令和4年
12月分

中学校給食 献立表

（令和4年12月1日～12月21日　15回）

松 原 市 教 育 委 員 会

栄養素（炭水化物等）一覧表・原料配合表をホームページに掲載しています。

QRコードで
スマートフォンからも
アクセスできます。

▲ 栄養素（炭水化物等）一覧表

▲ 原料配合表

栄養三色（えいようさんしょく）

赤（あか）…からだをつくる
（たんぱくしつ・無機質）
乳・卵・魚・肉・豆・海そう
緑（みどり）…からだの調子をととのえる
（ビタミン）
やさい・くだもの・きのこ
黄（き）…熱や力のもとになる
（炭水化物・脂肪）
穀類・いも・さとう・あぶら

1（木）

エネルギーkcal	たんぱくしつg	しぼうg
685	20.3	16.2

牛乳　赤

ご飯
こめ　85 黄
かつおふりかけ　1こ 赤

ポトフ
とりにく　30 赤
たまねぎ　45 緑
にんじん　20 緑
キャベツ　30 緑
きざみパセリ　0.02 緑
とりがらスープ　8
しろワイン　0.2
しお　0.8
こしょう　0.02
うすくちしょうゆ　0.2

カップグラタン
トマトソースグラタン　1こ 赤緑黄

白菜のサラダ
はくさい　30 緑
きゅうり　10 緑
ホールコーン　5 緑
ゆでじお　0.1
ちゅうかドレッシング　クラス1ぽん 黄

2（金）

673	27.3	21.1

牛乳　赤

おにぎり　1こ
こめ　45 黄
しお　0.6
こめサラダあぶら　0.15 黄

みそラーメン
ちゅうかめん　85 黄
こめサラダあぶら　2 黄

やきぶた　20 赤
にんじん　10 緑
もやし　20 緑
チンゲンサイ　20 緑
ホールコーン　10 緑
ほしわかめ　0.5 赤
とんこつスープ　0.5
とりがらスープ　8
しお　0.2
こしょう　0.02
にほんしゅ　0.5
こいくちしょうゆ　0.2
あかみそ　9 赤
しろみそ　3 赤
はっちょうみそ　2 赤
テンメンジャン　0.5
ごまあぶら　0.2 黄

とりにくのスタミナ炒め
とりにく　30 赤
にんにく　0.1 緑
キャベツ　30 緑
にら　3 緑
さとう　0.1 黄
しお　0.25
うすくちしょうゆ　0.5

ヨーグルト　1こ 赤

5（月）

715	22.9	19.8

乳酸菌飲料
マスカット　赤

冬野菜のカレーライス
ご飯
こめ　90 黄
ぎゅうミンチ　15 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　15 緑
じゃがいも　25 黄
れんこん　15 緑
とりがらスープ　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　20 黄
こんぶパウダー　0.02 赤
しお　0.2
ウスターソース　1
こいくちしょうゆ　1
とんかつソース　1

フランクフルト　1ぽん 赤

切り干し大根のソテー
まぐろフレーク　10 赤
きりぼしだいこん　3 緑
チンゲンサイ　20 緑
ゆでじお　0.1
さとう　0.2 黄
うすくちしょうゆ　0.8

6（火）

716	25.0	22.7

牛乳　赤

ご飯
こめ　85 黄
のりふりかけ　1こ 赤

おでん
とりにく　25 赤
こんにゃく　20
ひらてん　15 赤
だいこん　40 緑
にんじん　10 緑
じゃがいも　40 黄
あつあげ　10 赤
かくぎりこんぶ　0.5 赤
けずりぶし　2
にほんしゅ　0.5
さとう　1 黄
しお　0.4
うすくちしょうゆ　3
こいくちしょうゆ　1
みりん　2

ししゃもの天ぷら
こもちししゃも1ぴき 赤
こむぎこ　7 黄
あげあぶら（こめ）　黄

骨に気を付けよう！

小松菜のお浸し
こまつな　10 緑
はくさい　35 緑
ゆでじお　0.1
こんぶパウダー　0.01
みりん　0.4
さとう　0.6 黄
うすくちしょうゆ　2.2

7（水）

687	20.9	14.6

牛乳　赤

ご飯
こめ　85 黄

中華スープ
とりにく　15 赤
たまねぎ　25 緑
にんじん　10 緑
もやし　20 緑
チンゲンサイ　20 緑
ほししいたけ　0.4 緑
とりがらスープ　8
しお　0.5
こしょう　0.02
うすくちしょうゆ　4.2
ごまあぶら　0.2 黄

