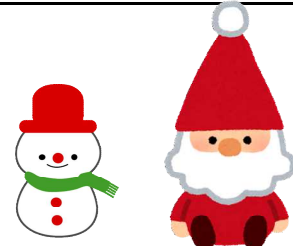


令和4年 12月 学校給食献立表 (7～9年生)

* 献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。 			1 炊き込みご飯 さばのゆず野菜あんかけ 大根のみそ汁 さつまいものガレット 牛乳	2 米飯 シャケポテコンコロッケ かぶとほうれんそうの豆乳スープ さかなふりかけ(袋) 鶏肉のさっぱり煮 牛乳
5 米飯 焼きりんご ハヤシライス 福神漬 ドレッシングサラダ ヨーグルトドリンク	6 米飯 さんまのかば焼き風 根菜汁 ひじきつくだ煮(袋) ポテトサラダ 牛乳	7 ガーリックライス ヨーギキ 冬野菜のカレースープ スライスチーズ ゆでとうもろこし 牛乳	8 米飯 すきやき煮 にゅうめん汁 大根漬 じゃがいものおかか煮 牛乳	9 米飯 大根もち みそキムチスープ 韓国のり 鶏肉とごぼうのいため物 牛乳
12 米飯 さといものそぼろ煮 五目汁 さかなつくだ煮(袋) 白身魚バーベキューソース 牛乳	13 米飯 ぶりのゆず風味照り焼き 豆乳みそ汁 昆布ふりかけ(袋) 肉じゃが 牛乳	14 米飯 大根サラダ ポークカレー 角チーズ みかん 牛乳	15 米飯 鶏肉と凍り豆腐のチリソース いか入り八宝菜 味付けいりこ 牛乳	16 米飯 ひじきそぼろ丼 かやくうどん 甘酢あえ 牛乳
19 米飯 さけの塩こうじ焼きと野菜いため さつまいものみそ汁 わかめふりかけ(袋) かぶのとろとろ煮 牛乳	20 米飯 豚キムチ わかめスープ だいこんとツナのいため物 牛乳	21 <クリスマス献立> コーンライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み キャベツの蒸し煮 ヨーグルトドリンク	22 <冬至献立> 米飯 やきとり 白菜と豆腐のゆず鍋 じゃこのつくだ煮 ぶどうゼリー 牛乳	

一ヶ月 平均								
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
					A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
822	31.6	25.4	391	2.8	232	0.47	0.57	31

毎日の学校給食を学校栄養士が
ブログで紹介しています！

<URL> <https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku>

箕面の畑だより

10月上旬、新稲にある平井さんの畑をたずねました。平井さんは、中学校で給食が始まった平成25年度（2013年度）から、学校給食に箕面産の野菜を入れてくださっている農家のみなさんのうちのお一人です。

〈さつまいも〉

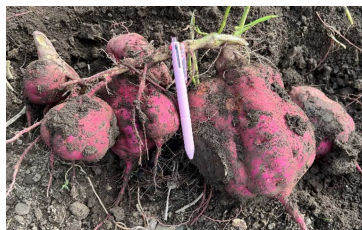


畑にはさつまいもがたくさん植えられていました。種類は「鳴門金時」で、5月に苗を300本植えたそうです。植えてすぐに水をやり、3～4日後にもう一度水やりをして根が張ると、あとは水やりの必要がないそうです。

収穫体験もさせていただきました。大きくなった芋のつるは先に刈りとり、芋を傷つけないようスコップで掘っていきます。つるから少し離れたところをまずは掘り返し、いもの位置を見極めて手前を掘り返します。1本の苗から3～5本のさつまいもができていました。



掘りたてより少し置いておく方が甘くなるそうで、旬をむかえたさつまいもは10月の給食に納品していただきました。とても甘くておいしかったですね。



箕面市内の6年生が考えた給食メニュー

12月の採用献立をお知らせします！

6年生が給食の献立づくりにチャレンジ！

今月は3つの献立が登場します。楽しみにしててくださいね。

（給食に合うように、内容を一部変更している場合があります。）

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
2日（金）	シャケポテコーンコロケ かぶとほうれんそうの豆乳スープ	萱野小学校
7日（水）	ヨージキ（ロシア料理） 冬野菜のカレースープ	豊川北小学校
13日（火）	ぶりのゆず風味照り焼き 豆乳みそ汁	北小学校



