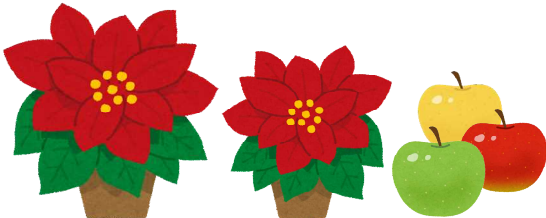
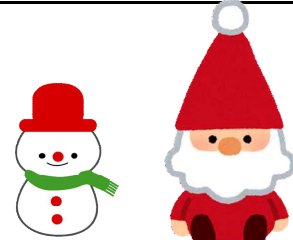


令和4年 12月 学 校 給 食 献 立 表 (小学生)

* 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 牛乳	2 米飯 シャケポテコーンコロッケ かぶとほうれんそうの豆乳スープ さかなふりかけ（袋） 牛乳
5 米飯 焼きりんご ハヤシライス 福神漬 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） 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 牛乳	8 米飯 すきやき煮 にゅうめん汁 大根漬 牛乳	9 米飯 大根もち みそキムチスープ 韓国のり 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） 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） 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 牛乳	16 米飯 ひじきそぼろ丼 かやくうどん 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） 牛乳	20 米飯 豚キムチ わかめスープ 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 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 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)
低学年	565	22.8	19.4	359	2.0	185	0.34	0.48	19
中学年	662	25.2	20.9	366	2.2	196	0.38	0.50	20
高学年	717	26.9	22.0	371	2.4	207	0.41	0.52	22

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>

みのお はたけ 箕面の畑だより

みのおさん やさい い
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〉

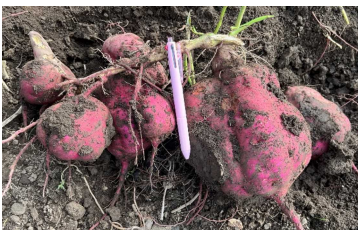


はたけ
畑にはさつまいもがたくさん植えられています。
しゅん い なるときんとき
種類は「鳴門金時」で、5月になえを300
ほん う
本植えたそうです。植えてすぐに水をやり、3～
か こ いちどみす
4日後にもう一度水やりをして根が張ると、あとは水やりの必要がないそうです。

しゅう たいけん
収かく体験もさせていただきました。大きく
なつたいものつるは先にかりとり、いもを
きず
傷つけないようスコップでほっていきます。
つるから少しはなれたところをまずはほり返し、
いもの位置を見極めて手前をほり返します。
ほん
1本のなえから3～5本のさつまいもが
できていました。



ほりたてより少し置いて
おく方があまくなるそうで、
しゅん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。とてもあまくておいしかったですね。



がつじょう
10月上じゅん、新稲にある平井さん
はたけ ひらい
の畑をたずねました。平井さんは、
ちゅうがっこう きゅうしょく はじ
中学校で給食が始まった平成25年
と ねん
度（2013年度）から、学校給食に
がっこうきゅうしょく
はひとり

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー

12月の採用こん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つのこん立が登場します。楽しみにしていてくださいね。

（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。）

じつ び 実し日	きゅうしょく だてめい 給食のこん立名	かんが ひと 考えた人の がっこうめい 学校名
ふつか きん 2日（金）	シャケポテコーンコロッケ かぶとほうれんそうの豆乳スープ	かやのしょうがっこう 萱野小学校
なのか すい 7日（水）	ヨーシキ（ロシア料理） ふゆやさい 冬野菜のカレースープ	とよかわきたしょうがっこう 豊川北小学校
いち か 13日（火）	ぶりのゆず風味照り焼き とうにゅう しる 豆乳みそ汁	きたしょうがっこう 北小学校



