

茨木市教育委員会

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 二色
14 日 (火)	ごはん				ごはん			1 ぼん			黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 きれ (50)			赤
	あげさばのみそがらめ				さば			1			赤 緑
					つちしょうが			1			
					さけくちしょうゆ			2			
					こんぶ			12			黄 黄
					でんぶ			2.5			
					なたねあぶら			6			赤 黄
					みそ			4			
					しろみそ			3			
すましじる				ざとりん			1.5			緑 緑 緑 赤	
				さけ			1.5				
				みず			7				
				たまねぎ			20			緑 緑 緑 赤	
				えのき			10				
				にんじん			10				
				みつば			3				
				わかめ			2				
				うすくちしょうゆ			5				
				けずり			2				
				だしこんぶ			0.2				
				だしじる			130				
741	24.2	2.5	264	1.6	184	0.25	0.57	4	2.4		

15 日 (水)	おおきいコッペパン				コッペパン			1 ぼん			黄 赤
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
	しろいんげんと フランクフルトのにこみ				しろいんげんまめ(かんそう) フランクフルト にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん トマトみずに(かん) パセリ ケチャップ あかワイン こいくちしょうゆ しお しょう ポークスープ なたねあぶら			10 15 0.1 40 30 20 10 0.5 10 1 1 0.3 すこし 40 1			赤 赤 緑 黄 緑 緑 緑 緑 黄 赤
	もぐもぐサラダ				ささがきごぼう れんこん にんじん うすくちしょうゆ			20 20 10 0.5			黄 緑 緑 緑
	たまごぬきマヨネーズ				たまごぬきマヨネーズ			クラス 1 ぼん			黄
	644	22	2.6	312	1.8	320	0.38	0.46	32	10.5	

[illegible]

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

実施日	献立名			食品名		1人分量(g)				栄養色
17 日 (金)	ごはん			ごはん						黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		1 ぼん				赤
	あかこんにやくいり いそべに			あかこんにやく ひじき とりにく じゃがいも にんじん さやいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり		24 1.5 30 55 20 5 2 1 3 2 2				赤 赤 黄 緑 緑 黄
	ちくわとやさいの しょうがいため			ちくわ にんじん ピーマン つちしょうが さとう こいくちしょうゆ なたねあぶら		30 10 5 0.3 0.5 1 0.5				赤 緑 緑 緑 黄
						0.5				黄
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						レチノール μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
	603	24.6	1.8	282	20.1	319	0.24	0.47	23	8

20 日 (月)	おおきいコッペパン				コッペパン								黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん				赤
	やさいのトマトソースに				ぎゅうにく				25				赤
					マカロニ(エルボ)				7				黄
					じゃがいも				40				黄
					たまねぎ				50				緑
					トマトみずに(かん)				10				緑
					にんじん				10				緑
					ケチャップ				7				
					トンカツソース				2				
					ウスターソース				1				
					さとう				0.5				黄
					こいくちしょうゆ				0.5				
					しお				0.3				
					こしょう				すこし				
				なたねあぶら				1				黄	
ヨーグルトあえ				プレーンヨーグルト				20				赤	
				パインアップル(かん)				30				緑	
				みかん(かん)				30				緑	
633	22.4	2.1	311	1.4	193	0.33	0.49	26	7.2				

21 日 (火) 【冬至献立】	なめし				なめし				(低 163 中 180 高 209)		黄
	えんどうひろしま・しお・さとう すいさんがカルシウム										
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん		赤
	かぼちゃのそぼろに				かぼちゃ 〔ぶたミンチ つちしょうが たまねぎ さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり なたねあぶら				60 15 0.5 10 1 1 2 1 1 0.5		緑 赤 緑 緑 黄
	だいこんのみそしる				だいこん あぶらあげ にんじん あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし				30 5 10 5 2 11 3 130		緑 赤 緑 緑 赤
	611	21.7	3	363	1.9	364	0.33	0.43	35	4.6	

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 三色
22 日 (水) 【学期末お楽しみ献立】	うずまきパン			うずまきパン			低 75 中 89 高 104			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	とりにくのからあげ			とりにく つちしょうが にんにく さけ しお こしょう でんぷん なたねあぶら			60 0.2 0.2 1 0.5 すこし 12 3			赤 緑 緑
	はくさいのスープに			はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ さけ うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし だしこんぶ だしじる			50 30 20 5 1 3.5 すこし 2 0.2 65			緑 緑 緑 緑
	デザート			クレープ(チョコ)			1 こ(30)			黄
	659	31.5	2.6	312	2.2	250	0.28	0.55	19	4.2

23 日 (木)	ごはん	ごはん						低 161 中 184 高 230	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1 ぼん	赤	
	こめこのポークカレー	ぶたにく つちしょうが にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん カレーこ みず ケチャップ ウスターソース トンカツソース チャツネ こいくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら	30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2	赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄						
	ザワークラウト	バラベークン キャベツ す しお こしょう なたねあぶら	10 60 1.5 0.1 すこし 0.5	黄 赤 緑 黄						
	698	21.2	1.9	286	1.4	237	0.47	0.48	51	8

今月の脂肪エネルギー比：24.2%

このマークの献立は、鶏卵・うずら卵除去食の日です。

2日(木) 卵入りトックスープ(鶏卵)

