

# 学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

## 令和6年12月分(2024年)

寒い冬は元気にすごしましょう。

色のこい野菜に含まれるビタミンは、のどや鼻のねんまくを強くします。

かぜをひかないよう、すききらいなくバランスよく食べましょう。



### 栄養三色

●黄色の食品「エネルギーになる」

穀類、いも、砂糖、油脂、種実

●赤色の食品「体をつくる」

魚、肉、卵、大豆、牛乳、海そう

●緑色の食品「体の調子をととのえる」

野菜、きのこ、果物

実施日	献立名	栄養三色							実施日	献立名	栄養三色																			
		黄色			赤色		緑色				黄色			赤色		緑色														
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン	繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン	繊維											
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g					
578	24.2	12.2	1.7	315	96	7.1	3	243	0.42	0.46	22	8.6	638	19.4	21.2	2.0	262	69	2	2.8	172	0.41	0.44	28	7					
2 日 (月)	ごはん	精白米	80	黄	豚肉	20	赤	つき赤こんにやく	7	2	黄	2	10 日 (火)	ごはん	精白米	80	黄	酢	1	黄	1	黄	1	黄	1	黄	1	黄	1	
	ぎゅうにゅう	こいくちしょうゆ	0.3	0.3	酒	0.3	0.3	こいくちしょうゆ	1.8	1	黄	1		ぎゅうにゅう	はくさい	30	緑	濃粉	30	7	黄	30	30	黄	30	30				
	じゃがいものそばろに	酒	0.3	0.3	なたね油	0.5	0.5	酒	0.5	0.5	黄	0.5		すましじる	青ねぎ	7	緑	じゃがいも	50	7	黄	50	50	黄	50	50				
	ひじきのもの	平天	15	赤	じゃがいも	55	55	なたね油	0.6	0.6	黄	0.6		にくだんごのあまずし	塩	0.2	0.2	フライ油(なたね油)	1.6	1.6	黄	1.6	1.6	黄	1.6	1.6				
	ちりめんふりかけ	玉ねぎ	50	20	緑	にんじん	50	50	水	20	20	赤		20	にくだんごのあまずし	うすくちしょうゆ	3.2	3.2	こいくちしょうゆ	0.8	0.8	黄	0.8	0.8	黄	0.8	0.8			
3 日 (火)	カレーピラフ	精白米	75	黄	牛肉	12	赤	パセリ	0.5	0.5	緑	0.5	11 日 (水)	ごはん	精白米	80	黄	そば	60	赤	60	赤	60	赤	60	赤	60	赤	60	
	ぎゅうにゅう	牛肉	12	赤	玉ねぎ	10	緑	なたね油	0.5	0.5	黄	0.5		ぎゅうにゅう	豚肉	20	赤	土しょうが	1	1	黄	1	1	黄	1	1				
	こめこクリームシチュー	玉ねぎ	10	緑	なたね油	0.5	0.5	塩	0.1	0.1	黄	0.1		にくじゃが	糸こんにやく	35	35	ウスターソース	4	4	黄	4	4	黄	4	4				
	みかんかんてん	塩	0.8	0.8	カレー粉	0.6	0.6	こしょう	0.1	0.1	黄	0.1		さばのソース	酒	0.5	0.5	さとう	3	3	黄	3	3	黄	3	3				
	ターメリック	0.2	0.2	にんじん	10	10	緑	ナチュラルチーズ	30	30	赤	30		みかんかんてん	こいくちしょうゆ	0.3	0.3	酒	2	2	黄	2	2	黄	2	2				
4 日 (水)	まぜてねチャーハン	精白米	80	黄	鶏肉	20	赤	みかん果汁	30	30	緑	30	12 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1	1	にんじん	5	緑	5	緑	5	緑	5	緑	5	緑	5	
	ぎゅうにゅう	鶏肉	20	赤	玉ねぎ	10	緑	ナチュラルチーズ	30	30	赤	30		ぎゅうにゅう	ビーパン	10	10	みつば	3	3	黄	3	3	黄	3	3				
	ちゅうかスープ	玉ねぎ	10	緑	なたね油	0.5	0.5	水	40	40	赤	40		ビーフンスープ	キャベツ	20	20	小麦粉	10	10	黄	10	10	黄	10	10				
	こめこあげぎょうざ	にんじん	10	10	緑	鶏肉	20	赤	みかん果汁	30	30	緑		30	かきあげ	にんじん	10	10	濃粉	3	3	黄	3	3	黄	3	3			
	なたね油	0.5	0.5	鶏肉	20	赤	じゃがいも	55	55	粉寒天	0.5	0.5		黄	0.5	かくチーズ	玉ねぎ	10	10	かつお節	0.3	0.3	赤	0.3	0.3	赤	0.3	0.3		
5 日 (木)	こくとうおさつパン	黒糖おさつパン	1	1	黄	水	30	30	緑	30	緑	30	13 日 (金)	すきやきふう	精白米	75	黄	ほうれんそう	10	緑	10	緑	10	緑	10	緑	10	緑	10	
	ぎゅうにゅう	豚肉	15	赤	キャベツ	15	15	干し椎茸	0.5	0.5	緑	0.5		たきごみごはん	塩	15	15	塩	2	2	黄	2	2	黄	2	2				
	しろみそポークビーンズ	ベーコン	5	赤	大豆(乾)	15	15	にんじん	5	5	緑	5		ぎゅうにゅう	こぼろ	5	5	うすくちしょうゆ	3.2	3.2	黄	3.2	3.2	黄	3.2	3.2				
	やさいのドレッシングあえ	玉ねぎ	45	45	緑	じゃがいも	40	40	なたね油	1.5	1.5	黄		1.5	かきたまじる	にんじん	5	5	だし昆布	0.3	0.3	黄	0.3	0.3	黄	0.3	0.3			
	こしょう	0.1	0.1	にんじん	15	15	緑	さとう	0.5	0.5	黄	0.5		こうやどうふのもの	つきこんにやく	0.5	0.5	なたね油	130	130	黄	130	130	黄	130	130				
6 日 (金)	とりごぼうごはん	精白米	80	黄	鶏肉	20	赤	うすくちしょうゆ	0.2	0.2	黄	0.2	16 日 (月)	ごはん	精白米	75	黄	土しょうが	1	1	赤	1	赤	1	赤	1	赤	1		
	ぎゅうにゅう	豚肉	15	赤	キャベツ	15	15	干し椎茸	0.5	0.5	緑	0.5		ぎゅうにゅう	鶏肉	15	15	赤味噌	4	4	黄	4	4	黄	4	4				
	わふうチャンポン	大豆(乾)	15	15	緑	玉ねぎ	45	45	なたね油	1.5	1.5	黄		1.5	あったかももちなべ	さきみ揚げ	7	7	さとう	2	2	黄	2	2	黄	2	2			
	こまつなのびたし	じゃがいも	40	40	黄	にんじん	15	15	酒	2.2	2.2	黄		2.2	さけだいごん	煮込みもち	20	20	みりん	1	1	黄	1	1	黄	1	1			
	塩	0.1	0.1	酒	2	2	黄	2	さとう	2.2	2.2	黄		2.2	てづくりふりかけ	はくさい	35	35	こいくちしょうゆ	1	1	黄	1	1	黄	1	1			
9 日 (月)	ごはん	精白米	80	黄	鶏肉	20	赤	うすくちしょうゆ	0.2	0.2	黄	0.2	17 日 (火)	ごはん	精白米	85	黄	カレー粉	0.8	0.8	黄	0.8	黄	0.8	黄	0.8	黄	0.8	黄	0.8
	ぎゅうにゅう	豚肉	15	赤	キャベツ	15	15	干し椎茸	0.5	0.5	緑	0.5		ぎゅうにゅう	精白米	25	25	ローリエ	0.02	0.02	黄	0.02	0.02	黄	0.02	0.02				
	みそしる	大豆(乾)	15	15	緑	玉ねぎ	45	45	なたね油	1.5	1.5	黄		1.5	フロッコリーのサラダ	鶏肉	25	25	クミン	0.05	0.05	黄	0.05	0.05	黄	0.05	0.05			
	あつあげのオイスターソースいため	玉ねぎ	5	5	緑	じゃがいも	5	5	酒	1	1	黄		1	マヨネーズ	トマトケチャップ	15	15	ウスターソース	2.5	2.5	黄	2.5	2.5	黄	2.5	2.5			
	煮干し	2.5	2.5	水	120	120	赤	120	煮干し	2.5	2.5	黄		2.5	マヨネーズ	玉ねぎ	35	35	りんご果汁	5	5	黄	5	5	黄	5	5			

