

令和2年
12月分

小学校給食献立表

(令和2年12月1日～12月23日 17回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
617	617	648	620	614
21.1	21.1	26.8	25.9	25.8
16.0	16.0	18.8	28.4	17.8
ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 やきぎょうざ ぎょうざ 2こ 赤緑黄 トッポギ ぎゅうにく 15 赤 にほんしゆ 0.3 トッポギ 25 黄 たまねぎ 10 緑 なら 5 緑 さとう 2 黄 コチュジャン 1 こいくちしょうゆ 4 とんこつスープ 0.1	こんにやくめんすーぷ とりにく 10 赤 しょうが 0.1 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 こんにやくめん 25 チンゲンサイ 25 緑 とりがらすーぷ 7 しお 0.4 こしょう 0.02 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4 ごまあぶら 0.2 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75 黄 たいのからあげ たい(こなつき)1こ 赤黄 (あげあぶら(こめ) 黄 ほねにきをつけよう! ごまあえ ゆでさいゆいげん 5 緑 はくさい 30 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.9 黄 うすくちしょうゆ 2.2 すりしろごま 0.5 黄	ぎゅうにゅう 赤 コッペパン 黄 いかのハーブやき いか 40 赤 しお 0.3 きざみバジル 0.04 緑 キャベツのサラダ ホールコーン 5 緑 キャベツ 30 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング 黄 クラス1ぼん 黄 さといもの クリームシチュー とりにく 15 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 しめじ 5 緑 さといも 30 黄 ゆでさいゆいげん 5 緑 とりがらすーぷ 8 とんこつスープ 0.5 パター 2 黄 こめ 2 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 こめホワイトルウ 10 黄 チーズ 2 赤 なまクリーム 2 黄 しお 0.6 こしょう 0.03 しろワイン 1	ぎゅうにゅう 赤 みそすきに ぶたにく 25 赤 たまねぎ 25 緑 にとこんにやく 15 にんじん 5 緑 はくさい 40 緑 しろねぎ 10 緑 とうふ 20 赤 こんぶパウダー 0.02 赤 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 さとう 3.5 黄 こいくちしょうゆ 1.2 あかみそ 10 赤 てづくり みたらしだんご いらたまもち 30 黄 にほんしゆ 0.4 さとう 1.5 黄 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2 でんぶん 0.25 黄
7	8	9	10	11
598	600	601	728	629
20.9	24.9	22.4	30.8	26.5
15.8	19.7	16.6	34.0	20.1
ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75 黄 すぶた ぶたにく 25 赤 こいくちしょうゆ 1.5 にほんしゆ 0.5 こしょう 0.01 でんぶん 5 黄 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.08 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 2 緑 ケチャップ 1.5 さとう 1.5 黄 す 0.8 しお 0.1 ウスターソース 2 でんぶん 0.2 黄	わかめスープ とりにく 10 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 ほししいたけ 0.5 緑 とうふ 20 赤 チンゲンサイ 30 緑 しよわかめ 0.5 赤 とりがらすーぷ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4	おやこどんぶり ごはん こめ 75 黄 とりにく 30 赤 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 しめじ 5 緑 たまご 25 赤 みつば 3 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 さとう 3.5 黄 みりん 1 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 8.5 でんぶん 1 黄	ぎゅうにゅう 赤 いりどうふ にんじん 5 緑 なら 7 緑 とうふ 25 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 はくさい 5 緑 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 2.5 ごまあぶら 0.3 黄 ひとくちゼリー みかんゼリー 1こ 黄	こめこ ビーフシチュー ぎゅうにく 80 赤 にんにく 0.15 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 とりがらすーぷ 8 あかワイン 1 こしょう 0.02 トマトピューレ 1 緑 ケチャップ 0.5 こめコブラウンルウ 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 こいくちしょうゆ 0.5 ウスターソース 0.5 とんかつソース 0.5
14	15	16	17	18
633	601	666	634	575
18.8	23.5	27.9	20.0	20.8
14.5	15.8	24.1	14.6	23.2
ふゆやさいの こめこカレーライス ごはん こめ 75 黄 ぶたにく 20 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 れんこん 20 緑 しろねぎ 10 緑 とりがらすーぷ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめこカレールウ 16 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 しお 0.2 ウスターソース 0.6 こいくちしょうゆ 0.6 とんかつソース 0.6	ぎゅうにゅう 赤 べんりょうごはん こめ 60 黄 のりふりかけ 1こ 赤 にくやさいいため ぶたにく 20 赤 にんにく 0.1 緑 あおねぎ 5 緑 (キャベツ) 20 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.1 黄 しお 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 でんぶん 0.2 黄 ごまあぶら 0.4 黄	しょうゆラーメン ちゅうかめん 85 黄 こめサラダあぶら 1 黄 とりにく 15 赤 しょうが 0.1 緑 にんじん 15 緑 ホールコーン 10 緑 もやし 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 あおねぎ 5 緑 とりがらすーぷ 8 しお 0.8 こしょう 0.03 にほんしゆ 0.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 3.5	のむヨーグルト 赤 コッペパン 黄 ミニオムレット 1こ 赤 ぶたにくと だいこんのしょうがに ぶたにく 30 赤 しょうが 0.5 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 こんにやく 15 だいこん 30 緑 あつあげ 30 赤 けずりぶし 1 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 4.5 みりん 1 でんぶん 0.8 黄	ぎゅうにゅう 赤 おでん とりにく 25 赤 こんにやく 15 ひらてん 15 赤 だいこん 40 緑 じゃがいも 25 黄 あつあげ 20 赤 にこみこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 にほんしゆ 0.5 さとう 1 黄 しお 0.5 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 1 みりん 2 はなかつお クラス1ふくろ 赤
21	22	23	12月の 松原育ちの 野菜は せいさんしゃ しょうかい 生産者の紹介コーナー 稲田 元正さん (三宅中) 出口 和晃さん (三宅中)	
590	590	652		
19.6	20.0	22.0		
16.9	14.8	22.4		
ぎゅうにゅう 赤 べんりょうごはん こめ 60 黄 れんこんの はさみあげ れんこんのはさみあげ 1こ 赤緑黄 (あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん 黄 ゆずあえ はくさい 40 緑 ゆでじお 0.1 えのきたけ 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじり 0.8 緑	かやくうどん ぶたにく 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 みりん 1 さとう 0.7 黄 こいくちしょうゆ 2 ごぼう 5 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 たまねぎ 20 緑 うどん 40 黄 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4	トックスープ ぎゅうにく 15 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 だいこん 20 緑 トウモロコシ 25 黄 チンゲンサイ 20 緑 とりがらすーぷ 8 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5 きゅうりとツナ しおこうじあえ まぐろフレーク 7 赤 きゅうり 20 緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.2 黄 しおこうじ 1.5	12月の 松原育ちの 野菜は せいさんしゃ しょうかい 生産者の紹介コーナー 稲田 元正さん (三宅中) 出口 和晃さん (三宅中)	
23	12月の 松原育ちの 野菜は せいさんしゃ しょうかい 生産者の紹介コーナー 稲田 元正さん (三宅中) 出口 和晃さん (三宅中)			
652				
22.0				
22.4				
ぎゅうにゅう 赤 コーンごはん こめ 55 黄 ホールコーン 12 緑 しお 0.6 とりにくの ハーブやき とりにく 40 赤 しお 0.3 こしょう 0.01 バジル 0.03 緑	かぼちゃの ポタージュ ショルダーベーコン 10 赤 たまねぎ 40 緑 かぼちゃ 50 緑 きざみパセリ 0.1 緑 とりがらすーぷ 7 とんこつスープ 0.5 こめこ 1 黄 こめホワイトルウ 11 黄 しお 0.5 こしょう 0.03 しろワイン 1 ミニケーキ ショコラケーキ 1こ 黄			