調理方法

12月のこん立より

鶏肉と凍り豆腐のチリソース（15日のこん立）

- 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、油で揚げます。
- 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 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) 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
						米	72 g	米	80 g
						水	100.8 g	水	112 g
						鶏肉	12 g	さげ(ブレーク)	12 g
						にんじん	4 g	じゃがいも	40 g
						酒	0.8 g	たまねぎ	10 g
						だし昆布	0.16 g	ホールコーン	3 g
						しょうゆ	0.8 g	クリームコーン(缶)	5 g
						塩	0.8 g	油	1 g
						みりん	0.8 g	塩	0.3 g
						さば	50 g	こしょう	0.01 g
						塩	0.1 g	米パン粉	2 g
						酒	1 g	油	2 g
						でんぷん	7 g	ベーコン	15 g
						油	5 g	たまねぎ	20 g
						たまねぎ	10 g	かぶ	15 g
						にんじん	5 g	にんじん	10 g
						こまつな	5 g	しめじ	10 g
						油	1 g	ほうれんそう	10 g
						ゆず果汁	1 g	油	1 g
						砂糖	1 g	豆乳	20 g
						しょうゆ	2 g	ブイヨン(缶)	4 g
						みりん	1 g	水	80 g
						水	4 g	塩	0.7 g
						焼き豚	5 g	こしょう	0.02 g
						豆腐(冷)	25 g	さかなふりかけ	1 袋
						だいこん	20 g	牛乳	1 本
						たまねぎ	15 g		
						ほうれんそう	10 g		
						信州みそ	4 g		
						赤みそ	5 g		
						けずり節	1.5 g		
						だし昆布	0.5 g		
						水	100 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 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) 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 牛乳			米飯 すきやき煮 にゅうめん汁 大根漬 牛乳			米飯 大根もち みそキムチスープ 韓国のり 牛乳		
食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年	
米	88 g		米	80 g		米	80 g		米	80 g		米	80 g	
水	123.2 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g	
りんご	1/6 個		さんま	1 枚		たまねぎ	8 g		牛肉	35 g		まぐろ油漬	10 g	
砂糖	3 g		でんぶん	6 g		にんじん	4 g		たまねぎ	20 g		だいこん	30 g	
レモン果汁	0.3 g		油	4 g		にんにく	0.64 g		はくさい	15 g		切り干し大根	2 g	
牛肉	40 g		水	5 g		ガラスープ	2.4 g		糸こんにゃく	10 g		葉ねぎ	3 g	
たまねぎ	45 g		しょうゆ	2 g		塩	0.8 g		にんじん	5 g		でんぶん	3 g	
じゃがいも	30 g		砂糖	1 g		こしょう	0.01 g		油	1 g		上新粉	3 g	
にんじん	15 g		白ごま	1 g		油	1.6 g		水	20 g		塩	0.1 g	
しめじ	10 g		みりん	1 g		豚ひき肉	35 g		砂糖	2 g		しょうゆ	0.5 g	
こまつな	10 g		でんぶん	0.2 g		米	4 g		しょうゆ	3 g		ごま油	2 g	
セロリ	1 g		鶏肉	10 g		たまねぎ	5 g		酒	1 g		豚肉	20 g	
油	1 g		たまねぎ	15 g		塩	0.1 g		米粉麺	5 g		豆腐(冷)	15 g	
トマトピューレ	8 g		だいこん	15 g		こしょう	0.01 g		鶏肉	15 g		白菜キムチ	20 g	
