

令和4年(2022年)12月分 学校給食献立表

茨木市教育委員会

＜栄養三色＞ 黄…おもにエネルギーのもとになる食品 赤…おもに体をつくるもとになる食品 緑…おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
1 日 (木)	ごはん	ごはん	161 (低 中 高 184 207)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん (200ml)	赤
	にこみハンバーグ	ハンバーグ たまねぎ にんにく トマトピューレ ウスターソース ケチャップ あかワイン さとう なたねあぶら	1 こ (50) 20 5 10 3 2 1 0.1 0.5	赤 緑 緑
	はくさいスープ	はくさい とりにく にんにく あおねぎ うすくちしょうゆ けつりごぼろ だしじる	30 10 10 5 5 2 0.2 130	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	ペンネのソテー	ペンネ あかピーマン しお こしょう オリーブオイル	7 2 0.1 すこし 0.3	黄 赤 赤 赤 黄
	エネルギー	たん白質 g	24.3	
	食塩相当量	g	2.2	
	カルシウム	mg	288	
	鉄	mg	1.8	
	ビタミン	B1 mg	0.28	
		B2 mg	0.51	
		C mg	16	
	食物繊維	g	2.4	
649				

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
6 日 (火)	むぎごはん	むぎごはん	1 ぼん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	さかなの バーベキューソース	さかなざりみ(あかうお) しろワイン しお こしょう でんぶ なたねあぶら たまねぎ つちしょうが パセリ にんにく さとう さけ こいくちしょうゆ	1 きれ (50) 1 0.1 すこし 12 2.5 8 5 0.5 0.5 0.2 1.5 2 3	赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	とうふのみそしる	とうふ(れいとう) あぶらあげ たまねぎ あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	25 5 20 5 2 11 3 130	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	エネルギー	たん白質 g	27.6	
	食塩相当量	g	2.4	
	カルシウム	mg	372	
	鉄	mg	2.2	
	ビタミン	B1 mg	0.95	
		B2 mg	0.21	
		C mg	0.54	
	食物繊維	g	6	
689				

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
9 日 (金)	ごはん	ごはん	1 ぼん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	ぶたにらたま	ぶたにく にら たまご たまねぎ もやし にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	20 10 40 30 30 15 4 0.1 すこし 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄
	かぶのみそしる	かぶ 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	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	エネルギー	たん白質 g	26.7	
	食塩相当量	g	2.7	
	カルシウム	mg	382	
	鉄	mg	2.4	
	ビタミン	B1 mg	0.39	
		B2 mg	0.41	
		C mg	0.59	
	食物繊維	g	17	
636				

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
14 日 (水)	おおきいコッペパン	コッペパン	1 ぼん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	ボルシチ	ぎゅうにく(かくぎり) あかワイン フランクフルト じゃがいも たまねぎ かぶ キャベツ にんじん パセリ ケチャップ トマトピューレ さとう 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	20 1 10 30 30 20 20 20 1 4 3 0.1 0.5 0.8 65 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	ぶどうゼリーミックス	ぶどうゼリー おうとう(かん) パインアップル(かん)	25 20 20	黄 緑 緑
	エネルギー	たん白質 g	612	
	食塩相当量	g	2.2	
	カルシウム	mg	298	
	鉄	mg	2	
	ビタミン	B1 mg	0.24	
		B2 mg	0.28	
		C mg	0.47	
	食物繊維	g	28	
612				

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
2 日 (金)	ごはん	ごはん	1 ぼん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	きくなとうふの いためたん	きくな とうふ(れいとう) ぶたにく つちしょうが たまねぎ にんじん さとう こいくちしょうゆ しお こしょう でんぶ なたねあぶら	20 75 15 0.5 40 15 1 5 0.1 すこし 1 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	こんにゃくソテー	いとこんにゃく やきぶた つちしょうが こまつな にんじん さとう さけ こいくちしょうゆ なたねあぶら	35 10 0.5 20 15 0.5 1 2 0.5	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	エネルギー	たん白質 g	22.1	
	食塩相当量	g	1.5	
	カルシウム	mg	411	
	鉄	mg	2.2	
	ビタミン	B1 mg	0.43	
		B2 mg	0.5	
		C mg	0.49	
	食物繊維	g	21	
601				

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
7 日 (水)	しょくパン	しょくパン	1 ぼん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	ブロッコリーの クリームに	ブロッコリー とりにく しろワイン じゃがいも たまねぎ にんじん クリームコーン(かん) ピザ用チーズ ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら	20 20 1 30 40 10 10 2 30 5 2 2 0.6 すこし 40 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	ハムとキャベツのソテー	ハム キャベツ しお こしょう なたねあぶら	10 50 0.2 すこし 0.5	赤 赤 赤 赤 赤
	エネルギー	たん白質 g	25.9	
	食塩相当量	g	2.5	
	カルシウム	mg	360	
	鉄	mg	1.5	
	ビタミン	B1 mg	0.20	
		B2 mg	0.4	
		C mg	0.63	
	食物繊維	g	68	
599				