実施日	献立名	食品名				食品名						
		栄養	色	栄養	色	栄養	色	栄養	色			
18日(水)	ごはん	精白米	80	黄	さとう	2.2	3	黄				
	ぎゅうにゅう	豚肉	10	赤	こいくちしょうゆ	0.6						
	さわにわん	大根	30	緑	みりん	0.8						
	しろみざかなのかばやしふう	にんじん	10	緑	酒	0.1						
		ほうれんそう	10	緑	澱粉	0.6						
		えのき茸	5	緑	水	0.1						
		うすくちしょうゆ	3.2	黄	味つけのり	1	袋	赤				
あじつけのり	塩	0.2										
	削り節	3										
	だし昆布	0.3										
	水	130										
	白身魚天ぷら(冷)	1	緑									
	フライ油(なたね油)	7	黄									
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン		繊維		
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
617	20.9	20.6	1.8	259	71	3.4	3.9	252	0.29	0.5	15	2.3
19日(木)	しょくパン	食パン	1・2年	1枚	黄	じゃがいも	50	黄				
	ぎゅうにゅう		3~6年	2枚	黄	玉ねぎ	10	緑				
	かぶのスープ	鶏肉		10	赤	なたね油	0.3					
	ツナポテト	かぶ		30	緑	塩	0.1					
	セレクトデザート	チンゲンサイ		15	緑	こしょう	0.01					
		にんじん		10	緑	みかんゼリー	1	こ				
		玉ねぎ		10	緑	三色デザート	1	こ				
		塩		0.2		いちごのクレープ	1	こ				
		こしょう		0.01								
		うすくちしょうゆ		3.2								
	澱粉		0.5	黄								
	だし昆布		0.3									
	削り節		3									
	水		120									
	ツナ		15	赤								
545	22.6	18.4	2.5	338	67	2.4	1.9	180	0.73	0.71	29	8
20日(金)	ふゆやさいのミートドリア	<ごはん>										
		精白米	80	黄	玉ねぎ	40	緑					
		<具>			かぼちゃペースト	30	緑					
	ぎゅうにゅう	豚肉	35	赤	さつまいも	30	黄					
	かぼちゃとさつまいものクリームスープ	玉ねぎ	30	緑	パセリ	0.5						
		れんこん	10	緑	なたね油	0.5						
		にんじん	10	緑	塩	0.6						
		トマトケチャップ	7	緑	こしょう	0.01						
		トマトピューレ	5	緑	調理用バター	0.5	黄					
		ウスターソース	2	赤	なたね油	2	黄					
	塩		0.2									
	こしょう		0.01									
	みりん		0.5	黄								
	なたね油		0.5	黄								
	コーンスターチ		1	赤								
	鶏肉		15	赤								
643	25	15.3	1.5	301	79	1.6	3.6	282	0.55	0.53	37	4.2
23日(月)	わふうビビンバ	<ごはん>										
		精白米	75	黄	水	10						
	ぎゅうにゅう	<具>			豚肉	10	赤					
	ほしのトックスープ	星型トック	20	赤	玉ねぎ	25	緑					
		大豆(乾)	9	赤	にんじん	10	緑					
		きざみ揚げ	10	赤	にら	7	緑					
		にんじん	15	緑	干し椎茸	0.5						
		小松菜	15	緑	塩	0.2						
		こいくちしょうゆ	3.5	黄	うすくちしょうゆ	3.2						
		さとう	1.8	黄	だし昆布	0.3						
	みりん	1	赤	削り節	3							
	酒	1	赤	水	120							
	赤味噌	1	赤									
	削り節		0.2									
609	25.2	15.3	1.7	329	95	2.5	3.3	360	0.36	0.49	14	3.9

