

中学校給食予定献立表

令和6年(2024年)12月(A献立)

義務教育学校(後期課程)含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ

(6843)-9101 学校給食課

<食品名の左にある「○・▲・●」の記号について>

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

- ◆1群...たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
- ◆2群...カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- ◆3群...色の濃い野菜や豆、きのこが多い食品
- ◆4群...色の薄い野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆5群...穀類やいもで炭水化物が多い食品
- ◆6群...油脂食品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月2日(月)	ごはん	米	100	5	12月2日(火)	ごはん	米	100	5	12月6日(金)	ごはん	米	100	5					
	牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2					
	みそおでん	豚肉	25	1		オニオンスープ	豚肉	15	1		スタミナ炒め	豚肉	35	1					
		●煮干し	30	1			じゃがいも	20	5			キャベツ	55	4					
		●じゃがいも	40	5			人参	10	3			人参	20	3					
		大根	40	4			玉ねぎ	20	4			玉ねぎ	45	4					
		人参	15	3			ハセリ	0.01	3			エリンギ	10	4					
		出し昆布	0.1	3			●コンソメ	1.7				●わかめ	0.5	2					
		●赤みそ	6	1			●薄口しょうゆ	1.5				●チキンスープ	10						
		●白みそ	2	1			塩	0.2				●出し昆布	0.8						
		●みりん	3.2	5			こしょう	0.01				●薄口しょうゆ	4						
	12月9日(月)	干草焼き(卵入り)	▲干草焼き	1個		1	(焼)キャベツミンチカツ	▲キャベツミンチカツ	1個		1	日(水)	コッペパン	●コッペパン	1個	5			
小松菜とエリンギのソテー		●小松菜	30	3		肉類		20	1	12月5日(木)	ごはん		米	100	5				
		●エリンギ	10	4		人参		15	3		わかめスープ		○牛乳	1本	2				
		●薄口しょうゆ	0.8			玉ねぎ		20	4				豚肉	15	1				
		塩	0.15			人参		10	3				じゃがいも	25	5				
		こしょう	0.01			玉ねぎ		20	4				玉ねぎ	25	4				
		米油	0.2	6		ハセリ		0.01	3				えのきたけ	10	4				
白菜のドレッシング和え		●さきみ(レトルト)	10	1		●コンソメ		1.7					●わかめ	0.5	2				
		白菜	30	4		●薄口しょうゆ		1.5					●チキンスープ	10					
		●かんきつドレッシング	6	6		塩		0.2					●出し昆布	0.8					
		▲空母豆のあま煮	20	1		こしょう		0.01					●薄口しょうゆ	4					
						▲干草焼き		1個	1				●薄口しょうゆ	0.8					
12月9日(月)	ごはん	米	100	5	12月10日(火)	ごはん	米	100	5		12月13日(金)	ごはん	米	100	5				
	牛乳	○牛乳	1本	2		豆腐のみそ汁	○牛乳	1本	2	米粉豆乳パン		●米粉豆乳パン	1個	5					
	ハンヤンライス	豚肉	20	1			豆腐	35	1	牛乳		○牛乳	1本	2					
		人参	20	3			●玉ねぎ	15	4	ジュリエンスープ		●ベーコン	15	1					
		玉ねぎ	60	4			●玉ねぎ	3	3			人参	15	3					
		マッシュルーム	10	4			●わかめ	0.4	2			玉ねぎ	30	4					
		にんにく	0.1	4			●削り節	4				●チキンスープ	10	4					
