

月	火	水	木	金																					
	せいさんしゃ しょうかい 生産者の紹介コーナー		1	2																					
12月の 松原育ちの 野菜は	稲田 元正さん (三宅中)	さつまいも 7日(水)	出口 和晃さん (三宅中)																						
キャベツ 1日(木) 2日(金) 8日(木) 21日(水)	だいこん 19日(月) 20日(火)	れんこん 5日(月)																							
河谷 眞司さん (三宅中)																									
ほうれんそう 20日(火)	あおねぎ 19日(月)																								
624	21.4	18.8	624	21.4																					
ふゆやさいの こめこカレーライス ごはん こめ ぎゅうミンチ しょうが にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも れんこん とりがらすूप あかワイン りんごピューレ ケチャップ こめこカレーウ こんぶパウダー しお ウスターソース こいくちしょうゆ とんかつソース	にゅうさんきん 赤 いんりょう マスカット フランフルト きりぼしだいこんの ソテー まぐろフレーク きりぼしだいこん チンゲンサイ ゆでじお さとう うすくちしょうゆ	6	570	23.0	15.7	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ のりふりかけ やきししゃも こもちししゃも ほねにきをつけよう!	おでん とりにく こんにゃく ひらてん だいこん にんじん じゃがいも あつあげ かくぎりこんぶ けずりぶし にほんしゆ さとう しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	7	624	19.2	13.8	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ トッポギ ぶたにく にほんしゆ トッポギ たまねぎ にら さとう コチジャン こいくちしょうゆ とんこつスूप	ちゅうかスूप とりにく たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ とりがらすूप しお こしょう うすくちしょうゆ ごまあぶら だいがくいも さつまいも あげあぶら(こめ) さとう みずあめ す だいずしょうゆ	8	687	23.5	26.5	ぎゅうにゅう 赤 コッペパン ブルーベリージャム しろみざかなフライ ほきフライ あげあぶら(こめ) ほねにきをつけよう!	ABCマカロニスूप たまねぎ にんじん ソルダーベーコン はつきかぶ ゆでじお ABCマカロニ とりがらすूप しお こしょう うすくちしょうゆ しろワイン	9	594	26.5	17.8	ぎゅうにゅう 赤 ごはん とりにく しおこうじやき とりにく あらびきこしょう しおこうじ おおかあえ ほうれんそう ゆでじお こんぶパウダー みりん さとう うすくちしょうゆ はなかつお クラス1ふくろ 赤	みそラーメン ちゅうかめん こめサラダあぶら やきぶた にんじん もやし チンゲンサイ ホールコーン ほしわかめ とんこつスूप とりがらすूप しお こしょう こいくちしょうゆ あかみそ しろみそ はちゅうみそ テンメンジャン ごまあぶら
12	620	19.6	16.9	13	574	20.6	14.1	14	657	25.9	23.0	15	609	21.3	23.9	16	659	24.6	20.5						
ぎゅうにゅう 赤 ちゅうかどんぶり ごはん こめ ぶたにく しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん はくさい なると チンゲンサイ とんこつスूप にほんしゆ さとう しお こしょう うすくちしょうゆ ごまあぶら でんぶん	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 ブロックゼリー はちみつレモンゼリー	かわちのつべ とりにく にんじん だいこん さといも ほうれんそう だしこんぶ けずりぶし しお みりん うすくちしょうゆ でんぶん	いそに ぶたにく にんじん こんにゃく だいこん じゃがいも めひじき ゆでえだまめ けずりぶし さとう みりん こいくちしょうゆ	かぼちやの ポタージュ たまねぎ かぼちゃ きざみパセリ とりがらすूप とんこつスूप バター こめこ ぎゅうにゅう こめホワイトル チーズ なまクリーム しお こしょう しろワイン	トックスूप ぶたにく にんじん たまねぎ だいこん トック チンゲンサイ とりがらすूप しお こしょう うすくちしょうゆ にほんしゆ ナムル もやし にんじん きゅうり ゆでじお こんぶパウダー さとう うすくちしょうゆ ごまあぶら																				
19	606	24.3	22.2	20	584	21.5	16.2	21	607	15.6	19.1	栄養三色													
ぎゅうにゅう 赤 ごはん さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ 赤 ほねにきをつけよう!	ぶたじる ぶたにく にんじん だいこん とうふ こんにゃく えのきたけ あおねぎ だしこんぶ けずりぶし あかみそ しろみそ	わかめスूप たまねぎ にんじん かいしらみずに ほうれんそう ほしわかめ とりがらすूप しお こしょう うすくちしょうゆ やきぎょうざ ぎょうざ 2こ 赤緑黄	あつあげの ミネストローネ ミニあつあげ にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ とりがらすूप あかワイン トマトみずに ケチャップ さとう しお こしょう ウスターソース	えいようさんしよく 栄養三色 あか...からだをつくる (たんぱく質・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑...からだの調子をとのえる (ビタミン) き やさい・くだもの・きのこ 黄...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																					
19	606	24.3	22.2	20	584	21.5	16.2	21	607	15.6	19.1	毎月の食育の日													
ぎゅうにゅう 赤 ごはん さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ 赤 ほねにきをつけよう!	ぶたじる ぶたにく にんじん だいこん とうふ こんにゃく えのきたけ あおねぎ だしこんぶ けずりぶし あかみそ しろみそ	わかめスूप たまねぎ にんじん かいしらみずに ほうれんそう ほしわかめ とりがらすूप しお こしょう うすくちしょうゆ やきぎょうざ ぎょうざ 2こ 赤緑黄	あつあげの ミネストローネ ミニあつあげ にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ とりがらすूप あかワイン トマトみずに ケチャップ さとう しお こしょう ウスターソース	毎月の食育の日																					

・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。

の食品は松原市産です。

除去食は の食品を除いてつくります。

給食だより

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19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22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。

また、「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。

給食には、豚汁とゆずを使った和え物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下さい。



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

がっこうきゅうしょく
学校給食
こんだて
コーナー

7日
(水)

だい がく 大学いも

【材料(4人分)】

【作り方】

- さつまいも..... 320g
- 揚げ油..... 適量
- 砂糖..... 大さじ6
- 水あめ..... 大さじ1
- 酢..... 少々
- しょうゆ..... 大さじ1
- 水..... 大さじ5

- ① さつまいもは、きれいに洗い乱切りにする。
- ② タレを作る。砂糖、酢、水を煮立てて溶かし、水あめ、しょうゆを加える。
- ③ さつまいもを素揚げする。
- ④ ②と③を合わせる。



・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。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	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	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	619	14.2	27.9	2.64	316	76	3.1	225	0.35	0.47	29	3.7

※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%