トッポギ
ぶたにく　15 赤
にほんしゅ　0.2
トッポギ　20 黄
たまねぎ　10 緑
にら　5 緑
さとう　2 黄
コチュジャン　1
こいくちしょうゆ　3.7
とんこつスープ　0.1

大学芋
さつまいも　40 黄
あげあぶら（こめ）　黄
さとう　7 黄
みずあめ　1.2 黄
す　0.1
こいくちしょうゆ　0.8

8（木）

706	23.2	23.7

牛乳　赤

ご飯
こめ　85 黄

ABCマカロニスープ
たまねぎ　20 緑
にんじん　10 緑
キャベツ　15 緑
かぶ　30 緑
ABCマカロニ　4 黄
きざみパセリ　0.03 緑
とりがらスープ　8
しお　1
こしょう　0.02
うすくちしょうゆ　0.5
しろワイン　0.5

白身魚フライ
ほきフライ　1こ 赤黄
あげあぶら（こめ）　黄

骨に気を付けよう！

ブロッコリーのサラダ
ブロッコリー　15 緑
キャベツ　25 緑
ゆでじお　0.1
ごまドレッシング　クラス1ぽん 黄

9（金）

700	31.3	21.6

牛乳　赤

ご飯
こめ　85 黄

みそすき煮
ぶたにく　25 赤
たまねぎ　30 緑
にんじん　15 緑
いとこんにゃく　15
しめじ　5 緑
はくさい　40 緑
とうふ　20 赤
しろねぎ　5 緑
こんぶパウダー　0.02 赤
みりん　0.5
さとう　2.5 黄
にほんしゅ　0.5
こいくちしょうゆ　1.2
あかみそ　10 赤

鶏肉の塩こうじ焼き
とりにく　65 赤
あらびきこしょう　0.03
しおこうじ　3.5

おかか和え
ほうれんそう　10 緑
もやし　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　0.6 黄
うすくちしょうゆ　2.2
はなかつお　クラス1ふくろ 赤

12（月）

673	21.5	17.5

牛乳　赤

中華丼
ご飯
こめ　85 黄
ぶたにく　25 赤
しょうが　0.2 緑
ほししいたけ　0.5 緑
たまねぎ　35 緑
にんじん　15 緑
はくさい　50 緑
なると　5 赤
チンゲンサイ　30 緑
とんこつスープ　1
にほんしゅ　1
さとう　0.3 黄
しお　0.35
こしょう　0.02
うすくちしょうゆ　5.5
ごまあぶら　0.2 黄
でんぷん　2 黄

蓮根のはさみ揚げ
れんこんのはさみあげ　1こ 赤緑黄
あげあぶら（こめ）　黄

ブロックゼリー
はちみつレモンゼリー　40 黄

13（火）

694	23.8	16.3

牛乳　赤
ココアぎゅうにゅうのもと　1こ 黄

ご飯
こめ　85 黄

河内のっぺ
とりにく　15 赤
にんじん　10 緑
だいこん　35 緑
さといも　30 黄
ほうれんそう　20 緑
だしこんぶ　1
けずりぶし　2
しお　0.4
みりん　0.5
うすくちしょうゆ　4
でんぷん　0.7 黄

たこ焼き
たこやき　2こ 赤黄
あげあぶら（こめ）　黄
とんかつソース　クラス1ぽん

豚肉の生姜炒め
ぶたにく　30 赤
しょうが　0.3 緑
たまねぎ　30 緑
にほんしゅ　0.5
さとう　1 黄
みりん　0.5
こいくちしょうゆ　3

14（木）

722	27.9	23.6

牛乳　赤

ご飯
こめ　85 黄

磯煮
ぶたにく　35 赤
にんじん　15 緑
こんにゃく　20
だいこん　30 緑
じゃがいも　30 黄
ひじき　2 赤
ゆでえだまめ　5 緑
ゆでじお　0.1
けずりぶし　1
さとう　3.5 黄
みりん　0.5
こいくちしょうゆ　7

