 こめこうにゅうホワイトルウ10
♣	きりぼしだいこん2 にんじん5 ホールコーン5			はくさい40 しめじ5 しょうが0.2	にんじん10 えだまめ6 ほししいたけ0.5		たまねぎ10 にんじん5 にんにく0.05	さやいんげん10 ホールコーン5	たまねぎ30 れんこん10 にんじん10 かぼちゃ10	
エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 26.7 しじつ g 17.5				エネルギー kcal 626 たんぱく質 g 24.5 しじつ g 19.8						
20 日 (火)	ごはん じゃこのつくだに	ぶたにくのころもあげ あんかけうどん	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ3 うどんは何からできているでしょうか? ①米 ②小麦 ③じゃがいも	22 日 (木)	クリスマスケーキ キャロットピラフ	ガーリックチキン ドレッシングサラダ	ジュリエンスープ ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	クリスマス献立 世界では、クリスマス をチキンやケーキ など、豪華な食事で 祝います。
	♥	ちりめんじゃこ6	ぶたにく50	あぶらあげ7 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.7 ほしわかめ0.5		うどん60	ぎゅうにゅう	とりにく45	ベーコン5 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう
	◆	こめ45	しろごま0.4						クリスマスケーキに こめ60	
♣	えだまめ3	しょうが0.2 レモンじる0.2	はくさい15 にんじん5 えのきたけ5	こまつな15 しょうが0.3 ほししいたけ0.3			キャロットピラフのもと15	しょうが0.3 にんにく0.3	ほうれんそう20 にんじん5 たまねぎ20 キャベツ25 にんじん10 セロリー2	
エネルギー kcal 602 たんぱく質 g 27.1 しじつ g 19.2				エネルギー kcal 686 たんぱく質 g 23.1 しじつ g 30.0						

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化についていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使った正しい手洗いです。外から戻った時、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのためにあります。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかりと食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

きゅうしよくだより フックメニュー



12月7日(水)

『魔女がいっぱい』

作:ロアルド・ダール
絵:クエンティン・ブレイク
出版社:評論社

〈あらすじ〉

この世の中、ほんとは魔女がウジャウジャいるんだよ…。ぐうぜん魔女たちの集会にまよいこんじゃった少年。魔女に見つかり、ネズミにされてしまう！少年は祖母の知恵をかり、世界中の魔女たちに戦いを挑む。小さなネズミ(少年)が痛快な大活躍。

R4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。

18歳以下の子が3人以上いる世帯が対象です。



～お問い合わせは、食育・給食課までお申しつけください～

	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
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650	※1 13～20%	※2 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
12月分平均栄養量	645	15.6	29.3	2.2	344	80	2.4	234	0.4	0.5	23	3.5	2.9

※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%

クイズ1

こたえは ①魚 です。
ホキは白身魚の一種です。くせがなく様々な料理で食べられます。



クイズ2

こたえは ③冬 です。
11月の立冬から12月の終わり頃までが切り干し大根を作るのに適しています。

クイズ3

こたえは ②小麦 です。
小麦粉に塩・水を加え作ります。自宅でも簡単に作ることができます。



などなど

こたえは とうふ です。
ふが10こでとうふです。

