令和元年12月　中学校給食予定献立表

（太子町教育委員会・太子町学校給食会）
No.　63

【12月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg
学校給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.0	300	0.50	0.60	35
12月分 平均栄養量	833	16.4	26.7	410	3.8	313	0.60	0.74	37

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%～20%

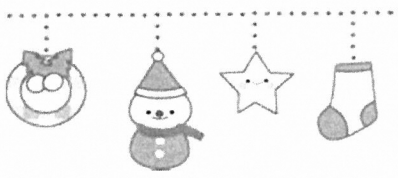
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%～30%

【栄養三色】	
赤（あ）	血や筋肉や骨をつくる食べ物
	【たんぱく質・無機質】
	魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄（き）	熱や力のもとになる食べ物
	【炭水化物・脂質】
	穀類・芋・油・砂糖
緑（み）	体の調子を整える食べ物
	【ビタミン・無機質】
	野菜・果物

※**太字**は地産地消の食材です。

※食材入荷の都合により、
内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、
えび・かにが混入している場合があります。



※魚には「骨」があります。
気をつけてしっかり噛んで食べましょう。

2(月)　ごはん　ぎゅうにゅう

のっぺいじる

とりにく	15	（あ）
さといも	**20**	**（き）**
あぶらあげ	5	（あ）
つきこんにゃく	**10**	
にんじん	10	（み）
だいこん	**20**	**（み）**
ごぼう	10	（み）
あおねぎ	**5**	**（み）**
みりん	1	
さけ	1	
うすくちしょうゆ	3.6	
でんぷん	1	（き）
けずりぶし	2	

やきざかな

さば	1きれ	（あ）
さけ	1	

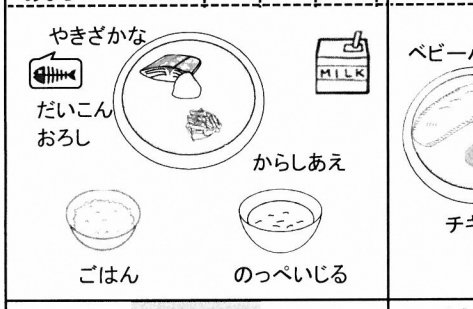
だいこんおろし

だいこん	**25**	**（み）**
けずりぶし	1	
うすくちしょうゆ	1.3	
こいくちしょうゆ	0.8	
みりん	1	

からしあえ

やきぶた	10	（あ）
こまつな	**25**	**（み）**
こいくちしょうゆ	1.4	
さとう	0.9	（き）
みりん	0.3	
す	1	
ようからし	0.06	
あぶら	0.2	（き）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
777	35.5	20.5



3(火)　ベビーパン　ぎゅうにゅう

カレーうどん

ぎゅうにく	20	（あ）
うどん	60	（き）
じゃがいも	15	（き）
たまねぎ	25	（み）
にんじん	10	（み）
あおねぎ	**5**	**（み）**
しょうが	0.1	（み）
とりがらスープ	8	
こめこカレールウ①	2	（き）
こめこカレールウ②	3	（き）
カレーこ	0.1	
ターメリック	0.05	
でんぷん	0.2	（き）
あぶら	0.2	（き）
さけ	0.5	
こいくちしょうゆ	2.5	
しお	0.3	

チキンナゲット

チキンナゲット	3こ	（あ）
あげあぶら	0.8	（き）

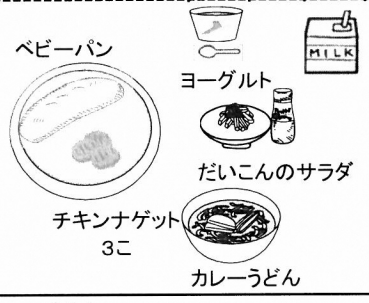
だいこんのサラダ

ちりめんじゃこ	5	（あ）
だいこん	**20**	**（み）**
みずな	**5**	**（み）**
にんじん	5	（み）
ドレッシング	クラス1ぽん	
（やさいいっぱいわふう）		