太刀魚の唐揚げ
ソフトたちうお1きれ 赤
でんぷん　5 黄
あげあぶら（こめ）　黄

骨に気を付けよう！

ごまあえ
はくさい　30 緑
ほうれんそう　10 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　0.6 黄
うすくちしょうゆ　2.2
しろごま　0.4 黄

15（木）

726	21.3	22.0

牛乳　赤

ご飯
こめ　85 黄

かぼちゃのポタージュ
たまねぎ　40 緑
かぼちゃ　50 緑
きざみパセリ　0.03 緑
とりがらスープ　8
とんこつスープ　0.5
バター　2.5 黄
こめこ　2.5 黄
ぎゅうにゅう　10 赤
こめこホワイトルウ　8 黄
チーズ　1 赤
なまクリーム　1 黄
しお　0.6
こしょう　0.03
しろワイン　0.5

ハンバーグのケチャップソース
ハンバーグ　1こ 赤
ケチャップ　3
ウスターソース　1
さとう　0.3 黄
でんぷん　0.1 黄

水菜のサラダ
だいこん　30 緑
にんじん　3 緑
みずな　10 緑
ゆでじお　0.1
さとう　2.6 黄
うすくちしょうゆ　2.8
オリーブオイル　2 黄
しお　0.3
こしょう　0.01
ワインビネガー　2

16（金）

799	30.3	26.3

牛乳　赤

ご飯
こめ　85 黄

トックスープ
ぶたにく　20 赤
にんじん　5 緑
たまねぎ　10 緑
だいこん　20 緑
トック　25 黄
チンゲンサイ　20 緑
とりがらスープ　8
しお　0.3
こしょう　0.02
うすくちしょうゆ　4
にほんしゅ　0.5

ユーリンチー
とりにく　70 赤
しお　0.2
こしょう　0.02
でんぷん　9 黄
あげあぶら（こめ）　黄
にんにく　0.1 緑
しょうが　0.1 緑
しろねぎ　5 緑
みりん　0.6
さとう　2 黄
こいくちしょうゆ　3.3
す　1
オイスターソース　0.4
でんぷん　0.3 黄

ナムル
もやし　25 緑
にんじん　5 緑
きゅうり　10 緑
ゆでじお　0.1
こんぶパウダー　0.01 赤
さとう　0.6 黄
みりん　0.5
うすくちしょうゆ　2.2
ごまあぶら　0.3 黄

月 19 | 695 | 27.2 | 25.3

牛乳 赤

ご飯
こめ 85 黄

鯖の塩焼き
さば（うすじお） 1きれ 赤

豚汁
ぶたにく 20 赤
にんじん 10 緑
だいこん 25 緑
とうふ 10 赤
こんにゃく 15
えのきたけ 3 緑
あおねぎ 5 緑
だしこんぶ 1
けずりぶし 2
あかみそ 11 赤
しろみそ 3 赤

柚子和え
にんじん 3 緑
はくさい 40 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 0.6 黄
うすくちしょうゆ 2.2
ゆずじる 0.5 緑
すだちじる 0.3 緑

毎月19日は食育の日 冬至献立

火 20 | 725 | 21.4 | 17.3

飲むヨーグルト 赤

ビビンバ
ご飯
こめ 90 黄
ぎゅうにく 25 赤
しょうが 0.1 緑
にんにく 0.1 緑
にんじん 10 緑
だいこん 10 緑
チンゲンサイ 10 緑
さとう 2 黄
す 1
しお 0.4
こいくちしょうゆ 2.5
コチュジャン 1
ごまあぶら 0.2 黄
しろごま 0.4 黄

わかめスープ
たまねぎ 30 緑
にんじん 10 緑
かいばしらみずに 5 赤
ほうれんそう 25 緑
ほしわかめ 0.5 赤
とりがらスープ 8
しお 0.5
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 4