トマトケチャップ	8 g		にんじん	10 g		でんぶん	1 g		生揚げ	10 g		にんじん	10 g	
ウスターソース	1 g		れんこん	10 g		たまねぎ	5 g		たまねぎ	20 g		じゃがいも	10 g	
米粉ハヤシルウ	3 g		根深ねぎ	10 g		にんじん	10 g		にんじん	10 g		こまつな	10 g	
上新粉	1 g		つきこんにゃく	10 g		ホールトマト(缶)	5 g		たけのこ(水煮)	10 g		油	1 g	
ブイヨン(缶)	4 g		だし昆布	0.5 g		トマトケチャップ	5 g		みずな	3 g		煮干し	3 g	
水	60 g		けずり節	1.5 g		パセリ	0.3 g		だし昆布	0.5 g		信州みそ	4 g	
塩	0.5 g		しょうゆ	1 g		水	20 g		けずり節	1.5 g		赤みそ	5 g	
こしょう	0.02 g		塩	0.6 g		油	1 g		水	100 g		水	100 g	
福神漬	8 g		水	100 g		砂糖	0.1 g		塩	0.6 g		韓国のり	1 袋	
ヨーグルトドリンク	1 本		ひじきつくだ煮	1 袋		塩	0.2 g		しょうゆ	1 g		牛乳	1 本	
			牛乳	1 本		こしょう	0.01 g		大根漬	10 g				
						でんぶん	0.5 g		牛乳	1 本				
						鶏肉	15 g							
						じゃがいも	25 g							
						たまねぎ	10 g							
						だいこん	10 g							
						れんこん	5 g							
						ほうれんそう	10 g							
						油	1 g							
						ガラスープ	4 g							
						水	100 g							
						塩	0.6 g							
						カレー粉	0.2 g							
						スライスチーズ	1 枚							
						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12日(月)			12月13日(火)			12月14日(水)			12月15日(木)			12月16日(金)		
米飯 さといものそぼろ煮 五目汁 さかなつくだ煮(袋) 牛乳			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) 牛乳			米飯 大根サラダ ポークカレー 角チーズ みかん 牛乳			米飯 鶏肉と凍り豆腐のチリソース いか入り八宝菜 牛乳			米飯 ひじきそぼろ丼 かやくうどん 牛乳		
食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年	
米	80 g		米	80 g		米	88 g		米	80 g		米	80 g	
水	112 g		水	112 g		水	123.2 g		水	112 g		水	112 g	
豚肉	35 g		ぶり	1 切		まぐろ油漬	10 g		鶏肉	30 g		牛肉	40 g	
さといも	30 g		酒	1 g		だいこん	20 g		しょうゆ	1.5 g		ひじき	0.5 g	
にんじん	5 g		塩	0.2 g		きゅうり	10 g		凍り豆腐(サイコロ)	4 g		糸こんにゃく	5 g	
水	10 g		油	1 g		ホールコーン	5 g		でんぶん	4 g		ごぼう	10 g	
しょうゆ	2 g		しょうゆ	1.5 g		油	1 g		上新粉	4 g		葉ねぎ	3 g	
砂糖	0.5 g		みりん	1 g		酢	1.5 g		油	5 g		白ごま	1 g	
みりん	1 g		砂糖	1 g		しょうゆ	1.5 g		たまねぎ	10 g		油	1 g	
油	1 g		ゆず	1 g		砂糖	0.5 g		砂糖	1 g		しょうゆ	2 g	
でんぶん	0.5 g		水	3 g		塩	0.1 g		しょうゆ	0.5 g		砂糖	1.5 g	
鶏肉	20 g		でんぶん	0.3 g		豚肉	40 g		トウバンジャン	0.1 g		鶏肉	15 g	
生揚げ	10 g		豚肉	20 g		じゃがいも	40 g		トマトケチャップ	2 g		米粉平麺(太)	5 g	
はくさい	15 g		だいこん	30 g		たまねぎ	45 g		水	5 g		たまねぎ	15 g	
だいこん	10 g		根深ねぎ	10 g		にんじん	15 g		油	1 g		はくさい	15 g	
にんじん	10 g		にんじん	10 g		にんにく	0.3 g		焼き豚	15 g		だいこん	10 g	
