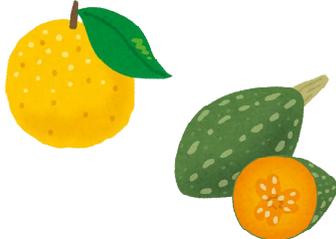


令和6年 12月 学校給食献立表 (1~6年生)

* 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					
2 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 牛乳	3 米飯 いか入り中華丼 もずくスープ 角チーズ 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 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 牛乳	6 米飯 もやしの酢の物 韓国風すき焼き 牛乳					
9 じゃこピラフ ひじきスパゲティ かぶのポトフ 牛乳	10 米飯 カクテルゼリー ポークカレー 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 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) 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 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 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 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) 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 牛乳	20 <冬至献立> 米飯 牛肉とれんこんのいため物 寄せ鍋風煮 梅干し 牛乳					
23 <クリスマス献立> 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 ヨーグルトドリンク			<p>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。</p>						
	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	538	22.1	18.0	383	2.0	205	0.31	0.47	22
中学年	649	24.7	19.2	391	2.3	221	0.35	0.49	24
高学年	722	26.6	20.3	398	2.5	235	0.39	0.51	26

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

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
もなどの野菜が育てっており、田んぼ

には収穫を待たないほ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。とな
り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。

くらかけ豆



この豆は「くらかけ
豆」と言って、青大豆
の一種です。11月ご
ろ、カラカラにかんそ
うさせてから収穫し
ます。収穫時期には豆の真ん中が黒色になり、馬の
背中にくらかけたような模様をしていることから「く
らかけ豆」といわれるようになったそうです。水に一晩つけてから塩
ゆですると、コリコリした歯ごたえがあって味がこく、とてもおいし
いそうですよ。

収穫時期には豆の
真ん中が黒くなります



工藤さんはけん業農家さんで、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こめて野菜や米を育
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月の採用こん立をお知らせします！

小学校6年生が給食のこん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。楽しみにしててくださいね。
(給食に合うように、内容を一部変こうしている場合があります。)