ヨーグルト

ヨーグルト	1こ	（あ）

807	37.7	27.4



4(水)　ごはん　ぎゅうにゅう

さつまじる

とりにく	15	（あ）
あぶらあげ	5	（あ）
さつまいも	25	（き）
だいこん	**15**	**（み）**
にんじん	10	（み）
ごぼう	8	（み）
あおねぎ	**5**	**（み）**
つきこんにゃく	**10**	
あかみそ	8	（あ）
しろみそ	3	（あ）
けずりぶし	2	

やきざかな

さけ	1きれ	（あ）
さけ	1	
しお	0.2	

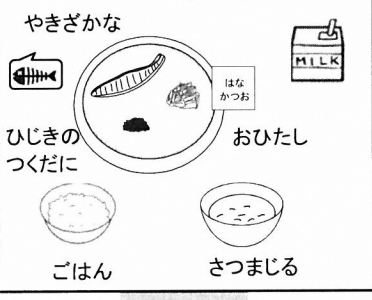
おひたし

ほうれんそう	**30**	**（み）**
えのきたけ	7	（み）
けずりぶし	0.5	
うすくちしょうゆ	1.3	
さとう	0.2	（き）
みりん	1	
はなかつお	クラス1ふくろ	

ひじきのつくだに

ひじき	1	（あ）
しろごま	0.6	（き）
ごまあぶら	0.1	（き）
さとう	0.9	（き）
こいくちしょうゆ	1.6	
す	0.15	
みりん	0.6	

767	36.6	15.9



5(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

ホイコーロー どんぶり

ぶたにく	30	（あ）
しょうが	0.5	（み）
にんにく	0.3	（み）
キャベツ	**50**	**（み）**
たまねぎ	30	（み）
にんじん	15	（み）
たけのこ	10	（み）
にら	2	（み）
こいくちしょうゆ	6	
さとう	2.75	（き）
さけ	0.8	
ごまあぶら	0.3	（き）
でんぷん	6	（き）
あげあぶら	3	（き）
あぶら	0.2	（き）
ポークブイヨン	5	
こしょう	0.04	
あかみそ	2	（あ）
テンメンジャン	1	
みりん	0.5	

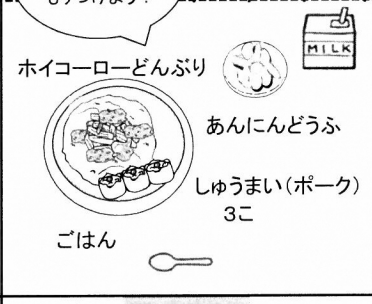
しゅうまい

しゅうまい（ポーク）	3こ	（あ）

あんにんどうふ

みかん（かん）	10	（み）
パイン（かん）	10	（み）
おうとう（かん）	15	（み）
ホワイトゼリー	30	（き）

912	30.2	23.2



6(金)　アップルパン　ぎゅうにゅう

クリームに

とりにく	30	（あ）
じゃがいも	40	（き）
かぶ	20	（み）
たまねぎ	30	（み）
にんじん	15	（み）
しめじ	5	（み）
さやいんげん	5	（み）
とりがらスープ	8	
ポークブイヨン	3	
ぎゅうにゅう	20	（あ）
ナチュラルチーズ	2	（あ）
だっしふんにゅう	1	（あ）
バター	3	（き）
ばいせんこむぎこ	4	（き）
あぶら	1.2	（き）
しお	0.4	
こしょう	0.03	
しろワイン	1	

やきいか

いか	45	（あ）
あぶら	0.2	（き）
ケチャップ	4	
ウスターソース	0.8	
さとう	0.8	（き）
でんぷん	0.2	（き）

ドレッシング サラダ

キャベツ	**25**	**（み）**
きゅうり	5	（み）
にんじん	5	（み）
ドレッシング	クラス1ぽん	
（かおりごま）		

843	39.6	26.0

9(月)　ごはん　ぎゅうにゅう

そぼろに

ぎゅうミンチ	20	（あ）
ひらてん	10	（あ）
じゃがいも	60	（き）
たまねぎ	30	（み）
にんじん	15	（み）
むきえだまめ	5	（み）
けずりぶし	2	
さとう	1.4	（き）
みりん	1	
こいくちしょうゆ	3.7	
こしょう	0.03	
あぶら	0.2	（き）

