中学校給食予定献立表

令和8年（2026年）12月（A献立）

庄内さくら学園（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・・・色のこい野菜でビタミン、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・・・油脂製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。

12月1日（火）

	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	みそおでん		豚肉	25	1
		●	厚揚げ	30	1
		●	板こんにゃく	20	5
			じゃがいも	40	5
			大根	40	4
			人参	15	3
		●	出し昆布	0.1	
		●	赤みそ	6	1
		●	白みそ	2	1
		●	みりん	3.2	
			砂糖	3.2	5
		●	薄口しょうゆ	1.4	
		●	濃口しょうゆ	2	
			米油	0.2	6
	あおさ入り厚焼き卵	▲	あおさ入り厚焼き卵	1個	1
	チンゲン菜とエリンギの炒め物		鶏肉	10	1
			チンゲン菜	30	3
			人参	5	3
			エリンギ	10	4
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	白菜のおかか和え		白菜	35	4
			人参	5	3
		●	みりん	1	
		●	濃口しょうゆ	2	
			かつお節（粉末）	0.5	1
	金時豆のあま煮	▲	金時豆のあま煮	20	1

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	786	32.3	19.6	2.8	370	135	4.3	395	0.54	0.84	33	9.1

12月2日（水）

	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	おじゃがもちのクリーム煮		鶏肉	25	1
		▲	おじゃがもちボール	40	5
			人参	25	3
			玉ねぎ	60	4
			マッシュルーム	6	4
		●	むき枝豆（大豆）	6	4
		●	チキンスープ	11	
		●	バター（調理用）	1.3	6
		○	牛乳	27	2
			塩	0.9	
			こしょう	0.03	
			米油	0.2	6
	（揚）お魚フライ	●	米粉	2	5
		▲	お魚フライ	1個	1
			米油	9	6
	もやしのカレーソテー		豚肉	10	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	10	4
			もやし	25	4
			にら	5	3
		●	カレー粉	0.15	
			塩	0.35	
			黒こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	液体ココア	▲	液体ココア	1本	5
	キャベツのサラダ		キャベツ	25	4
			人参	5	3
		●	イタリアンドレッシング	5	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	908	35.4	31.2	3.8	501	104	6.1	430	0.46	0.64	32	7.5

12月3日（木）

	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	わかめスープ		鶏肉	15	1
			人参	8	3
			玉ねぎ	25	4
			えのきたけ	10	4
		●	わかめ	0.5	2
		●	チキンスープ	10	
		●	出し昆布	0.8	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			こしょう	0.03	
			米油	0.2	6
	（焼）ハンバーグのトマトソースかけ	▲	ハンバーグ	1個	1
			米油	0.2	6
			玉ねぎ	10	4
		●	トマト（缶）	3	3
		●	バター（調理用）	1	6
		●	トマトケチャップ	8	
			砂糖	2.4	5
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			米油	0.1	6
	ツナと大根のごま酢あえ	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			人参	10	3
			大根	35	4
			白すりごま	1.3	6
			砂糖	2	5
		●	酢	2.8	
		●	濃口しょうゆ	2.8	
		●	ごま油	0.4	6
	フルーツ杏仁豆腐	▲	杏仁豆腐	20	5
		●	りんご（缶）	20	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	762	27.5	20.8	2.8	474	94	9.9	235	0.35	0.47	12	4.5

12月4日（金）

	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	スタミナ炒め		豚肉	35	1
			キャベツ	55	4
			人参	20	3
			玉ねぎ	45	4
			エリンギ	10	4
			にら	10	3
			しょうが	0.1	4
			にんにく	0.2	4
			白いりごま	1	6
		●	トウバンジャン	0.2	
		●	コチジャン	0.5	
		●	酒	1	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
		●	ごま油	0.5	6
			米油	0.2	6
	（揚）竹輪のいそべ揚げ	●	竹輪	25	1
			青さ粉	0.05	2
		○	小麦粉	6.5	5
			米油	5	6
	じゃがいものバター風味		じゃがいも	40	5
			玉ねぎ	15	4
			とうもろこし	6	4
		●	バター（調理用）	2	6
			塩	0.25	
			こしょう	0.02	
			米油	0.1	6
	ささみサラダ	●	ささみ（レトルト）	10	1
			人参	9	3
			小松菜	10	3
			もやし	10	4
			砂糖	1.7	5
		●	酢	1.7	
		●	薄口しょうゆ	1.4	
			塩	0.1	
			こしょう	0.02	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	772	30.9	20.5	2.2	321	96	2.3	359	0.64	0.52	49	8.7