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
12 日 (月)	むぎごはん	むぎごはん	1 ぼん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	うまに	とりにく うずらたまご じゃがいも あかこんにゃく にんじん 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	20 20 60 24 20 2 1 3 2 2	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	こまつなのびたし	こまつな さつまあげ みりん うすくちしょうゆ だしけずり	50 10 1 1.5 0.5	赤 赤 赤 赤 赤
	エネルギー	たん白質 g	23.3	
	食塩相当量	g	1.4	
	カルシウム	mg	355	
	鉄	mg	21.7	
	ビタミン	B1 mg	0.45	
		B2 mg	0.28	
		C mg	0.56	
	食物繊維	g	41	
601				

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
15 日 (木)	ごはん	ごはん	1 ぼん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	いしかりなべ	さけ(かくぎり) とうふ(れいとう) あぶらあげ だいこん はくさい あおねぎ にんじん うすくちしょうゆ しろみそ りゅうおうみそ けつりごぼろ だしこんぶ だしじる	20 30 5 30 30 10 10 2 6 3 2 0.2 60	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	カミカミもやし	もやし にんじん あおねぎ にんにく しろごま さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら なたねあぶら	60 15 1 0.1 0.2 0.8 3 0.3 0.3	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	エネルギー	たん白質 g	583	
	食塩相当量	g	2.3	
	カルシウム	mg	335	
	鉄	mg	1.8	
	ビタミン	B1 mg	0.28	
		B2 mg	0.27	
		C mg	0.48	
	食物繊維	g	21	
583				

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
5 日 (月)	おおきいコッペパン	コッペパン	1 ぼん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	しろいげんと とりにくのこみ	しろいげんまめ(かんそう) とりにく にんにく あかワイン 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 こいくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら	10 20 0.1 1 50 30 20 10 0.5 10 1 0.3 すこし 40 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	やさいサラダ	キャベツ にんじん ホールコーン	40 15 10	赤 赤 赤
	わふうドレッシング	わふうドレッシング	クラス 1 ぼん	黄
	エネルギー	たん白質 g	24.1	
	食塩相当量	g	2.4	
	カルシウム	mg	317	
	鉄	mg	1.7	
	ビタミン	B1 mg	0.36	
		B2 mg	0.38	
		C mg	0.53	
	食物繊維	g	40	
587				

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
8 日 (木)	ごはん	ごはん	1 ぼん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	すきやき	ぎゅうにく いとこんにゃく あつしゆくふ はくさい しろねぎ たまねぎ あおねぎ えのきたけ さとう こいくちしょうゆ なたねあぶら	30 20 2 50 20 20 10 10 2 5 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	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 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	エネルギー	たん白質 g	22.6	
	食塩相当量	g	1.6	
	カルシウム	mg	297	
	鉄	mg	1.7	
	ビタミン	B1 mg	0.17	
		B2 mg	0.24	
		C mg	0.47	
	食物繊維	g	23	
644				

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
13 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 ぼん	赤
	くろはんべんフライ	くろはんべん こむぎこ パンこ なたねあぶら	1 まい (28) 6 10 5	赤 赤 赤 赤
	とんかつソース	とんかつソース	クラス 1 ぼん	黄
	しらたまみそしる	しらたまもち あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	25 5 20 10 5 11 3 130	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	つぼづけ	つぼづけ	10	緑
	エネルギー	たん白質 g	22.4	
	食塩相当量	g	3.2	
	カルシウム	mg	391	
	鉄	mg	2.1	
	ビタミン	B1 mg	0.16	
		B2 mg	0.2	
		C mg	0.37	
	食物繊維	g	6	
717				

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
16 日 (金)	ごはん	ごはん	1 ぼん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	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 にんにく パセリ ケチャップ ウスターソース トンカツソース チャップネしょうゆ 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 20 5 2 0.9 3.6 1.8 1.8 2.4 0.6 0.9 55 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	ザワークラウト	バラベークン キャベツ しお こしょう なたねあぶら	10 60 1.5 0.1 0.5	赤 赤 赤 赤 赤
	エネルギー	たん白質 g	21.9	
	食塩相当量	g	1.9	
	カルシウム	mg	293	
	鉄	mg	1.4	
	ビタミン	B1 mg	0.24	
		B2 mg	0.48	
		C mg	0.49	
	食物繊維	g	51	
730				