やきししゃも

ししゃも	2ひき	（あ）

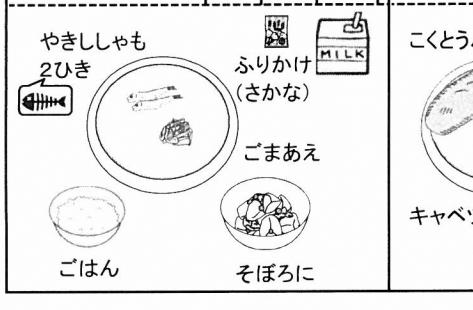
ごまあえ

チキンハム	5	（あ）
こまつな	**10**	**（み）**
はくさい	20	（み）
にんじん	5	（み）
すりごま	0.4	（き）
うすくちしょうゆ	1.6	
さとう	0.4	（き）
みりん	1	
あぶら	0.1	（き）

ふりかけ

ふりかけ（さかな）　1ふくろ

819	33.8	20.2



10(火)　こくとうパン　ぎゅうにゅう

ビーフシチュー

ぎゅうにく	35	（あ）
じゃがいも	40	（き）
たまねぎ	30	（み）
にんじん	20	（み）
しめじ	5	（み）
さやいんげん	5	（み）
とりがらスープ	8	
ポークブイヨン	2	
こなチーズ	2	（あ）
バター	3	（き）
ばいせんこむぎこ	5	（き）
あぶら	2.2	（き）
ケチャップ	9	
トマトピューレ	3	（み）
ウスターソース	3	
のうこうソース	3	
しお	0.05	
こしょう	0.03	
でんぷん	0.5	（き）

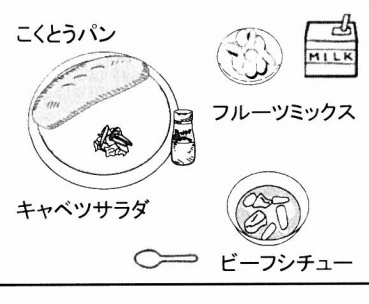
キャベツサラダ

チキンハム	7	（あ）
キャベツ	**20**	**（み）**
きゅうり	7	（み）
にんじん	5	（み）
きりぼしだいこん	0.6	（み）
ドレッシング	クラス1ぽん	
（やさいいっぱいわふう）		

フルーツミックス

みかん（かん）	10	（み）
おうとう（かん）	25	（み）
アロエデザート	20	（み）

833	31.8	26.0



11(水)　ごはん　はっこうにゅう

みそしる

とうふ	20	（あ）
あぶらあげ	5	（あ）
わかめ	0.3	（あ）
だいこん	**15**	**（み）**
にんじん	5	（み）
あおねぎ	**5**	**（み）**
けずりぶし	2	
あかみそ	8	（あ）
しろみそ	3	（あ）

とりのからあげ

とりにく	50	（あ）
しょうが	0.8	（み）
にんにく	0.02	（み）
こいくちしょうゆ	2.2	
さとう	0.8	（き）
さけ	0.8	
でんぷん	10	（き）
あげあぶら	5	（き）

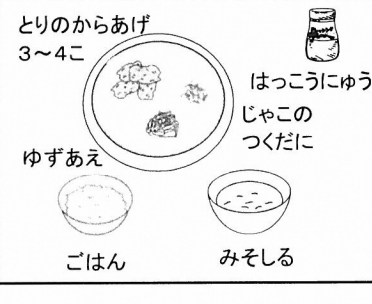
ゆずあえ

はくさい	20	（み）
ほうれんそう	**10**	**（み）**
えのきたけ	5	（み）
ゆずかじゅう	0.3	（み）
うすくちしょうゆ	1.2	
さとう	0.3	（き）
みりん	1	