		▲ハヤシルウ	16	5			出し昆布	0.4	2			出し昆布	0.8						
		●ドマドケチャップ	2				●赤みそ	9	1			●薄口しょうゆ	4						
		●オスターソース	0.5				▲豚魚の塩こうじ焼	1個	1			塩	0.2						
		こしょう	0.01				▲キリンカツ	1個	1			こしょう	0.03						
		米油	0.2	6			●エルボマカロニ	10	5			●薄口しょうゆ	2						
12月9日(月)	オムレツ	▲オムレツ	1個	1	12月11日(水)	マカロニサラダ	●人参	10	3	12月11日(木)	ごはん	米	100	5					
	キャベツと焼き豚のソテー	▲焼き豚	15	1			玉ねぎ	20	4		牛乳	○牛乳	1本	2					
		キャベツ	30	4			●玉ねぎ	10	3		豚肉	35	1						
		玉ねぎ	10	4			●コンソメ	0.2	6		じゃがいも	50	5						
		●コンソメ	0.2				こしょう	0.01			玉ねぎ	60	4						
		塩	0.2				▲マヨネーズ風ドレッシング	6	6		マッシュルーム	10	4						
		こしょう	0.01				肉類	10	1		しめじ	5	4						
		米油	0.2	6			●つくしんにやく	7	5		●ドマドケチャップ	4.5							
		さきみとほうれん草のごま和え	●さきみ(レトルト)	10		1	ごぼう	18	4		▲オスターソース	2.3	5						
			ほうれん草	25		3	ごぼう	18	4		●どんかつソース	2.3							
			人参	5		3	●みりん	0.4	6		●薄口しょうゆ	1.7							
			白いりごま	0.4		6	●みりん	0.4	6		塩	0.35							
		人参	1.5	6	●薄口しょうゆ	2		米油	0.2	6									
		砂糖	1	5	●薄口しょうゆ	2		▲コーンしゆまい	2個	1									
12月9日(月)	ごはん	米	100	5	12月11日(水)	黄桃缶	●黄桃(缶)	30	4	12月11日(木)	ごはん	米	100	5					
	牛乳	○牛乳	1本	2							牛乳	○牛乳	1本	2					
	ハンヤンライス	豚肉	20	1							豚肉	35	1						
		人参	20	3							じゃがいも	50	5						
		玉ねぎ	60	4							玉ねぎ	60	4						
		マッシュルーム	10	4							マッシュルーム	10	4						
		にんにく	0.1	4							しめじ	5	4						
		▲ハヤシルウ	16	5							●ドマドケチャップ	4.5							
		●ドマドケチャップ	2								▲オスターソース	2.3	5						
		●オスターソース	0.5								●どんかつソース	2.3							
		こしょう	0.01								●薄口しょうゆ	1.7							
		米油	0.2	6							塩	0.35							
12月9日(月)	オムレツ	▲オムレツ	1個	1	12月11日(水)	黄桃缶	●黄桃(缶)	30	4	12月11日(木)	ごはん	米	100	5					
	キャベツと焼き豚のソテー	▲焼き豚	15	1							牛乳	○牛乳	1本	2					
		キャベツ	30	4							豚肉	35	1						
		玉ねぎ	10	4							じゃがいも	50	5						
		●コンソメ	0.2								玉ねぎ	60	4						
		塩	0.2								マッシュルーム	10	4						
		こしょう	0.01								しめじ	5	4						
		米油	0.2	6							●ドマドケチャップ	4.5							
		さきみとほうれん草のごま和え	●さきみ(レトルト)	10		1					▲オスターソース	2.3	5						
			ほうれん草	25		3					●どんかつソース	2.3							
			人参	5		3					●薄口しょうゆ	1.7							
			白いりごま	0.4		6					塩	0.35							
		人参	1.5	6				米油	0.2	6									
		砂糖	1	5				▲コーンしゆまい	2個	1									