調理方法

12月の献立より

鶏肉と凍り豆腐のチリソース（15日の献立）

- ①鶏肉はひと口大に切り、しょうゆで下味をつけておく。たまねぎはみじん切り、凍り豆腐は水戻ししてから水気をよくしぼり、ひと口大に切る。
- ②鶏肉と凍り豆腐に、でんぷんと上新粉を混ぜた衣をまぶし、油で揚げる。
- ③フライパンに油を熱してたまねぎをいため、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、水、トウバンジャンを加え、チリソースを作る。
- ④②の鶏肉と凍り豆腐の唐揚げを、③のチリソースに混ぜ合わせる。

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

						12月1日(木)		12月2日(金)	
						炊き込みご飯 さばのゆず野菜あんかけ 大根のみそ汁 さつまいものガレット 牛乳		米飯 シャケポテコンコロッケ かぶとほうれんそうの豆乳スープ さかなふりかけ(袋) 鶏肉のさっぱり煮 牛乳	
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	食品名	中学
						米	90 g	米	100 g
						水	126 g	水	140 g
						鶏肉	15 g	さげ(ブレーク)	14.4 g
						にんじん	5 g	じゃがいも	48 g
						酒	1 g	たまねぎ	12 g
						だし昆布	0.2 g	ホールコーン	3.6 g
						しょうゆ	1 g	クリームコーン(缶)	6 g
						塩	1 g	油	1.2 g
						みりん	1 g	塩	0.36 g
						さば	60 g	こしょう	0.01 g
						塩	0.12 g	米パン粉	2.4 g
						酒	1.2 g	油	2.4 g
						でんぷん	8.4 g	ベーコン	16.5 g
						油	6 g	たまねぎ	22 g
						たまねぎ	12 g	かぶ	16.5 g
						にんじん	6 g	にんじん	11 g
						こまつな	6 g	しめじ	11 g
						油	1.2 g	ほうれんそう	11 g
						ゆず果汁	1.2 g	油	1.2 g
						砂糖	1.2 g	豆乳	22 g
						しょうゆ	2.4 g	ブイヨン(缶)	4.4 g
						みりん	1.2 g	水	88 g
						水	4.8 g	塩	0.77 g
						焼き豚	5.5 g	こしょう	0.02 g
						豆腐(冷)	27.5 g	さかなふりかけ	1 袋
						だいこん	22 g	鶏肉	50 g
						たまねぎ	16.5 g	根深ねぎ	10 g
						ほうれんそう	11 g	にんにく	0.3 g
						信州みそ	4.4 g	水	20 g
						赤みそ	5.5 g	酢	2.5 g
						けずり節	1.65 g	しょうゆ	4 g
						だし昆布	0.55 g	砂糖	0.5 g
						水	110 g	牛乳	1 本
						さつまいも	40 g		
						砂糖	2 g		
						油	1 g		
						牛乳	1 本		