じゃこのつくだに

ちりめんじゃこ	5	（あ）
さとう	1	（き）
みりん	2	
こいくちしょうゆ	1	
しろごま	0.3	（き）

849	32.1	23.0



12(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

カレーライス

ぎゅうにく	25	（あ）
じゃがいも	40	（き）
たまねぎ	40	（み）
にんじん	20	（み）
グリンピース	5	（み）
りんごピューレ	5	（み）
はちみつ	0.4	（き）
しょうが	0.1	（み）
にんにく	0.05	（み）
とりがらスープ	6	
ポークブイヨン	2	
あかワイン	1	
ウスターソース	1	
こいくちしょうゆ	1	
ケチャップ	3	
しお	0.1	
あぶら	0.2	（き）
こめこカレールウ①	8	（き）
こめこカレールウ②	8	（き）

ハムとこまつなのサラダ

チキンハム	10	（あ）
こまつな	**20**	**（み）**
キャベツ	**10**	**（み）**
にんじん	3	（み）
あぶら	0.1	（き）
ドレッシング	クラス1ぽん	
（やさいいっぱいわふう）		

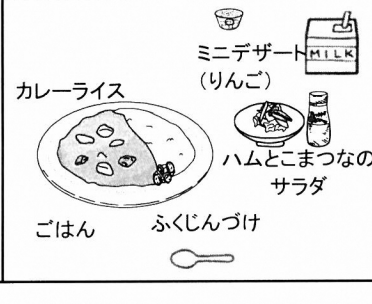
ふくじんづけ

ふくじんづけ　10（み）

ミニデザート

ミニゼリー　1こ（き）
（りんご）

846	27.0	19.2



13(金)　コッペパン　ぎゅうにゅう

スープに

とりにく	15	（あ）
ベーコン	10	（あ）
じゃがいも	45	（き）
たまねぎ	30	（み）
かぶ	20	（み）
にんじん	15	（み）
えだまめ	5	（み）
セロリー	0.3	（み）
とりがらスープ	8	
ポークブイヨン	3	
しお	0.2	
こしょう	0.03	
うすくちしょうゆ	2.5	
こいくちしょうゆ	1	
しろワイン	1	

はたはたのからあげ

はたはたからあげ	2ひき	
あげあぶら	4	（き）

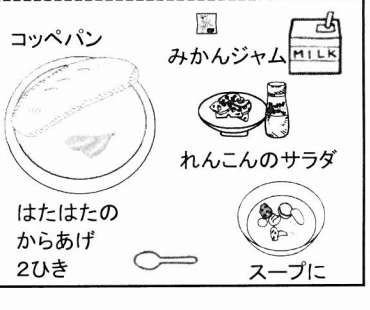
れんこんのサラダ

やきぶた	10	（あ）
れんこん	20	（み）
にんじん	10	（み）
ホールコーン	7	（み）
うすくちしょうゆ	0.5	
さとう	0.5	（き）
あぶら	0.1	（き）
ドレッシング	クラス1ぽん	
（かおりごま）		

みかんジャム

みかんジャム　1ふくろ（き）

815	35.1	27.3



16(月) ごはん ぎゅうにゅう

かんこくふうすきやき

ぶたにく	25	(あ)
とうふ	30	(あ)
はくさい	30	(み)
たまねぎ	20	(み)
にんじん	5	(み)
あおねぎ	**10**	**(み)**
しめじ	5	(み)
いとこんにゃく	**30**	
りんごピューレ	3	(み)
はくさいキムチ	5	(み)
すりごま	1	(き)
しょうが	0.2	(み)
にんにく	0.1	(み)
こいくちしょうゆ	5.6	
さとう	2.4	(き)
さけ	0.9	
あぶら	0.2	(き)

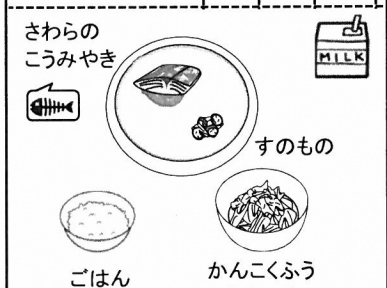
さわらのこうみやき

さわら	1きれ	(あ)
こいくちしょうゆ	3	
さとう	2	(き)
ゆずかじゅう	0.5	(み)
す	1	
でんぷん	0.2	(き)