つきこんにゃく	5 g		ほうれんそう	10 g		しょうが	0.3 g		花いか	10 g		にんじん	10 g	
チンゲンサイ	10 g		豆乳	20 g		油	1 g		酒	1 g		こまつな	10 g	
油	1 g		信州みそ	4 g		ブイヨン(缶)	5 g		たまねぎ	30 g		だし昆布	0.5 g	
けずり節	1.5 g		赤みそ	5 g		トマトケチャップ	7 g		キャベツ	30 g		けずり節	1.5 g	
だし昆布	1 g		煮干し	3 g		りんごピューレ(缶)	6 g		にんじん	15 g		水	100 g	
水	100 g		水	80 g		ウスターソース	3 g		たけのこ(水煮)	5 g		しょうゆ	1 g	
しょうゆ	1 g		こんぶふりかけ	1 袋		しょうゆ	3 g		干しいたけ	0.5 g		みりん	1 g	
塩	0.6 g		牛乳	1 本		塩	10 g		チンゲンサイ	10 g		塩	0.6 g	
おさかなそぼろつくだ煮	1 袋					上新粉	4 g		ガラスープ	6 g		牛乳	1 本	
牛乳	1 本					油	3 g		だし昆布	0.5 g				
						カレー粉	0.7 g		油	1 g				
						水	60 g		こしょう	0.02 g				
						角チーズ	1 個		塩	0.6 g				
						みかん	1 個		しょうゆ	1 g				
						牛乳	1 本		でんぶん	2 g				
									水	80 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) 牛乳			米飯 豚キムチ わかめスープ 牛乳			コーンライス 揚げパン 鶏肉のトマト煮込み 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 牛乳		
食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年	
米	80 g		米	80 g		米	68 g		米	80 g	
水	112 g		水	112 g		水	100.8 g		水	112 g	
さけ	1 切		豚肉	35 g		ホールコーン	12 g		鶏肉	60 g	
塩こうじ	3 g		生揚げ	15 g		ガラスープ	2.4 g		たまねぎ	20 g	
油	1 g		白菜キムチ	15 g		塩	0.64 g		砂糖	1.5 g	
ベーコン	8 g		たまねぎ	10 g		こしょう	0.01 g		しょうゆ	3 g	
たまねぎ	10 g		にら	5 g		油	1.6 g		みりん	1 g	
ほうれんそう	5 g		砂糖	1 g		米粉パン	1 個		油	1 g	
塩	0.1 g		しょうゆ	2 g		油	4 g		豚肉	30 g	
こしょう	0.01 g		みりん	1 g		きな粉	2 g		豆腐(冷)	20 g	
油	1 g		油	1 g		砂糖	1.5 g		くずきり	3 g	
さつまいも	30 g		牛肉	20 g		塩	0.05 g		はくさい	30 g	
はくさい	20 g		生わかめ	2 g		鶏肉	60 g		だいこん	10 g	
たまねぎ	20 g		キャベツ	15 g		塩	0.2 g		根深ねぎ	10 g	
葉ねぎ	5 g		たまねぎ	15 g		こしょう	0.01 g		にんじん	5 g	
信州みそ	4 g		もやし	10 g		酒	1 g		しゅんぎく	3 g	
赤みそ	5 g		にんじん	10 g		にんにく	0.2 g		けずり節	1.5 g	
けずり節	1.5 g		えのきたけ	5 g		たまねぎ	30 g		だし昆布	0.5 g	
だし昆布	0.5 g		ごま油	1 g		にんじん	10 g		水	100 g	
水	100 g		白ごま	1 g		ブロッコリー	8 g		ゆず	1 g	
わかめふりかけ	1 袋		だし昆布	0.5 g		油	1 g		しょうゆ	1 g	
牛乳	1 本		ガラスープ	4 g		ホールトマト(缶)	10 g		塩	0.6 g	
			水	100 g		トマトケチャップ	10 g		ちりめんじゃこ	6 g	
			しょうゆ	1 g		上新粉	4 g		白ごま	1 g	
			塩	0.6 g		油	3 g		砂糖	1 g	
			こしょう	0.02 g		ブイヨン(缶)	4 g		しょうゆ	1 g	
			牛乳	1 本		水	40 g		みりん	1 g	
						塩	0.5 g		牛乳	1 本	
						こしょう	0.01 g				
						ヨーグルトドリンク	1 本				