じっ 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 げつ 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	かやの しょうがっこう 萱野小学校
いち げつ 16日 (月)	こまつなと竹輪のナムル ほっかいどうふう 北海道風スープカレー	きたしょうがっこう 北小学校
いち もく 19日 (木)	むぎ 麦ごはん さば缶のお焼き 旬野菜ごろっとトマトスープ	とよかわきたしょうがっこう 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 ぶりのたつた揚げとキャベツのカレーいため ごま豆乳スープ 牛乳		米飯 いか入り中華丼 もずくスープ 角チーズ 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 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 牛乳		米飯 もやしの酢の物 韓国風すき焼き 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	80 g	米	80 g	米	80 g
水	100.8 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
わかめふりかけ	1.2 g	豚肉	30 g	ホールコーン	12 g	鶏肉	30 g	焼き豚	10 g
ぶり	50 g	切りいか(皮なし)	10 g	ガラスープ	2.4 g	乱切りごぼう	10 g	もやし	20 g
にんにく	0.2 g	しょうが	0.5 g	塩	0.8 g	れんこん	10 g	きゅうり	10 g
しょうゆ	2 g	しょうゆ	1 g	こしょう	0.01 g	つきこんにやく	5 g	ホールコーン	10 g
なつみかんマーメイド	1 g	酒	1 g	油	1.6 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
でんぶん	8 g	はくさい	20 g	ホキ	1 切	水	20 g	白ごま	1 g
油	5 g	にんじん	10 g	塩	0.2 g	油	2 g	酢	2 g
キャベツ	15 g	たまねぎ	10 g	酒	1 g	しょうゆ	3 g	砂糖	1.5 g
たまねぎ	5 g	たけのこ(水煮)	3 g	ホールトマト(缶)	5 g	砂糖	1.5 g	しょうゆ	1 g
にんじん	2 g	ガラスープ	2 g	たまねぎ	5 g	みりん	0.5 g	牛肉	35 g
油	0.5 g	油	1 g	パセリ	0.2 g	豚肉	20 g	生揚げ	20 g
カレー粉	0.1 g	塩	0.1 g	砂糖	0.3 g	豆腐(冷)	15 g	糸こんにやく	20 g
塩	0.1 g	こしょう	0.01 g	塩	0.1 g	さといも	20 g	白菜キムチ	20 g
豚肉	10 g	しょうゆ	1 g	こしょう	0.01 g	はくさい	10 g	たまねぎ	25 g
だいず	5 g	ごま油	1 g	油	1 g	たまねぎ	10 g	にんじん	10 g
油揚げ	3 g	でんぶん	1 g	鶏肉	20 g	にんじん	5 g	にら	5 g
だいこん	20 g	鶏肉	20 g	たまねぎ	20 g	こまつな	5 g	しょうが	0.3 g
たまねぎ	10 g	もずく	8 g	かぶ	20 g	煮干し	3 g	にんにく	0.3 g
にんじん	10 g	たまねぎ	15 g	にんじん	10 g	水	100 g	しょうゆ	4 g
ささがきごぼう	5 g	だいこん	15 g	ほうれんそう	10 g	赤みそ	5 g	砂糖	3 g
チンゲンサイ	10 g	にんじん	10 g	ブイヨン(缶)	8 g	信州みそ	4 g	酒	1 g
赤みそ	3 g	えのきたけ	8 g	油	1 g	こんぶふりかけ	1 袋	水	40 g
信州みそ	4 g	葉ねぎ	5 g	水	100 g	みかん	1 個	油	1 g
みりん	1 g	だし昆布	0.5 g	塩	0.6 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
ねりごま	1 g	ガラスープ	4 g	こしょう	0.02 g				
豆乳	20 g	水	100 g	ヨーグルトデザート	1 個				
だし昆布	0.5 g	塩	0.6 g	牛乳	1 本				
ガラスープ	4 g	こしょう	0.02 g						
水	80 g	しょうゆ	1 g						
塩	0.2 g	油	1 g						
牛乳	1 本	角チーズ	1 個						
		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9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)	
じゃこピラフ ひじきスパゲティ かぶのポトフ 牛乳		米飯 カクテルゼリー ポークカレー ヨーグルトドリンク		米飯 和風ハンバーグ(おろしソース) 五目汁 納豆 牛乳		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) 牛乳		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 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	88 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	123.2 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
ちりめんじゃこ	4 g	白桃(缶)	20 g	鶏豚ハンバーグ	1 個	さんま	1 枚	鶏肉	40 g
たまねぎ	4 g	カットゼリー(みかん)	25 g	油	1 g	塩	0.2 g	しょうゆ	1.5 g
にんじん	4 g	豚肉	45 g	だいこん	20 g	油	1 g	凍り豆腐(サイコロ)	3 g
にんにく	0.64 g	たまねぎ	45 g	水	10 g	キャベツ	15 g	でんぷん	4 g
塩	0.8 g	じゃがいも	20 g	しょうゆ	1 g	きゅうり	5 g	上新粉	4 g