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

除去食は [] の食品を除いてつくります。

[] の野菜は松原市産です。

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和2年12月1日

今年も残すところあと一か月になりました。
寒さも一段と厳しさを増して来ています。風邪など引かず、元気に
冬休みを過ごせるように、しっかり食べて体力をつけましょう。

年末年始の「行事食」



12月から1月にかけては、たくさんの行事があります。
特別な日に食べる、昔から受け継がれてきた食事のことを『行事食』といいます。代表的なものを紹介します。



大みそか

一年のしめくくりの日です。

正月

新しい一年の始まりの日です。

月の最後の日は「みそか」といいますが、
12月31日は一年の最後の日なので「大みそか」といいます。
大みそかに年越しそばを食べるのは、
そばは、長くのばして細く切つて作る食べ物なので、
“細く長く”健康で長生きできるようにという縁起を
かついで行われるようになったといわれています。

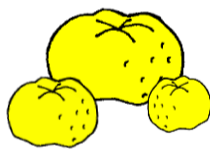


おせち料理 一年間を元気にすごせるように、
お重や料理の一つ一つにいろいろな願いが込められています。
お雑煮 お正月の祝いの汁物です。地域によって雑煮に入る食材や
もちの形はさまざまで、関西は白みそに丸もちが多いようです。
鏡もち もちの上にかざる「だいだい(みかん)」は、家が代々
続くようにという願いが込められています。



冬至 ~ 12月21日 冬至こんだて ~

冬至とは、一年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日で、今年12月21日になります。
昔からこの日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪を引かずに健康に過ごせるという風習があります。
給食には、かやくうどんと、ゆずを使った和えものをメニューに入れました。
季節を感じて、しっかりと味わって食べてください！



冬至に「ん」のつくものを
食べると幸運になる、
といういい伝えもあります。

にんじん	なんきん (かぼちゃ)	ぎんなん	れんこん
きんかん	だいこん	うどん	



学校給食
こんだて
コーナー

21日
(月)

ゆず和え

【材料(4人分)】

【作り方】

- 白菜.....400g
- えのきたけ.....40g
- ★ みりん.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ2
- 薄口しょう油...大さじ4
- ゆず汁.....大さじ2

- 白菜は1cm幅に切り、えのきたけは石づきを取り、6cmの長さに切ってほぐす。
- 調味料★を合せておく。
- 鍋に①の野菜を入れ、少量の水で蒸し煮する。冷まして、余分な水分は軽くしぼる。
- ②の調味料と③の野菜を合わせて、冷やす。



ゆずの皮をすりおろして入れると、
ゆずの良い香りがします！

献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
学校給食摂取基準※1	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
小学生 平均値 ※2	622	15.0	28.4	2.5	305	74	2.6	330	0.33	0.48	19	3.4

※1 一人1回当たり ※2 1ヶ月の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の20%~30%