## 今月から 新米に切り替わります



12月より令和6年度産の新米が登場します。

令和7年11月までの約1年間使用する精白米は青森県産の「はれわたり」です。

また、地産地消の取り組みの一環として12月から令和7年1月までの数回は北摂で取れたお米「地場産精白米」を使用する予定です。品種は「ヒノヒカリ」です。

給食で使用する精白米は、様々な検査を実施し、給食で使用する量を確保したもので、学校給食に安定した供給ができるお米として選定されているものです。

## 12月19日(木)はセレクトデザートです。

- ★ みかんゼリー
- ★ 三色デザート
- ★ いちごのクレープ



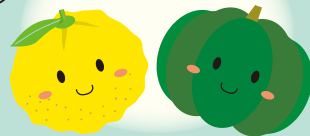
の3種類です。  
みなさんは、何を選びましたか？  
楽しみですね。



## 12月21日(土)は冬至です。

冬至は1年で一番昼が短くなる日です。この日はゆず湯に入って、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。

給食では20日(金)にかぼちゃとさつまいものクリームスープが出ます。さつまいもの甘みがかぼちゃと相性抜群でとてもおいしいですよ。



## 12月の給食より 給食レシピ

(材料・分量は献立表を参考にしてください。)

### <20日(金)冬野菜のミートドリア>

作り方

- ①玉ねぎと人参は粗みじん切り、れんこんは2~3mmのいちょう切りにする。
- ②油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、人参、れんこんの順に炒め、調味料を入れて煮込む。
- ③水溶きコーンスターチでとろみをつける。
- ④ごはんにかけていただきます。

## 今月のコラム

### 旬の食材を味わおう!



調味料をいつもよりも少なくして、旬の食材のおいしさを味わいましょう。  
今が旬のれんこんは食感も面白い食材です。



吹田市ホームページ

## 【アレルギーの対応に関するお知らせ】

- 卵・乳・小麦の一部の除去食を実施しています。除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。
- アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。
- 給食で「えび・かに・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・バナナ・まつたけ・やまいも」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。
- 給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。



【献立表の記載について】

- ①同一献立の別配分は、食品名欄に< >で示しています。例：4日(水)
- ②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
- ③飲用牛乳は毎日つくので、食品名欄には記載していません。

※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからもご覧いただけます。

保健給食室ホームページ



※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。