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

12月5日(月)			12月6日(火)			12月7日(水)			12月8日(木)			12月9日(金)		
米飯 焼きりんご ハヤシライス 福神漬 ドレッシングサラダ ヨーグルトドリンク			米飯 さんまのかば焼き風 根菜汁 ひじきつくだ煮(袋) ポテトサラダ 牛乳			ガーリックライス ヨージキ 冬野菜のカレースープ スライスチーズ ゆでとうもろこし 牛乳			米飯 すきやき煮 にゅうめん汁 大根漬 じゃがいものおかか煮 牛乳			米飯 大根もち みそキムチスープ 韓国のり 鶏肉とごぼうのいため物 牛乳		
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	
米	110 g		米	100 g		米	100 g		米	100 g		米	100 g	
水	154 g		水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	140 g	
りんご	1/6 個		さんま	1 枚		たまねぎ	10 g		牛肉	42 g		まぐろ油漬	12 g	
砂糖	3 g		でんぶん	7.2 g		にんじん	5 g		たまねぎ	24 g		だいこん	36 g	
レモン果汁	0.3 g		油	4.8 g		にんにく	0.8 g		はくさい	18 g		切り干し大根	2.2 g	
牛肉	44 g		水	6 g		ガラスープ	3 g		糸こんにゃく	12 g		葉ねぎ	3.6 g	
たまねぎ	49.5 g		しょうゆ	2.4 g		塩	1 g		にんじん	6 g		でんぶん	3.6 g	
じゃがいも	33 g		砂糖	1.2 g		こしょう	0.01 g		油	1.2 g		上新粉	3.6 g	
にんじん	16.5 g		白ごま	1.2 g		油	2 g		水	24 g		塩	0.12 g	
しめじ	11 g		みりん	1.2 g		豚ひき肉	42 g		砂糖	2.4 g		しょうゆ	0.6 g	
こまつな	11 g		でんぶん	0.24 g		米	4.8 g		しょうゆ	3.6 g		ごま油	2.4 g	
セロリ	1.1 g		鶏肉	11 g		たまねぎ	6 g		酒	1.2 g		豚肉	22 g	
油	1.2 g		たまねぎ	16.5 g		塩	0.12 g		米粉麺	5.5 g		豆腐(冷)	16.5 g	
トマトピューレ	9.6 g		だいこん	16.5 g		こしょう	0.01 g		鶏肉	16.5 g		白菜キムチ	22 g	
トマトケチャップ	9.6 g		にんじん	11 g		でんぶん	1.2 g		生揚げ	11 g		にんじん	11 g	
ウスターソース	1.2 g		れんこん	11 g		たまねぎ	6 g		たまねぎ	22 g		じゃがいも	11 g	
米粉ハヤシルウ	3.6 g		根深ねぎ	11 g		にんじん	12 g		にんじん	11 g		こまつな	11 g	
上新粉	1.2 g		つきこんにゃく	11 g		ホールトマト(缶)	6 g		たけのこ(水煮)	11 g		油	1.2 g	
ブイヨン(缶)	4.8 g		だし昆布	0.55 g		トマトケチャップ	6 g		みずな	3.3 g		煮干し	3.3 g	
水	72 g		けずり節	1.65 g		パセリ	0.36 g		だし昆布	0.55 g		信州みそ	4.4 g	
塩	0.6 g		しょうゆ	1.1 g		水	24 g		けずり節	1.65 g		赤みそ	5.5 g	
こしょう	0.02 g		塩	0.66 g		油	1.2 g		水	110 g		水	110 g	
福神漬	9.6 g		水	110 g		砂糖	0.12 g		塩	0.66 g		韓国のり	1 袋	
ロースハム	10 g		ひじきつくだ煮	1 袋		塩	0.24 g		しょうゆ	1.1 g		鶏肉	30 g	
キャベツ	20 g		ウインナーソーセージ	10 g		こしょう	0.01 g		大根漬	12 g		ささがきごぼう	10 g	
にんじん	10 g		じゃがいも	35 g		でんぶん	0.6 g		じゃがいも	50 g		たまねぎ	10 g	
きゅうり	10 g		たまねぎ	10 g		鶏肉	16.5 g		花かつお	0.5 g		にんじん	5 g	
油	1 g		きゅうり	5 g		じゃがいも	27.5 g		水	10 g		油	1 g	
酢	1 g		油	1 g		たまねぎ	11 g		砂糖	1 g		しょうゆ	1 g	
塩	0.2 g		大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g		だいこん	11 g		しょうゆ	2 g		砂糖	1 g	
砂糖	0.3 g		塩	0.2 g		れんこん	5.5 g		みりん	1 g		牛乳	1 本	
こしょう	0.01 g		こしょう	0.01 g		ほうれんそう	11 g		牛乳	1 本				
ヨーグルトドリンク	1 本		牛乳	1 本		油	1.1 g							
						ガラスープ	4.4 g							
						水	110 g							
						塩	0.66 g							
						カレー粉	0.22 g							
						スライスチーズ	1 枚							
						カットコーン	1 個							
						塩	0.1 g							
						牛乳	1 本							