※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
19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
	はるさめとぶたにくのいためもの	はるさめ ぶたにく つちしょうが さけ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン しお ごしょう なたねあぶら ごまあぶら	10 20 0.5 1 40 30 10 10 10 0.5 3 0.1 0.2 すこし 1 0.5	黄 赤 緑 赤 緑 緑 緑 黄
	ウイナーソーテー	フランクフルト きやいんげん にんじん しお ごしょう なたねあぶら	40 10 5 0.1 すこし 0.5	赤 緑 緑 黄
	ビタミン			
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 mg	カルシウム mg
	632	25.7	2.8	320
	鉄 mg			食物繊維 g
	1.7			3.9
	B1 mg			B2 mg
	0.49			0.52
	C mg			17
	3.9			

20日(火)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	さばのしょうがに	さば つちしょうが さとう みりん さけ こいくちしょうゆ みず	1きり(50) 1 4.5 1.5 2.3 6.8 15	赤 緑 黄
	かきたまじる	たまご でんぶ とうふ(れいとう) たまねぎ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	20 0.5 15 30 10 3 5 2 0.2 130	赤 黄 赤 緑 緑
	709	26.3	2.4	281
	1.6	226	0.25	0.63
	5	1.6		

21日(水)	うずまきパン	うずまきパン		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	とりにくのかからあげ	とりにく つちしょうが にんにく さけ しお ごしょう でんぶ なたねあぶら	60 0.2 0.2 1 0.5 すこし 12 3	赤 緑 緑 黄
	こめこのミルク コーンポタージュ	ショルダーベーコン クリームコーン(かん) ホールコーン たまねぎ にんじん ほうれんそう ぎゅうにゅう こめこ みず しお ごしょう ポークスープ なたねあぶら	10 30 10 40 20 10 30 3 10 0.6 すこし 65 1	赤 緑 緑 緑 赤 黄
	デザート	ミニワッフル	1こ(25)	黄
	784	35.3	3	333
	1.7	320	0.36	0.67
	17	4.4		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
22日(木)	なめし	なめし	低 116 中 139 高 163	黄
	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいさんかカルシウム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	とろろしょうが	はくさい うどん(れいとう) ぶたにく(ぼそぎり) さけ しお でんぶ にんじん ごま つちしょうが さけ うすくちしょうゆ オイスターソース でんぶ だしけずり だしこんぶ だしじる	30 80 20 0.5 0.3 0.3 15 5 0.5 1 4 1 1 2 0.2 130	緑 黄 赤 黄 緑 緑 黄
	かぼちゃのもの	かぼちゃ さつまあげ 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	60 10 1 0.5 2 1 1	緑 赤 黄
	みかん	みかん	1こ(80)	緑
	626	23.2	2.8	306
	1.4	463	0.47	0.51
	57	4.9		

今月の脂肪エネルギー比：23.9%

このマークの献立は、鶏卵・うずら卵除去食の日です。

● 9日(金) 豚にらたま(鶏卵) ● 12日(月) うま煮(うずら卵)

● 20日(火) かきたま汁(鶏卵)

このマークの献立は、乳・乳製品除去食の日です。

● 7日(水) ブロッコリーのクリーム煮(牛乳・バター・チーズ)

● 16日(金) ポークカレー(牛乳・バター)

● 21日(水) 米粉のミルクコーンポタージュ(牛乳)

今月の野菜

12月の米、龍王みそ、青ねぎ(8日・15日)、キャベツ(14日の一部)、小松菜(22日の一部)、白ねぎ(8日)、大根(15日の一部)、はくさい(8日・22日の一部)ほうれん草(21日の一部)は茨木市産を使用し、また、小松菜、玉ねぎ、にんじんの一部は有機栽培、にんじん、みかんの一部は特別栽培のものを使用する予定です。

このマークの献立は、スチームコンベクションオーブンで調理しています。

～学期末お楽しみ献立～ 21日(水)

うずまきパン・牛乳・鶏肉のかから揚げ・米粉のミルクコーンポタージュ・デザート(ミニワッフル)

