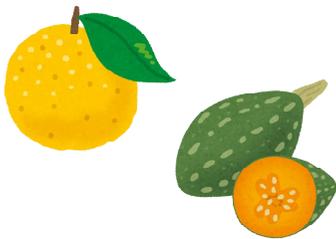


# 令和6年 12月 学校給食献立表 (中学生)

\* 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					
2 わかめごはん ぶりのたつた揚げ ごま豆乳スープ キャベツのカレーいため 牛乳	3 米飯 いか入り中華丼 もずくスープ 角チーズ じゃがいもの塩こうじ焼き 牛乳	4 コーンライス 白身魚のトマトソース焼き コンソメスープ ヨーグルトデザート こまつなのいため物 牛乳	5 米飯 筑前煮 さといものみそ汁 昆布ふりかけ (袋) みかん 和風サラダ 牛乳	6 米飯 もやしの酢の物 韓国風すき焼き のり塩ポテト 牛乳					
9 じゃこピラフ ひじきスパゲティ かぶのポトフ たらのバジル焼き 牛乳	10 米飯 カクテルゼリー ポークカレー だいこんサラダ ヨーグルトドリンク	11 米飯 和風ハンバーグ (おろしソース) 五目汁 納豆 肉じゃが 牛乳	12 米飯 さんまの塩焼きと酢の物 みそにゆうめん汁 わかめふりかけ (袋) さつまいもの甘煮 牛乳	13 米飯 鶏肉と凍り豆腐のチリソース キャベツのスープ 塩昆布 はくさいのポン酢しょうゆあえ 牛乳					
16 米飯 こまつなと竹輪のナムル 北海道風スープカレー 福神漬 焼きウインナー 牛乳	17 ガーリックライス キャベツのサラダ 豆乳ミートボールシチュー スライスチーズ ソースいため 牛乳	18 米飯 鶏肉の玄米フレーク揚げ キムチスープ さかなふりかけ (袋) トッポギ 牛乳	19 麦ごはん さば缶のお焼き 旬野菜ごろっとトマトスープ つぼ漬 鶏肉のソテー 牛乳	20 <b>〈冬至献立〉</b> 米飯 牛肉とれんこんのいため物 寄せ鍋風煮 梅干し りんごゼリー 牛乳					
23 <b>〈クリスマス献立〉</b> キャロットライス 豆乳ココアケーキ 鶏肉のトマト煮込み はくさいサラダ ヨーグルトドリンク					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。				
	一ヶ月 平均								
	I礼ギ - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
A ( $\mu$ gRAE)						B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
中学生	822	31.2	24.6	415	3.0	271	0.45	0.56	34

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、坊島地区にある工藤さんの畑を訪問しました。畑にはだいこん、さつまいも、さといもなどの野菜が育っており、田んぼには

収穫を待つ稲穂がたわわに実っていました。

## だいこん



だいこんは1か月半前に植えたものと2週間前に植えたものがありました。隣のまだ空いている畑にも、近々また植える予定で、順番に収穫できるように植える時期を少しずつずらしているそうです。

## くら掛豆



この豆は「くら掛豆」と言って、青大豆の一種です。11月頃、カラカラに乾燥させてから収穫します。収穫時期には豆の真ん中が黒色になり、馬の背中にくらを掛けたような模様



をしていることから「くら掛豆」といわれるようになったそうです。水に一晩漬けてから塩ゆですると、コリコリした歯ごたえがあって味が濃く、とても美味しいそうですよ。



工藤さんは兼業農家さんで、今年春から給食に納品してくださっています。化学肥料や農薬を使わず、とても楽しそうに愛情を込めて野菜や米を育てておられます。「おいしい野菜をたくさん食べて、元気に過ごしてほしい。」とおっしゃっていました。給食でいただける日が楽しみです。

## 箕面市内の小学校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！

小学校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(月)	わかめごはん ぶりのたつた揚げと キャベツのカレーいため ごま豆乳スープ	萱野小学校
16日(月)	こまつなと竹輪のナムル 北海道風スープカレー	北小学校
19日(木)	麦ごはん さば缶のお焼き 旬野菜ごろっとトマトスープ	豊川北小学校

## 調理方法

### 12月の献立より

#### ★豆乳ココアケーキ(23日の献立)

- ①オーブンを180℃にあたためておく。
- ②ボウルに上新粉、きなこ、砂糖、ココア、じゅうそうをふるい入れ、豆乳を入れて混ぜる。次に油を入れて、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③アルミカップに②を一人分ずつ流し入れ、180℃のオーブンで10~15分ほど焼く。