ジャンボ餃子
ジャンボぎょうざ
1こ 赤緑黄
あげあぶら（こめ） 黄

水 21 | 755 | 24.3 | 27.7

牛乳 赤

コーンごはん
こめ 70 黄
ホールコーン 20 緑
しお 1.2

フライドチキン
とりにく 1きれ 赤
しお 0.4
あらびきこしょう 0.04
にんにく 0.1 緑
でんぷん 6.5 黄
あげあぶら（こめ） 黄

厚揚げのミネストローネ
ミニあつあげ 10 赤
にんじん 10 緑
たまねぎ 30 緑
かぼちゃ 10 緑
キャベツ 35 緑
とりがらスープ 8
あかワイン 0.5
トマトみずに 4 緑
ケチャップ 6
さとう 0.2 黄
しお 1
こしょう 0.02
ウスターソース 0.3

カラフルサラダ
ブロッコリー 10 緑
キャベツ 25 緑
あかパプリカ 2 緑
きパプリカ 2 緑
ゆでじお 0.1
しお 0.1
こしょう 0.01
たまねぎドレッシング
クラス1ぽん 黄

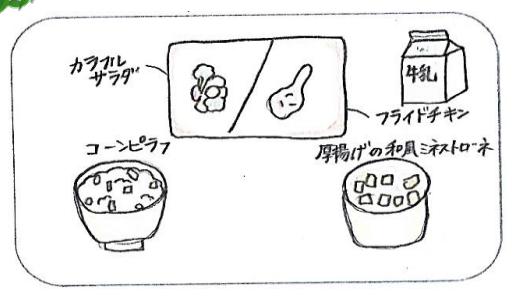
ミニケーキ
いちごケーキ 1こ 黄

生徒献立

・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。

生徒から募集した献立の紹介

松原第二中学校2年生の献立



＜メニューの紹介（PRポイントや献立を考えた理由＞

季節ごとのイベント献立は気持ちを盛り上げてくれるので クリスマス献立にしました。クリスマスにちなんで、赤や緑を取り入れました。厚揚げは、木綿豆腐に比べるとカルシウムは約2倍、鉄分は約3倍含まれています。鉄分の吸収を高めるビタミンCを含む野菜を一緒にとることで鉄分の吸収がよくなります。色とりどりの献立で心もうきうきします。

給食だより

12月

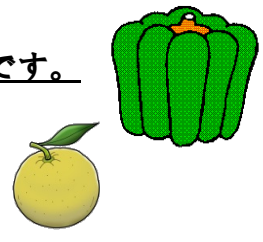
松原市教育委員会 学校給食課
令和4年12月1日

今年も残すところあと一か月となり、冬休みまであと少しです。
寒さが一段と厳しさを増しています。
体調をくずさないようしっかり食べて体力をつけましょう。

年末年始の「行事食」

冬至

一年のうちで一番昼が短く、夜が一番長い日です。（今年は12月22日）



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると、かぜを予防するといわれていました。
長い期間保存することができるかぼちゃを貯蔵しておいて食べるように考えた昔の人たちの生活の知恵です。
また、ゆず湯に入ると、悪いものを追い払うといわれています。

12月19日（月）は冬至献立です。
『ん』のつく食べ物を食べると厄除けになるといわれています。

大晦日

一年の最後の日です。月の最後の日を「みそか」といい、12月31日は一年の最後の日なので『大みそか』といいます。

年越しそば

そばは長くのばして細く切って作るので、“細く長く”健康で長生きできるように縁起をかついで食べます。

家の掃除をして、気持ちを新たに新年を迎えましょう！

お正月

新しい一年の始まりを祝う日です。

お雑煮

お正月の祝いの汁物で、地域によって雑煮に入る食材やもちの形はさまざまです。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。

おせち料理

節日（節句）に作られる料理のこと。
節日のうち最も重要なのが正月であることから、正月料理を指すようになりました。
年神を迎えるときは煮炊きなどを慎むとともに、料理を作る人がゆっくり休めるようにという意味もあり、冷めても保存がきき、おいしくいただける工夫がされています。
また、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。

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム（食塩相当量） g	カルシウム mg	マグネシウム 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	食物繊維 g
学校給食摂取基準 ※1	830	13～20 ※3	20～30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
平均値 ※2	711	13.8	26.6	2.71	321	82	3.5	228	0.36	0.49	30	3.8

※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%