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

12月19日(月)			12月20日(火)			12月21日(水)			12月22日(木)		
米飯 さけの塩こうじ焼きと野菜いため さつまいものみそ汁 わかめふりかけ(袋) かぶのとろとろ煮 牛乳			米飯 豚キムチ わかめスープ だいこんとツナのいため物 牛乳			コーンライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み キャベツの蒸し煮 ヨーグルトドリンク			米飯 やきとり 白菜と豆腐のゆず鍋 じゃこのつくだ煮 ぶどうゼリー 牛乳		
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	
米	100 g		米	100 g		米	85 g		米	100 g	
水	140 g		水	140 g		水	126 g		水	140 g	
さけ	1 切		豚肉	42 g		ホールコーン	15 g		鶏肉	72 g	
塩こうじ	3.6 g		生揚げ	18 g		ガラスープ	3 g		たまねぎ	24 g	
油	1.2 g		白菜キムチ	18 g		塩	0.8 g		砂糖	1.8 g	
ベーコン	9.6 g		たまねぎ	12 g		こしょう	0.01 g		しょうゆ	3.6 g	
たまねぎ	12 g		にら	6 g		油	2 g		みりん	1.2 g	
ほうれんそう	6 g		砂糖	1.2 g		米粉パン	1 個		油	1.2 g	
塩	0.12 g		しょうゆ	2.4 g		油	4 g		豚肉	33 g	
こしょう	0.01 g		みりん	1.2 g		きな粉	2 g		豆腐(冷)	22 g	
油	1.2 g		油	1.2 g		砂糖	1.5 g		くずきり	3.3 g	
さつまいも	33 g		牛肉	22 g		塩	0.05 g		はくさい	33 g	
はくさい	22 g		生わかめ	2.2 g		鶏肉	66 g		だいこん	11 g	
たまねぎ	22 g		キャベツ	16.5 g		塩	0.22 g		根深ねぎ	11 g	
葉ねぎ	5.5 g		たまねぎ	16.5 g		こしょう	0.01 g		にんじん	5.5 g	
信州みそ	4.4 g		もやし	11 g		酒	1.1 g		しゅんぎく	3.3 g	
赤みそ	5.5 g		にんじん	11 g		にんにく	0.22 g		けずり節	1.65 g	
けずり節	1.65 g		えのきたけ	5.5 g		たまねぎ	33 g		だし昆布	0.55 g	
だし昆布	0.55 g		ごま油	1.1 g		にんじん	11 g		水	110 g	
水	110 g		白ごま	1.1 g		ブロッコリー	8.8 g		ゆず	1.1 g	
わかめふりかけ	1 袋		だし昆布	0.55 g		油	1.1 g		しょうゆ	1.1 g	
鶏肉	20 g		ガラスープ	4.4 g		ホールトマト(缶)	11 g		塩	0.66 g	
かぶ	30 g		水	110 g		トマトケチャップ	11 g		ちりめんじゃこ	7.2 g	
さやいんげん	3 g		しょうゆ	1.1 g		上新粉	4.4 g		白ごま	1.2 g	
ガラスープ	3 g		塩	0.66 g		油	3.3 g		砂糖	1.2 g	
水	10 g		こしょう	0.02 g		ブイヨン(缶)	4.4 g		しょうゆ	1.2 g	
酒	0.5 g		まぐろ油漬	10 g		水	44 g		みりん	1.2 g	
しょうゆ	1 g		だいこん	30 g		塩	0.55 g		ぶどうゼリー	1 個	
砂糖	0.5 g		しろな	5 g		こしょう	0.01 g		牛乳	1 本	
塩	0.1 g		しょうが	0.2 g		ウインナーソーセージ	10 g				
でんぷん	0.3 g		しょうゆ	1.5 g		キャベツ	30 g				
牛乳	1 本		砂糖	1 g		にんじん	10 g				
			油	1 g		油	1 g				
			牛乳	1 本		水	5 g				
						塩	0.3 g				
						こしょう	0.01 g				
						ヨーグルトドリンク	1 本				