※オーブンにより、温度や時間を調節してください。

# 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6年

12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)	
わかめごはん ぶりのたつた揚げ ごま豆乳スープ キャベツのカレーいため 牛乳		米飯 いか入り中華丼 もずくスープ 角チーズ じゃがいもの塩こうじ焼き 牛乳		コーンライス 白身魚のトマトソース焼き コンソメスープ ヨーグルトデザート こまつなのいため物 牛乳		米飯 筑前煮 さといものみそ汁 昆布ふりかけ(袋) みかん 和風サラダ 牛乳		米飯 もやしの酢の物 韓国風すき焼き のり塩ポテト 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	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	126 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
わかめふりかけ	1.5 g	豚肉	36 g	ホールコーン	15 g	鶏肉	36 g	焼き豚	11 g
ぶり	60 g	切りいか(皮なし)	12 g	ガラスープ	3 g	乱切りごぼう	12 g	もやし	22 g
にんにく	0.24 g	しょうが	0.6 g	塩	1 g	れんこん	12 g	きゅうり	11 g
しょうゆ	2.4 g	しょうゆ	1.2 g	こしょう	0.01 g	つきこんにやく	6 g	ホールコーン	11 g
なつみかんマーマレード	1.2 g	酒	1.2 g	油	2 g	にんじん	12 g	にんじん	11 g
でんぷん	9.6 g	はくさい	24 g	ホキ	1 切	水	24 g	白ごま	1.1 g
油	6 g	にんじん	12 g	塩	0.24 g	油	2.4 g	酢	2.2 g
豚肉	11 g	たまねぎ	12 g	酒	1.2 g	しょうゆ	3.6 g	砂糖	1.65 g
だいず	5.5 g	たけのこ(水煮)	3.6 g	ホールトマト(缶)	6 g	砂糖	1.8 g	しょうゆ	1.1 g
油揚げ	3.3 g	ガラスープ	2.4 g	たまねぎ	6 g	みりん	0.6 g	牛肉	38.5 g
だいこん	22 g	油	1.2 g	パセリ	0.24 g	豚肉	22 g	生揚げ	22 g
たまねぎ	11 g	塩	0.12 g	砂糖	0.36 g	豆腐(冷)	16.5 g	糸こんにやく	22 g
にんじん	11 g	こしょう	0.01 g	塩	0.12 g	さといも	22 g	白菜キムチ	22 g
ささがきごぼう	5.5 g	しょうゆ	1.2 g	こしょう	0.01 g	はくさい	11 g	たまねぎ	27.5 g
チンゲンサイ	11 g	ごま油	1.2 g	油	1.2 g	たまねぎ	11 g	にんじん	11 g
赤みそ	3.3 g	でんぷん	1.2 g	鶏肉	22 g	にんじん	5.5 g	にら	5.5 g
信州みそ	4.4 g	鶏肉	22 g	たまねぎ	22 g	こまつな	5.5 g	しょうが	0.33 g
みりん	1.1 g	もずく	8.8 g	かぶ	22 g	煮干し	3.3 g	にんにく	0.33 g
ねりごま	1.1 g	たまねぎ	16.5 g	にんじん	11 g	水	110 g	しょうゆ	4.4 g
豆乳	22 g	だいこん	16.5 g	ほうれんそう	11 g	赤みそ	5.5 g	砂糖	3.3 g
だし昆布	0.55 g	にんじん	11 g	ブイヨン(缶)	8.8 g	信州みそ	4.4 g	酒	1.1 g
ガラスープ	4.4 g	えのきたけ	8.8 g	油	1.1 g	こんぶふりかけ	1 袋	水	44 g
水	88 g	葉ねぎ	5.5 g	水	110 g	みかん	1 個	油	1.1 g
塩	0.22 g	だし昆布	0.55 g	塩	0.66 g	まぐろ油漬	10 g	じゃがいも	50 g
キャベツ	30 g	ガラスープ	4.4 g	こしょう	0.02 g	キャベツ	20 g	青のり	0.1 g
たまねぎ	10 g	水	110 g	ヨーグルトデザート	1 個	にんじん	10 g	でんぷん	1 g
にんじん	4 g	塩	0.66 g	ウインナーソーセージ	20 g	切り干し大根	1.5 g	油	1 g
油	1 g	こしょう	0.02 g	こまつな	10 g	油	2 g	塩	0.3 g
カレー粉	0.2 g	しょうゆ	1.1 g	たまねぎ	20 g	酢	1 g	こしょう	0.01 g
塩	0.2 g	油	1.1 g	にんじん	5 g	しょうゆ	1 g	牛乳	1 本
牛乳	1 本	角チーズ	1 個	油	1 g	砂糖	0.3 g		
		じゃがいも	40 g	塩	0.2 g	牛乳	1 本		
		たまねぎ	10 g	こしょう	0.01 g				
		にんじん	5 g	しょうゆ	0.5 g				
		さやいんげん	3 g	牛乳	1 本				
		塩こうじ	3 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6年