中学校給食予定献立表

令和6年(2024年)12月(A献立)

義務教育学校(後期課程)含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ

(6843)-9101 学校給食課

<食品名の左にある「○・▲・●」の記号について>

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度度の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

- ◆1群…たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
- ◆2群…カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- ◆3群…色の濃い野菜やビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆4群…色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆5群…穀類やいもで炭水化物が多い食品
- ◆6群…油脂食品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	
12月16日(月)	ごはん	米	100	5	12月16日(月)	ごはん	米	100	5	12月16日(月)	ごはん	米	100	5	12月16日(月)	ごはん	米	100	5	
	牛乳	牛乳	1本	2		牛乳	牛乳	1本	2		牛乳	牛乳	1本	2		牛乳	牛乳	1本	2	
	白菜のスープ	豚肉	15	1		かき玉汁	卵	20	1		マーボー豆腐	豚ひき肉	20	1		豚汁	豚肉	15	1	
		白菜	30	4			豆腐	15	1			豆腐	65	1			かつお節	3	1	
		人参	5	3			えのきたけ	15	4			人参	20	3			つきこん(やく)	8	5	
		玉ねぎ	10	4			人参	8	3			玉ねぎ	60	4			じゃがいも	25	5	
		パセリ	0.01	3			青ねぎ	3	3			マツシュルーム	6	4			人参	8	3	
		コンソメ	1.7				削り節	4				▲むき枝豆(大豆)	6	4			青ねぎ	3	3	
		薄口しょうゆ	1.5				出し昆布	0.8				▲チキンスープ	11				削り節	4	4	
		塩	0.2				●みりん	0.5				▲バター(調理用)	1.3	6			出し昆布	0.8		
		ごぼう	0.01				●薄口しょうゆ	4				●牛乳	27	2			●鶏みそ	9	1	
		米油	0.2	6			塩	0.2				塩	1.1				●米油	0.2	6	
		▲ビーフコロッケ	1個	5			●でん粉	1	5			●トウバンジャン	0.2				●さばのみりんづけ	1個	1	
		米油	9	6			鶏肉	65	1			●コチジャン	1				米油	0.2	6	
		豚ひき肉	20	1			しょうが	0.75	4			砂糖	1	5			鶏肉	10	1	
		大豆(レトルト)	17	1			●酒	3				●薄口しょうゆ	3.8				ごぼう	25	4	
		人参	5	3			●薄口しょうゆ	4				●ごま油	0.35				●れんこん(米煮)	15	4	
		玉ねぎ	20	4			●でん粉	10	5			●ごま油	0.5	6			人参	10	3	
		にんにく	0.3	4			茶油	6.5	6			●米油	0.15	6			削り節	0.5		
		▲ハリワウダー	0.02				●ペーコン	5	1			●でん粉	0.9	5			●みりん	0.8		
		▲トマトケチャップ	7				●スハゲティ	11	5			▲ひしき入りきょうざ	3個	1			砂糖	2	5	
		●ウスターソース	1.2				玉ねぎ	9	4			米油	5.4	6			●薄口しょうゆ	3.2		
		砂糖	0.5	5			エリンギ	10	4			鶏肉	10	1			米油	0.2	6	
		塩	0.12				しめじ	10	4			チンゲン菜	20	3			●ハム	5	1	
		ごぼう	0.01				にんにく	0.05	4			キャベツ	20	4			かぼちゃ	35	3	
		米油	0.1	6			とうからし	0.01				大さ	10	3			●りんご酢	10	4	
		ごぼう	30	4			●薄口しょうゆ	0.2				大さ	5	4			塩	0.2		
		人参	10	3			▲液体ココア	1本	5			●薄口しょうゆ	1.5				ごぼう	0.02		
		白すりごま	0.4	6			小松菜のサラダ	28	3			ごぼう	0.01				●マヨネーズ風ドレッシング	6	6	
		●薄口しょうゆ	1.2					小松菜	4	3			米油	0.2	6			白菜	30	4
		塩	0.12					●ごまドレッシング	5	6			●ペーコン	5	1			人参	5	3
		ごぼう	0.02									●じゃがいも	35	5			ゆず果汁	1	4	
		●マヨネーズ風ドレッシング	7	6								●コンソメ	0.1				●みりん	0.1		
												塩	0.1				●薄口しょうゆ	1		
												あらびき黒ごぼう	0.01						1.5	
												米油	0.1	6						

感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種類類、魚介類、植物油に多く含まれる

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いのポイント

- せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。
- 指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!
- 水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。