12月7日（月）

	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	小松菜のすまし汁		豚肉	15	1
			小松菜	20	3
			人参	8	3
			玉ねぎ	20	4
		●	削り節	4	
		●	出し昆布	0.8	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			米油	0.2	6
	（揚）チキンカツ	▲	チキンカツ	1個	1
			米油	9	6
	切干大根の煮物	●	うす揚げ	7	1
			切干大根	7.5	4
			人参	6	3
		●	削り節	0.4	
		●	みりん	1.2	
			砂糖	1.7	5
		●	濃口しょうゆ	3	
			米油	0.1	6
	大豆と昆布の手作りふりかけ	▲	大豆フレーク	3	1
		●	昆布	0.7	2
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	1	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	816	31.3	28.1	2.2	410	106	2.9	256	0.43	0.47	13	4.7

12月8日（火）

	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ハヤシライス		牛肉	20	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	60	4
			マッシュルーム	10	4
			にんにく	0.1	4
		▲	ハヤシルウ	16	5
		●	トマトケチャップ	2	
		●	ウスターソース	0.5	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	オムレツ	▲	オムレツ	1個	1
	キャベツと焼き豚のソテー	▲	焼き豚	15	1
			キャベツ	30	4
			玉ねぎ	10	4
		●	コンソメ	0.2	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			米油	0.1	6
	ブロッコリーのサラダ	●	まぐろ（レトルト）	5	1
			ブロッコリー	30	3
			とうもろこし	5	4
		●	中華ドレッシング	5	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	782	29.8	24.7	3.1	302	81	3.0	350	0.42	0.67	37	4.7

12月9日（水）

	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豆腐のみそ汁	●	豆腐	35	1
			玉ねぎ	15	4
			青ねぎ	3	3
		●	わかめ	0.4	2
		●	削り節	4	
		●	出し昆布	0.8	
		●	赤みそ	9	1
	（揚）かつおフライのソースかけ	▲	かつおフライ	1個	1
			米油	9	6
		●	とんかつソース	6	
	ほうれん草とささみのごま和え	●	ささみ（レトルト）	10	1
			ほうれん草	40	3
			人参	10	3
			白すりごま	1.5	6
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	3	
	野菜ふりかけ	●	野菜ふりかけ（小袋）	1袋	3
	かぼちゃの煮物		かぼちゃ	30	3
		●	削り節	0.1	
		●	みりん	1.8	
			砂糖	0.3	5
		●	薄口しょうゆ	1.5	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	786	29.0	22.2	3.3	497	180	13.4	401	0.32	0.53	33	5.3

12月10日（木）

	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	牛どん		牛肉	40	1
		●	糸こんにゃく	30	5
			人参	15	3
			玉ねぎ	65	4
			青ねぎ	10	3
			しょうが	0.5	4
		●	酒	1.5	
			砂糖	4	5
		●	濃口しょうゆ	7	
			米油	0.2	6
	（揚）豆腐ナゲット	▲	豆腐ナゲット	2個	1
			米油	4	6
	もやしとハムの和え物	●	ハム	15	1
			もやし	35	4
			人参	8	3
			砂糖	1.6	5
		●	薄口しょうゆ	2	
	さつまいものあま煮		さつまいも	40	5
			砂糖	2.5	5
		●	薄口しょうゆ	0.25	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	890	26.6	34.1	2.1	315	86	2.4	277	0.41	0.49	24	5.3

12月11日（金）

	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	スタミナ炒め		豚肉	35	1
			キャベツ	55	4
			人参	20	3
			玉ねぎ	45	4
			エリンギ	10	4
			にら	10	3
			しょうが	0.1	4
			にんにく	0.2	4
			白いりごま	1	6
		●	トウバンジャン	0.2	
		●	コチジャン	0.5	
		●	酒	1	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
		●	ごま油	0.5	6
			米油	0.2	6
	（揚）竹輪のいそべ揚げ	●	竹輪	25	1
			青さ粉	0.05	2
		○	小麦粉	6.5	5
			米油	5	6
	じゃがいものバター風味		じゃがいも	40	5
			玉ねぎ	15	4
			とうもろこし	6	4
		●	バター（調理用）	2	6
			塩	0.25	
			こしょう	0.02	
			米油	0.1	6
	ささみサラダ	●	ささみ（レトルト）	10	1
			人参	9	3
			小松菜	10	3
			もやし	10	4
			砂糖	1.7	5
		●	酢	1.7	
		●	薄口しょうゆ	1.4	
			塩	0.1	
			こしょう	0.02	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	816	37.5	29.2	3.7	757	74	2.2	284	0.46	0.48	22	6.9