12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)	
米飯 こまつなと竹輪のナムル 北海道風スープカレー 福神漬 焼きウインナー 牛乳		ガーリックライス キャベツのサラダ 豆乳ミートボールシチュー スライスチーズ ソースいため 牛乳		米飯 鶏肉の玄米フレーク揚げ キムチスープ さかなふりかけ(袋) トッポギ 牛乳		麦ごはん さば缶のお焼き 旬野菜ごろっとトマトスープ つぼ漬 鶏肉のソテー 牛乳		米飯 牛肉とれんこんのいため物 寄せ鍋風煮 梅干し りんごゼリー 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	95 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	大麦(米粒麦)	5 g	水	140 g
焼き竹輪	11 g	たまねぎ	10 g	鶏肉	1 本	さば水煮(缶)	24 g	牛肉	36 g
砂糖	0.22 g	にんじん	5 g	塩	0.24 g	しょうが	0.12 g	れんこん	18 g
しょうゆ	0.55 g	にんにく	0.8 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	0.6 g	たまねぎ	24 g
だいこん	16.5 g	ガラスープ	3 g	水	6 g	しょうゆ	0.6 g	さやいんげん	3.6 g
こまつな	16.5 g	塩	1 g	上新粉	7.2 g	じゃがいも	54 g	白ごま	1.2 g
もやし	11 g	こしょう	0.01 g	玄米フレーク	13.2 g	葉ねぎ	1.2 g	しょうゆ	2.4 g
白ごま	1.65 g	油	2 g	油	4.8 g	白ごま	1.2 g	酒	1.2 g
しょうゆ	0.55 g	まぐろ油漬	11 g	焼き豚	8.8 g	塩	0.24 g	砂糖	1.2 g
塩	0.22 g	キャベツ	22 g	白菜キムチ	22 g	でんぷん	1.2 g	塩	0.12 g
砂糖	0.33 g	にんじん	11 g	だいこん	16.5 g	油	2.4 g	油	1.2 g
ごま油	1.1 g	きゅうり	11 g	じゃがいも	16.5 g	豚肉	33 g	鶏肉	22 g
鶏肉	44 g	油	1.65 g	にんじん	11 g	たまねぎ	22 g	生揚げ	22 g
じゃがいも	44 g	酢	1.65 g	根深ねぎ	11 g	にんじん	11 g	はくさい	11 g
たまねぎ	33 g	塩	0.22 g	にら	5.5 g	はくさい	11 g	にんじん	11 g
にんじん	11 g	砂糖	0.33 g	だし昆布	0.55 g	れんこん	5.5 g	だいこん	11 g
れんこん	5.5 g	こしょう	0.01 g	ガラスープ	6.6 g	しめじ	5.5 g	根深ねぎ	11 g
マッシュルーム	5.5 g	肉だんご(チキン)	33 g	油	1.1 g	こまつな	11 g	えのきたけ	11 g
にんにく	0.33 g	さつまいも	33 g	水	110 g	ホールトマト(缶)	5.5 g	しゅんぎく	5.5 g
パセリ	0.33 g	たまねぎ	33 g	しょうゆ	1.1 g	にんにく	0.22 g	ゆず	2.2 g
ホールトマト(缶)	8.8 g	にんじん	16.5 g	塩	0.55 g	トマトケチャップ	8.8 g	だし昆布	0.55 g
油	1.1 g	カリフラワー	5.5 g	さかなふりかけ	1 袋	オリーブ油	1.1 g	けずり節	1.65 g
ガラスープ	4.4 g	さやいんげん	5.5 g	牛肉	25 g	ブイヨン(缶)	6.6 g	水	88 g
水	88 g	ガラスープ	4.4 g	トッポギ	15 g	水	110 g	塩	0.66 g
ウスターソース	2.2 g	上新粉	4.4 g	キャベツ	10 g	塩	0.55 g	しょうゆ	2.2 g
砂糖	0.22 g	油	3.3 g	にんじん	5 g	こしょう	0.02 g	梅干し	1 個
塩	0.66 g	豆乳	27.5 g	油	1 g	つぼ漬	12 g	りんごゼリー	1 個
カレー粉	0.55 g	水	82.5 g	塩	0.1 g	鶏肉	60 g	牛乳	1 本
福神漬	9.6 g	塩	0.77 g	砂糖	0.5 g	たまねぎ	10 g		
ウインナーソーセージ	2 本	こしょう	0.02 g	しょうゆ	1.5 g	にんじん	5 g		
油	1 g	油	1.1 g	水	10 g	しょうゆ	0.2 g		
牛乳	1 本	スライスチーズ	1 枚	牛乳	1 本	塩	0.2 g		
		豚肉	20 g			こしょう	0.02 g		
		たまねぎ	20 g			油	1 g		
		切り干し大根	1 g			牛乳	1 本		
		ピーマン(青)	5 g						
		ウスターソース	1 g						
		塩	0.2 g						
		牛乳	1 本						