すのもの

ちりめんじゃこ	5	(あ)
わかめ	0.3	(あ)
きゅうり	20	(み)
す	1.6	
さとう	1	(き)
うすくちしょうゆ	0.9	
みりん	0.4	

769 | 37.6 | 17.4



17(火) コッペパン ぎゅうにゅう

にんじんのポタージュ

ベーコン	10	(あ)
じゃがいも	40	(き)
たまねぎ	20	(み)
にんじん	20	(み)
ぎゅうにゅう	20	(あ)
こなチーズ	2	(あ)
なまクリーム	1	(き)
だっしふんにゅう	2	(あ)
とりがらスープ	8	
ポークブイヨン	3	
バター	3	(き)
ばいせんこむぎこ	3.7	(き)
あぶら	0.7	(き)
しお	0.3	
こしょう	0.02	
しろワイン	2	

ぶたヒレのソースふうみ

ぶたヒレにく	1きれ	(あ)
しょうが	0.2	(み)
でんぷん	8.35	(き)
あげあぶら	3	(き)
こいくちしょうゆ	0.6	
さけ	0.5	
さとう	1.1	(き)
ウスターソース	3.8	

ほうれんそうのサラダ

ささみフレーク	5	(あ)
ほうれんそう	**30**	**(み)**
ホールコーン	10	(み)
マヨネーズ クラス1ぽん		(き)

812 | 33.5 | 29.5

18(水) ごはん ぎゅうにゅう

とんじる

ぶたにく	20	(あ)
あぶらあげ	5	(あ)
だいこん	**20**	**(み)**
にんじん	10	(み)
さといも	**20**	**(き)**
ごぼう	5	(み)
あおねぎ	**5**	**(み)**
けずりぶし	2	
あかみそ	8	(あ)
しろみそ	3	(あ)

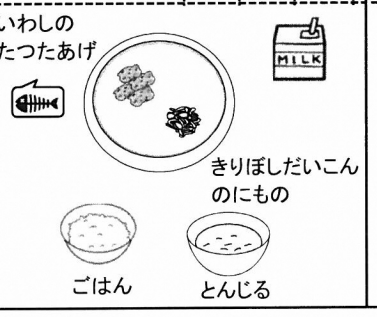
いわしのたつたあげ

いわし	40	(あ)
しょうが	0.1	(み)
こいくちしょうゆ	1.2	
さけ	0.8	
さとう	0.8	(き)
ごまあぶら	0.1	(き)
でんぷん	7	(き)
あげあぶら	6	(き)

きりぼしだいこんのにもの

ひらてん	5	(あ)
きりぼしだいこん	3	(み)
にんじん	3	(み)
さやいんげん	5	(み)
けずりぶし	1	
こいくちしょうゆ	1.3	
みりん	0.6	
さとう	0.5	(き)

881 | 34.5 | 27.9



19(木) ぎゅうにゅう

チキンライス

こめ	**65**	**(き)**
チキンライスのもと	20	
とりにく	20	(あ)
たまねぎ	15	(み)
にんじん	5	(み)
グリンピース	3	(み)
しお	0.1	
こしょう	0.02	
パプリカこ	0.05	
あかワイン	2	
ケチャップ	8	
あぶら	0.2	(き)

ポテトサラダ

ロースハム	10	(あ)
じゃがいも	25	(き)
きゅうり	10	(み)
にんじん	3	(み)
あぶら	0.1	(き)
しお	0.05	
こしょう	0.02	
さとう	0.02	(き)
マヨネーズ クラス1ぽん		(き)

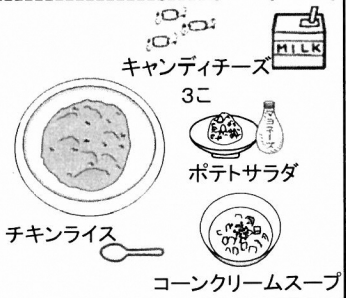
コーンクリームスープ

ベーコン	10	(あ)
クリームコーン	30	(み)
たまねぎ	30	(み)
にんじん	10	(み)
むきえだまめ	5	(み)
だっしふんにゅう	2	(あ)
なまクリーム	2	(き)
ぎゅうにゅう	20	(あ)
バター	3	(き)
ばいせんこむぎこ	3	(き)
あぶら	0.5	(き)
とりがらスープ	8	
ポークブイヨン	3	
しろワイン	1.8	
しお	0.18	
こしょう	0.03	
でんぷん	0.3	(き)