10日(金) うま煮(うずら卵)

16日(木) 卵入り中華スープ(鶏卵)

このマークの献立は、スチームコンベクションオーブンを使用しています。

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

7日(火)「魚の南蛮漬け」は

11月29日(月)に「きなこパン」を揚げた油を使用しています。

日本の味めぐり【神奈川県】

13日(月)『サンマーメン』

サンマーメンは、第二次世界大戦の頃、料理人たちのまかない料理で、汁にとろみをつけた肉そばが原型のラーメンです。横浜の中華料理店が発祥の料理といわれています。漢字で書くと「生馬麺」。

「生=サン 新鮮でシャキシャキとした」

「馬=マー 上にのせる」という意味です。

給食では、豚肉・もやし・きくらげなどを炒め、米粉中華めんを使って作ったラーメンです。最後にでんぷんでとろみをつけています。

今月の野菜

12月の龍王みそ、3日の大根・白菜の一部、10日のキャベツの一部、16日のほうれん草の一部、21日の大根の一部、22日の白菜の一部は炭木産を使用する予定です。

今月の給食に使われている冬に、おいしい旬の野菜

かぶ(蕪)

かぶはアブラナ科の一種で、チンゲンサイや白菜、キャベツなどの仲間です。根の部分だけでなく葉もおいしく食べることができます。春の七草のひとつで「すずな」ともいいます。

●1日(水) かぶのクリーム煮

ブロッコリー

ブロッコリーはケールが祖先にあたるアブラナ科の仲間、花芽を食べる野菜です。緑のモコモコした部分はつぼみの集合体(花蕾)です。花蕾だけでなく茎の部分も食べることができます。

●6日(月) ブロッコリーのごまサラダ

だいこん(大根)

だいこんはアブラナ科の仲間です。だいこんにはたくさんの種類があり、形も大きさもさまざまです。日本では白いものが一般的ですが海外には真っ黒なものや芯まで紅いものもあります。春の七草のひとつで「すずしろ」ともいいます。

●3日(金) 石狩なべ ●21日(火) 大根のみそ汁

れんこん(蓮根)

れんこんは蓮の地下茎が肥大した部分をさします。見た目は根のようなので蓮の根=蓮根といわれるようになります。おせち料理に欠かせないもので「先の見通しが良い」という縁起をかついで食べます。

●15日(水) もぐもぐサラダ

はくさい(白菜)

はくさいはアブラナ科の一種でチンゲンサイなどの仲間です。寒くなると白菜自身が凍らないように糖分をたくわえるので甘みが増えてより一層おいしくなります。

●3日(金) 石狩なべ ●9日(木) 豆腐のチャンプル ●22日(水) 白菜のスープ煮

ほうれんそう

ほうれんそうはアカザ科の仲間、原産地はペルシャ地方とされています。ヨーロッパやアメリカなど世界的に各地で食べられています。東洋種(葉の切れ込みが深くアクが少ない)と西洋種(葉が丸みを帯びアクが強い)がありますが、今はそれぞれの良いところを残したものが出回っています。

●16日(木) ビビンバ

今月使用する食品の原材料 ※表示規定のあるアレルギー物質(28品目) 食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

白みそ	スティックハンバーグ	ゆかりのふりかけ	米粉中華めん
米 大豆 食塩 酒糟 ※大豆	牛肉 鶏肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 粉末状植物性タンパク でんぷん(じゃがいも) しょうゆ 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 水 ※牛肉、鶏肉、豚肉、小麦、大豆	赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス 酸味料	うるち米 加工でんぷん(じゃがいも) でんぷん(とうもろこし) 酢酸ナトリウム・グリシン製剤 植物油 かんすい クチナシ色素 水
シューマイ	つぼ漬け	卵抜きマヨネーズ	マカロニ(エルボ)
【具材】 豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぷん(じゃがいも) 調味料 (砂糖 食塩 酵母エキス ポークエキス 香辛料) しょうがペースト 【皮】 小麦粉 還元水あめ 水 ※豚肉、小麦	大根(塩漬け・圧搾品) ぶどう糖果糖液糖 砂糖 アミノ酸液 醸造酢 かつお節エキス 食塩 カラメル色素 酸味料 酒精 水	食用植物油 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たんぱく 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤 調味料 香辛料抽出物 水 ※大豆	小麦 ※小麦
プレーンヨーグルト	菜めしの具	デザート【クレープ(チョコ)】	デザート代替(みかんゼリー)
生乳 スターター 水 ※乳	塩蔵広島菜 食塩 砂糖 水酸化カルシウム	豆乳 砂糖 加工油脂 米粉 加工でんぷん(キャッサバ) 植物油 水あめ 調整豆乳粉末 ココアパウダー 麦芽糖 増粘剤(カドラン) 乳化剤 安定剤(増粘多糖類) 香料 凝固剤 カラメル色素 メタリン酸Na ベーキングパウダー ピロリン酸第二鉄 カロチノイド色素 水 ※大豆	みかん果汁(濃縮還元) 水あめ 砂糖 水溶性食物繊維 ゲル化剤(増粘多糖類) ビタミンC クエン酸鉄 Na