12月14日（月）

	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	肉団子のスープ	▲	肉団子（フライ済み）	30	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	15	4
			白菜	20	4
			青ねぎ	3	3
		●	ポークスープ	5	
		●	濃口しょうゆ	1.6	
			塩	0.5	
			こしょう	0.02	
	（焼）さわらの梅塩こうじづけ	▲	さわらの梅塩こうじづけ	1切	1
			米油	0.2	6
	ハムとこんにゃく寒天の和え物	●	ハム	15	1
			大根	25	4
			人参	10	3
		▲	こんにゃく寒天	0.4	2
			砂糖	1.2	5
		●	酢	1.2	
		●	薄口しょうゆ	1.2	
			塩	0.1	
			米油	0.5	6
	ごぼうと牛肉のきんぴら		牛肉	10	1
		●	つきこんにゃく	7	5
			ごぼう	18	4
			人参	4	3
			白いりごま	0.4	6
		●	みりん	0.4	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	2	
			米油	0.2	6
	黄桃缶	●	黄桃（缶）	30	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	767	32.9	23.3	2.2	345	99	4.1	236	0.41	0.63	14	5.0

中学校給食予定献立表

令和8年（2026年）12月（A献立）

庄内さくら学園（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・・・色のこい野菜でビタミン、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・・・油脂製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。

12月15日（火）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
マーボー豆腐		豚ひき肉	20	1
	●	豆腐	65	1
		人参	20	3
		玉ねぎ	60	4
		青ねぎ	5	3
		干ししいたけ	0.2	4
		しょうが	0.3	4
		にんにく	0.3	4
	●	赤みそ	1.5	1
	▲	赤だしみそ	2	1
	●	トウバンジャン	0.2	
	●	コチジャン	1	
		砂糖	1	5
	●	濃口しょうゆ	3.8	
		塩	0.35	
	●	ごま油	0.5	6
		米油	0.15	6
	●	でん粉	0.9	5
（焼）チヂミ	▲	チヂミ	1個	5
		米油	0.2	6
キャベツのオイスターソース炒め		鶏肉	10	1
		キャベツ	30	4
		人参	10	3
		しょうが	0.5	4
	●	中華だし	0.5	
	●	オイスターソース	1.5	
		砂糖	1	5
	●	濃口しょうゆ	0.3	
		米油	0.2	6
春雨サラダ	●	春雨	5	5
		水菜	10	3
		人参	3	3
		とうもろこし	5	4
	●	中華ドレッシング	5	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	800	25.7	23.2	2.6	379	97	2.9	354	0.43	0.53	39	4.9

12月16日（水）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
レーズンパン	●	レーズンパン	1個	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
卵スープ		鶏肉	10	1
	○	卵	20	1
		人参	5	3
		玉ねぎ	25	4
		干ししいたけ	0.3	4
		青ねぎ	3	3
	●	チキンスープ	8	
	●	濃口しょうゆ	1.6	
		塩	0.6	
		こしょう	0.025	
		米油	0.2	6
	●	でん粉	1	5
（揚）かぼちゃコロッケ	▲	かぼちゃコロッケ	1個	3
		米油	9	6
れんこんのサラダ	●	まぐろ（レトルト）	10	1
	●	れんこん（水煮）	30	4
		人参	5	3
		玉ねぎ	10	4
		塩	0.1	
	●	ごまドレッシング	8	6
ブロッコリーのチーズソテー		ブロッコリー	40	3
	▲	粉チーズ	2.6	2
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
		米油	0.1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	843	30.4	31.8	3.1	492	88	4.9	283	0.35	0.64	40	8.3

12月17日（木）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
豚肉とじゃがいものデミグラスソース煮		豚肉	35	1
		じゃがいも	50	5
		人参	10	3
		玉ねぎ	60	4
		マッシュルーム	10	4
		しめじ	5	4
	●	トマトケチャップ	4.5	
	▲	デミグラスソース	20	
		砂糖	2.3	5
	●	ウスターソース	2.3	
	●	とんかつソース	2.3	
	●	濃口しょうゆ	1.7	
		塩	0.25	
		米油	0.2	6
コーンしゅうまい	▲	コーンしゅうまい	2個	1
もやしとささみのサラダ	●	ささみ（レトルト）	15	1
		もやし	35	4
		人参	8	3
	●	わかめ	0.4	2
		砂糖	2	5
	●	酢	2.7	
	●	濃口しょうゆ	2.7	
小松菜とベーコンの炒め物	●	ショルダーベーコン	8	1
		小松菜	20	3
		エリンギ	12	4
	●	濃口しょうゆ	0.5	
		塩	0.15	
		こしょう	0.01	
		米油	0.1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	795	32.7	18.5	2.8	417	103	13.4	270	0.74	0.61	35	9.8