こしょう	0.01 g	かぼちゃ	20 g	砂糖	0.2 g	ちりめんじゃこ	1 g	油	5 g
油	1.6 g	にんじん	10 g	でんぷん	0.2 g	酢	1 g	たまねぎ	10 g
ベーコン	10 g	こまつな	10 g	生揚げ	20 g	砂糖	1 g	砂糖	1 g
ひじき	0.5 g	にんにく	0.3 g	はくさい	20 g	しょうゆ	0.3 g	しょうゆ	0.5 g
砂糖	0.5 g	しょうが	0.3 g	にんじん	10 g	塩	0.1 g	トウバンジャン	0.1 g
しょうゆ	1 g	塩	0.6 g	ごぼう	10 g	鶏肉	20 g	白ごま	1 g
油	1 g	油	1 g	れんこん	10 g	米粉麺	5 g	トマトケチャップ	2 g
米粉スパゲティ	5 g	ブイヨン(缶)	5 g	こまつな	10 g	たまねぎ	20 g	水	5 g
にんじん	10 g	トマトケチャップ	7 g	けずり節	1.5 g	にんじん	10 g	油	1 g
たまねぎ	10 g	ウスターソース	3 g	だし昆布	1 g	えのきたけ	5 g	豚肉	10 g
糸こんにゃく	10 g	しょうゆ	3 g	水	100 g	はくさい	15 g	キャベツ	25 g
油	1 g	りんごピューレ(缶)	6 g	しょうゆ	1 g	ほうれんそう	5 g	たまねぎ	20 g
水	5 g	上新粉	4 g	塩	0.6 g	赤みそ	5 g	にんじん	10 g
しょうゆ	1 g	油	3 g	納豆(カップ)	1 個	信州みそ	4 g	だいこん	10 g
塩	0.1 g	カレー粉	0.7 g	牛乳	1 本	だし昆布	0.5 g	こまつな	10 g
こしょう	0.01 g	水	60 g			けずり節	1.5 g	ブイヨン(缶)	5 g
鶏肉	30 g	ヨーグルトドリンク	1 本			水	100 g	油	1 g
かぶ	30 g					わかめふりかけ	1 袋	水	100 g
たまねぎ	20 g					牛乳	1 本	塩	0.6 g
キャベツ	20 g							こしょう	0.02 g
にんじん	10 g							塩昆布	2 g
ブロッコリー	5 g							牛乳	1 本
だし昆布	0.5 g								
ガラスープ	4 g								
水	80 g								
しょうゆ	1 g								
塩	0.6 g								
こしょう	0.02 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 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 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) 牛乳		麦ごはん さば缶のお焼き 旬野菜ごろっとマトスープ つぼ漬 牛乳		米飯 牛肉とれんこんのいため物 寄せ鍋風煮 梅干し 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	80 g	米	76 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	大麦(米粒麦)	4 g	水	112 g
焼き竹輪	10 g	たまねぎ	8 g	鶏肉	1 本	水	112 g	牛肉	30 g
砂糖	0.2 g	にんじん	4 g	塩	0.2 g	さば水煮(缶)	20 g	れんこん	15 g
しょうゆ	0.5 g	にんにく	0.64 g	こしょう	0.01 g	しょうが	0.1 g	たまねぎ	20 g
だいこん	15 g	ガラスープ	2.4 g	水	5 g	しょうゆ	0.5 g	さやいんげん	3 g
こまつな	15 g	塩	0.8 g	上新粉	6 g	じゃがいも	45 g	白ごま	1 g
もやし	10 g	こしょう	0.01 g	玄米フレーク	11 g	葉ねぎ	1 g	しょうゆ	2 g
白ごま	1.5 g	油	1.6 g	油	4 g	白ごま	1 g	酒	1 g
しょうゆ	0.5 g	まぐろ油漬	10 g	焼き豚	8 g	塩	0.2 g	砂糖	1 g
塩	0.2 g	キャベツ	20 g	白菜キムチ	20 g	でんぷん	1 g	塩	0.1 g
砂糖	0.3 g	にんじん	10 g	だいこん	15 g	油	2 g	油	1 g
ごま油	1 g	きゅうり	10 g	じゃがいも	15 g	豚肉	30 g	鶏肉	20 g
鶏肉	40 g	油	1.5 g	にんじん	10 g	たまねぎ	20 g	生揚げ	20 g
じゃがいも	40 g	酢	1.5 g	根深ねぎ	10 g	にんじん	10 g	はくさい	10 g
たまねぎ	30 g	塩	0.2 g	にら	5 g	はくさい	10 g	にんじん	10 g
にんじん	10 g	砂糖	0.3 g	だし昆布	0.5 g	れんこん	5 g	だいこん	10 g
れんこん	5 g	こしょう	0.01 g	ガラスープ	6 g	しめじ	5 g	根深ねぎ	10 g
マッシュルーム	5 g	肉だんご(チキン)	30 g	油	1 g	こまつな	10 g	えのきたけ	10 g
にんにく	0.3 g	さつまいも	30 g	水	100 g	ホールトマト(缶)	5 g	しゅんぎく	5 g
パセリ	0.3 g	たまねぎ	30 g	しょうゆ	1 g	にんにく	0.2 g	ゆず	2 g
ホールトマト(缶)	8 g	にんじん	15 g	塩	0.5 g	トマトケチャップ	8 g	だし昆布	0.5 g
油	1 g	カリフラワー	5 g	さかなふりかけ	1 袋	オリーブ油	1 g	けずり節	1.5 g
ガラスープ	4 g	さやいんげん	5 g	牛乳	1 本	ブイヨン(缶)	6 g	水	80 g
水	80 g	ガラスープ	4 g			水	100 g	塩	0.6 g
ウスターソース	2 g	上新粉	4 g			塩	0.5 g	しょうゆ	2 g
砂糖	0.2 g	油	3 g			こしょう	0.02 g	梅干し	1 個
塩	0.6 g	豆乳	25 g			つぼ漬	10 g	牛乳	1 本
カレー粉	0.5 g	水	75 g			牛乳	1 本		
福神漬	8 g	塩	0.7 g						
牛乳	1 本	こしょう	0.02 g						
		油	1 g						
		スライスチーズ	1 枚						
		牛乳	1 本						

