中学校給食予定献立表

令和8年（2026年）12月（C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。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月1日（火）	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	
		なたね油	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	
		なたね油	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
	777	31.8	19.6	2.9	333	115	3.4	395	0.53	0.82	33	8.6

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月2日（水）	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	
		なたね油	0.2	6
		米粉	2	5
	（揚）お魚フライ	▲ お魚フライ	1個	1
		なたね油	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	
		なたね油	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
	898	36.2	31.2	3.9	499	100	5.6	420	0.44	0.67	38	9.4

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月3日（木）	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	
		なたね油	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
		なたね油	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	
		なたね油	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
	777	27.5	22.3	2.9	469	95	9.5	236	0.34	0.52	12	4.7

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月4日（金）	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
		なたね油	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
		なたね油	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	
		なたね油	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

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月7日（月）	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	2	
		● 出し昆布	0.5	
		● みりん	0.5	
		● 薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		なたね油	0.2	6
	（揚）チキンカツ	▲ チキンカツ	1個	1
		なたね油	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	
		なたね油	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
	812	29.7	28.1	2.0	371	102	2.4	256	0.43	0.45	13	4.7

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月8日（火）	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	
		なたね油	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	
		なたね油	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
	787	29.5	25.5	3.1	302	80	3.0	350	0.41	0.67	37	4.7

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月9日（水）	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	2	
		● 出し昆布	0.5	
		● 赤みそ	5	1
		● 白みそ	3.5	1
	（揚）かつおフライのソースかけ	▲ かつおフライ	1個	1
		なたね油	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
	777	27.8	22.4	3.2	418	179	12.4	401	0.32	0.50	33	4.8

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月10日（木）	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	
		なたね油	0.2	6
	（揚）豆腐ナゲット	▲ 豆腐ナゲット	2個	1
		なたね油	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	2.2	277	0.41	0.49	24	5.3

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月11日（金）	黒糖パン	● 黒糖パン	1個	5
	飲む�ヨーグルト	▲ 飲むヨーグルト	1本	2
	ジュリエンヌスープ	豚肉	15	1
		人参	15	3
		玉ねぎ	30	4
		● ポークスープ	5	
		● 出し昆布	0.8	
		● 薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.2	6
	（焼）鶏肉の照り焼き	鶏肉	2切	1
		なたね油	0.2	6
		● 酒	1	
		● みりん	1	
		砂糖	3	5
		● 濃口しょうゆ	4.5	
		● でん粉	0.3	5
	ポテトサラダ	じゃがいも	40	5
		人参	8	3
		玉ねぎ	15	4
		塩	0.25	
		こしょう	0.02	
		● マヨネーズ風ドレッシング	8	6
	チンゲン菜のソテー	● ウインナーソーセージ（輪切り）	10	1
		チンゲン菜	16	3
		人参	6	3
		玉ねぎ	12	4
		● 濃口しょうゆ	1	
		塩	0.07	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.1	6
	ぶどうゼリー	● ぶどうゼリー	1個	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
	791	34.5	25.2	3.8	822	91	2.3	285	0.52	0.57	22	8.2

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月14日（月）	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
		なたね油	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	
		なたね油	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	
		なたね油	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
	775	33.0	23.3	2.2	345	99	4.2	237	0.41	0.64	15	5.1

中学校給食予定献立表

令和8年（2026年）12月（C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。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月15日（火）	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	3.5	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
			なたね油	0.15	6
		●	でん粉	0.9	5
	（焼）チヂミ	▲	チヂミ	1個	5
			なたね油	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	
			なたね油	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	801	
			たんぱく質 g	26.2	
			脂質 g	23.4	
			食塩相当量 g	2.6	
			カルシウム mg	321	
			マグネシウム mg	112	
			鉄 mg	2.6	
			ビタミン A μgRAE	354	
			ビタミン B1 mg	0.43	
			ビタミン B2 mg	0.53	
			ビタミン C mg	39	
			食物繊維 g	4.6	

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月16日（水）	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	
			なたね油	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
			なたね油	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	
			なたね油	0.1	6
	栄養価		エネルギー kcal	856	
			たんぱく質 g	30.4	
			脂質 g	33.3	
			食塩相当量 g	3.3	
			カルシウム mg	491	
			マグネシウム mg	87	
			鉄 mg	4.5	
			ビタミン A μgRAE	283	
			ビタミン B1 mg	0.34	
			ビタミン B2 mg	0.69	
			ビタミン C mg	40	
			食物繊維 g	8.3	

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月17日（木）	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	
			なたね油	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	
			なたね油	0.1	6
	栄養価		エネルギー kcal	795	
			たんぱく質 g	32.7	
			脂質 g	18.5	
			食塩相当量 g	2.8	
			カルシウム mg	417	
			マグネシウム mg	103	
			鉄 mg	13.4	
			ビタミン A μgRAE	270	
			ビタミン B1 mg	0.74	
			ビタミン B2 mg	0.61	
			ビタミン C mg	35	
			食物繊維 g	9.8	

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月18日（金）食育の日「大阪府の食べ物」	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
			なたね油	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
			なたね油	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	820	
			たんぱく質 g	29.4	
			脂質 g	27.3	
			食塩相当量 g	2.9	
			カルシウム mg	361	
			マグネシウム mg	92	
			鉄 mg	2.5	
			ビタミン A μgRAE	180	
			ビタミン B1 mg	0.27	
			ビタミン B2 mg	0.62	
			ビタミン C mg	19	
			食物繊維 g	3.1	

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月21日（月）	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	2	
		●	出し昆布	0.5	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			なたね油	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
			なたね油	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	
			なたね油	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	879	
			たんぱく質 g	34.1	
			脂質 g	35.2	
			食塩相当量 g	2.6	
			カルシウム mg	568	
			マグネシウム mg	120	
			鉄 mg	7.3	
			ビタミン A μgRAE	193	
			ビタミン B1 mg	0.43	
			ビタミン B2 mg	1.00	
			ビタミン C mg	5	
			食物繊維 g	5.4	

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月22日（火）冬至メニュー	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	2	
		●	出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	5	1
		●	白みそ	3.5	1
			なたね油	0.2	6
	（焼）さばのよしる干し	▲	さばのよしる干し	1切	1
			なたね油	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	
			なたね油	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	865	
			たんぱく質 g	33.0	
			脂質 g	31.9	
			食塩相当量 g	2.5	
			カルシウム mg	324	
			マグネシウム mg	111	
			鉄 mg	2.2	
			ビタミン A μgRAE	375	
			ビタミン B1 mg	0.49	
			ビタミン B2 mg	0.64	
			ビタミン C mg	32	
			食物繊維 g	5.7	

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
12月23日（水）	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	
			なたね油	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	
			なたね油	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	
			なたね油	0.1	6
	栄養価		エネルギー kcal	923	
			たんぱく質 g	38.6	
			脂質 g	38.4	
			食塩相当量 g	3.5	
			カルシウム mg	400	
			マグネシウム mg	99	
			鉄 mg	6.7	
			ビタミン A μgRAE	300	
			ビタミン B1 mg	0.55	
			ビタミン B2 mg	0.60	
			ビタミン C mg	18	
			食物繊維 g	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」