キャンディチーズ

キャンディチーズ 3こ (あ)

955 | 32.6 | 34.4



20(金) コッペパン ぎゅうにゅう

やさいスープ

ベーコン	10	(あ)
キャベツ	**20**	**(み)**
たまねぎ	25	(み)
にんじん	10	(み)
しめじ	5	(み)
セロリー	0.3	(み)
とりがらスープ	8	
ポークブイヨン	3	
しろワイン	1	
しお	0.2	
こしょう	0.03	
うすくちしょうゆ	2.8	

おたのしみケーキ

ケーキ 1こ (き)

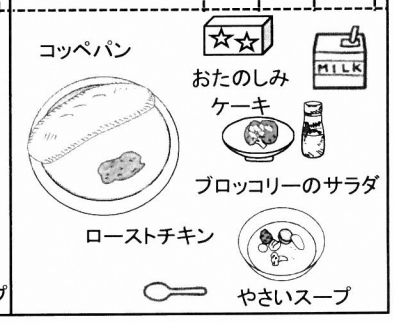
ローストチキン

とりにく	1きれ	(あ)
しょうが	0.1	(み)
さけ	2	
さとう	1.2	(き)
こいくちしょうゆ	3.2	
みりん	1	

ブロッコリーのサラダ

ロースハム	10	(あ)
ブロッコリー	**20**	**(み)**
ホールコーン	10	(み)
あぶら	0.1	(き)
ドレッシング クラス1ぽん（サウザンアイランド）		

804 | 34.9 | 31.9



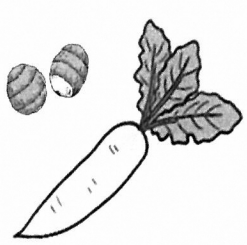
令和元年12月

太子町 学校給食だより

～冬の野菜を味わおう～

冬は野菜たちも寒さに負けないように、根に栄養をたくわえたり葉が凍らないようにあまくなったりします。おいしく栄養豊富な冬の野菜をしっかり食べましょう。

水菜、里芋、大根は町内産のとれたてのものを使います。



作ってみませんか 「大根おろしのたれ」

〈材料〉
- 大根おろし 100ｇ
- 薄口しょうゆ 小さじ1,1/2
- みりん 小さじ1
- だし 小さじ2

焼き魚に添えると大好評！ ごはんと食べてもおいしいよ！

鍋に材料を入れ、さっと一煮し、冷ます。

※給食ではだしは削り節で取り、しょうゆは薄口と濃口を合わせて使います。

給食のごはんに使うお米は
12月から太子町内産を含む
南河内産の新米になります。

冬休みを元気に過ごすための10か条

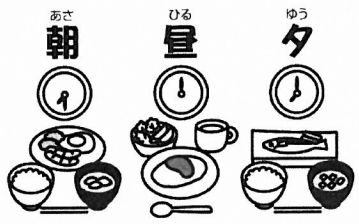
1 こまめな手洗い

かぜ予防の基本は、せっけんでしっかり手を洗うことです。外から返ってきたときには、うがいも忘れずに。

2 早寝・早起き・朝ごはん

長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

3 1日3回の食事を欠かさない



朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。

4 いろいろな食材をバランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる

よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

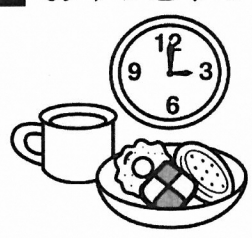
6 冬が旬の野菜を取り入れる

冬が旬の野菜には、体を温めたりかぜを予防したりする働きがあります。

7 ふるさとに伝わる食文化を知る

年末年始は伝統行事がいろいろあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。

8 おやつをダラダラと食べない



おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。

9 元気に体を動かす

寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。

10 家族や仲間と共に食卓を囲む

会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。