12月18日（金）食育の日「大阪府の食べ物」

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
船場汁		さば	20	1
	●	うす揚げ	5	1
		人参	5	3
		大根	25	4
		白ねぎ	5	4
		青ねぎ	3	3
		しょうが	0.4	4
	●	出し昆布	0.2	
	●	削り節	2	
	●	酒	1	
	●	濃口しょうゆ	1.5	
		塩	0.6	
（揚）揚げたこ焼き	▲	たこ焼き	3個	5
		米油	6	6
	●	とんかつソース	6	
どて焼き		牛肉	30	1
	●	つきこんにゃく	30	5
		白ねぎ	4.5	4
		しょうが	0.15	4
	●	削り節	3	
	●	赤みそ	4.5	1
	●	酒	3	
	●	みりん	1.5	
		砂糖	1.5	5
		米油	0.2	6
大阪しろなのお浸し		大阪しろ菜	15	3
		白菜	10	4
		人参	5	3
		砂糖	0.2	5
	●	濃口しょうゆ	1.2	
		かつお節（粉末）	0.3	1

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	819	29.5	27.1	2.9	389	97	3.3	180	0.26	0.63	19	3.3

12月21日（月）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
かき玉汁		鶏肉	10	1
	○	卵	20	1
	●	豆腐	10	1
		えのきたけ	10	4
		人参	8	3
		青ねぎ	3	3
	●	削り節	4	
	●	出し昆布	0.8	
	●	みりん	0.5	
	●	薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		米油	0.2	6
	●	でん粉	1	5
（揚）大豆衣のミンチカツ	▲	大豆衣のミンチカツ	1個	1
		米油	9	6
きのこスパゲティ	●	ショルダーベーコン	5	1
	●	スパゲティ	9	5
		玉ねぎ	15	4
		エリンギ	10	4
		しめじ	10	4
		にんにく	0.05	4
		とうがらし	0.01	
	●	濃口しょうゆ	1.5	
		塩	0.2	
		こしょう	0.03	
		米油	0.2	6
手作りじゃこふりかけ	▲	ちりめんじゃこ	6	2
		かつお節	1.2	1
	●	みりん	0.6	
		砂糖	0.35	5
	●	濃口しょうゆ	0.6	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	886	35.7	35.2	2.8	612	117	7.7	193	0.41	1.01	5	4.9

12月22日（火）冬至メニュー

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
豚汁		豚肉	15	1
	●	うす揚げ	3	1
	●	つきこんにゃく	15	5
		大根	25	4
		人参	10	3
		玉ねぎ	10	4
		青ねぎ	3	3
	●	削り節	4	
	●	出し昆布	0.8	
	●	赤みそ	9	1
		米油	0.2	6
（焼）さばのよしる干し	▲	さばのよしる干し	1切	1
		米油	0.2	6
鶏肉と根菜の煮物		鶏肉	10	1
		ごぼう	20	4
	●	れんこん（水煮）	15	4
		人参	10	3
	●	削り節	0.5	
	●	みりん	0.8	
		砂糖	2	5
	●	濃口しょうゆ	3.2	
		米油	0.2	6
かぼちゃのサラダ		かぼちゃ	25	3
		玉ねぎ	15	4
	●	りんご酢	0.7	
		塩	0.15	
		こしょう	0.01	
	●	マヨネーズ風ドレッシング	5	6
白菜のゆず風味和え		白菜	30	4
		人参	5	3
		ゆず果汁	1	4
	●	削り節	0.1	
	●	みりん	1	
	●	薄口しょうゆ	1.5	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	874	34.6	31.9	2.6	375	122	3.2	375	0.49	0.67	34	6.2

12月23日（水）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
コッペパン	●	コッペパン	1個	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
コーンポタージュ		豚肉	20	1
		じゃがいも	25	5
		人参	15	3
		玉ねぎ	40	4
		とうもろこし	8	4
		とうもろこしペースト	8	4
	●	ポークスープ	5	
	○	牛乳	20	2
	●	バター（調理用）	0.5	6
		塩	1	
		こしょう	0.02	
		米油	0.2	6
	●	でん粉	1.5	5
（揚）フライドチキン		鶏肉	60	1
	○	小麦粉	10	5
		にんにく	0.03	4
	●	コンソメ	0.45	
		塩	0.3	
		あらびき黒こしょう	0.05	
		米油	6	6
豆乳プリンタルト	▲	豆乳プリンタルト	1個	5
ツナと大豆のケチャップ炒め	●	まぐろ（レトルト）	6	1
	●	ひきわり大豆	11	1
		人参	11	3
		玉ねぎ	11	4
	●	トマトケチャップ	4.5	
	●	トマトソース	4.5	
	●	ウスターソース	1.1	
		塩	0.09	
		こしょう	0.01	
		米油	0.1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	915	38.9	37.4	3.5	400	103	6.7	307	0.56	0.63	18	8.5

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に　とりたい栄養素と食べ物



出典：月刊「学校給食」