アレルギーのためミニワッフルを食べられない人はみかんゼリーになります。

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。

ハンバーグ	パンネ	和風ドレッシング	圧縮ふ	黒はんぺん	パン粉	トンカツソース(クラス一本づけ)	白玉もち
鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 粉末状植物性たんぱく でんぶ(じゃがいも) 炭酸カルシウム 酵母エキス 香辛料 食塩 ビタミンC 第二鉄 ※鶏肉 豚肉 小麦	小麦 ※小麦	食用植物油 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 玉ねぎ 食塩 かつお節エキス にんにく加工品 酵母エキス 乾燥玉ねぎ しいたけエキス 香辛料 増粘剤 水 ※大豆	小麦粉 小麦グルテン ※小麦	さば ぼつけ あじ いわし でんぶ(じゃがいも) 砂糖 食塩 魚介エキス ※さば	小麦粉 イースト ショートニング 食塩 イーストフード ※小麦	野菜・果実 砂糖 醸造酢 食塩 でんぶ(とうもろこし) 香辛料 魚 鰹節エキス 昆布粉末 本みりん オイスターエキス	もち粉 加工でんぶ(キャッサバ) 水
つぼ煮け	ぶどうゼリー	豆板醬	デザート(ミニワッフル)		デザート代替(みかんゼリー)	菜めしの具	オイスターソース
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	糖類(果糖ぶどう糖液糖) 糖類(砂糖) ぶどう果汁 糖類(果糖) ゲル化剤 酸味料 香料 ビタミンC クエン酸鉄 Na 着色料 水	塩蔵唐辛子 そら豆加工品 乾燥唐辛子 食塩 酒精 酸化防止剤(ビタミンC)	液卵白 液卵 砂糖 乳等を主要原料とする食品 小麦粉 フラワーペースト 還元水あめ 乳化油脂 油脂加工食品 加糖卵黄 麦芽糖 マーガリン でんぶ(とうもろこし) 乳製品 粉料加工でんぶ(小麦 とうもろこし) 増粘多糖類 ソルビトール 乳化剤 膨張剤 調味料(アミノ酸) 香料 リン酸塩(Na) 着色料(カロチノイド) 水 キャリアーオーバー加工助剤等(添加物製剤の副剤) ※卵 乳 小麦 大豆		温州みかん果汁 ぶどう糖果糖液糖 水あめ ゲル化剤 ビタミンC 香料 水	塩蔵広島菜 食塩 砂糖 水酸化カルシウム	かきエキス 砂糖 食塩 醸造酢 酵母エキスパウダー 増粘剤[加工でんぶ(とうもろこし) キサンタン]

にほん あじ
日本の味めぐり
13日(火)
【静岡県】『黒はんぺんフライ』

静岡県では、おでんに黒はんぺんを使っています。

普通、はんぺんは魚の身の部分だけを使っているため、白いのですが静岡県の黒はんぺんは、水揚げされた魚をでんぶや調味料と混ぜ、骨までまるごとすり混ぜて作られるため、黒っぽい色をしています。

また、原料となる魚は、鯖や鰯などで、普通のはんぺんよりもカルシウムや鉄分なども豊富に含まれています。

給食では、小麦粉・パン粉の衣をつけてフライにしています。

とうじ こんだて
冬至
～冬至献立～ 22日(木)
な ゼゆうにゅう はくさい
菜めし・牛乳・とろろしょうが白菜うどん・かぼちゃの煮物・みかん

冬至とは、1年で1番夜が長く、昼が短い日のことをいいます。

冬至には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があります。

かぼちゃは、夏に採れる野菜ですが、長期保存ができるため、野菜が不足する冬に備えて、保存して食べることができます。かぼちゃに多く含まれるカロテンは、肌や粘膜を強くして、風邪に対する抵抗力をつけることができます。また、ゆず湯に入ると、血液の流れが良くなって、体が温まるので、風邪の予防になります。

そして、「ん」のつく食べ物を食べると幸運が呼び込めるとも言われています。

22日の冬至献立には、「うどん」「にんじん」「かぼちゃ(なんきん)」「みかん」を使っています。

年 末 年 始 の 行 事 と 食 べ も の

おみそか がつ にち
大晦日(12月31日)
1年の最後の日のことを「大晦日」といいます。

おみそか がつ にち
お正月(1月1日)
お正月は新しい年を迎え、新たな1年を祝う行事です。

お正月には「明けましておめでとうございませう」と挨拶をします。

1年の最初の日で、門松を飾ったり、縁起の良い食べものを詰め「おせち」や「雑煮」を食べます。

じんじつ せつ かつ なのか
人日の節句(1月7日)
人日の節句には、「七草がゆ」を食べる風習があります。

春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」のことをいいます。

七草がゆには、1年間元気に過ごせますようにと願いが込められ、お正月に食べ過ぎて疲れた胃腸を休めるのにも最適です。

かみびら がつ にち
鏡開き(1月11日)
お正月にお供えていた鏡餅を、お汁粉やお雑煮にして食べます。

1年間健康に過ごせますようにと願いがこめられています。

こしょうが がつ にち
小正月(1月15日)
お正月を締めくくるとの行事のことをいいます。

小正月には、小豆がゆを食べる習慣があり、無病息災を祈ります。

枝に繭の形のもちや団子をつけた「餅花」を飾り、農業の成功も祈願します。

正月飾りや書き初めを神社に持ち寄り焼く「どんど焼き」も行われます。

出典：農林水産省 など