

12月

給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけています。

日付	献立名	エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材				
1 (火)	牛乳 スタミナ丼 みそ汁 白身魚フライ	785 16.1% 25.8%	牛乳	精白米	スタミナ丼	みそ汁	白身魚フライ
			■牛乳		鶏肉 にんにく 土生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう 枝豆 赤みそ 濃口しょうゆ	砂糖 りんごピューレ みりん ばれいしょでんぶん サラダ油(米)	じゃがいも 白菜 人参 豆腐 えのきたけ 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節
2 (水)	牛乳 アップルパン 鶏肉のレモンソースかけ (1人2切) ベジタブルスープ ポテトサラダ	809 14.3% 36.2%	牛乳	アップルパン	鶏肉のレモンソースかけ(1人2切)	ベジタブルスープ	ポテトサラダ
			■牛乳		鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん レモン	ベーコン 鶏がらスープ 玉ねぎ 人参 ホールコーン 白菜 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	じゃがいも きゅうり 人参 米酢 砂糖 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ
3 (木)	牛乳 ごはん みそ煮込み 肉団子の和風あんかけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します ブロッコリーの和え物	813 16.4% 26.3%	牛乳	ごはん	みそ煮込み	肉団子の和風あんかけ	ブロッコリーの和え物
			■牛乳	精白米	鶏肉 ミニ厚揚げ じゃがいも 大根 棒天 つきこんにやく 人参 三度豆 赤みそ	白みそ 砂糖 料理酒 薄口しょうゆ みりん 削り節	ミートボール 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 土生姜 青ねぎ
4 (金)	牛乳 ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 切干大根とツナのおひたし	776 15.2% 32.4%	牛乳	ごはん	のっぺい汁	さばのみそ煮	切干大根とツナのおひたし
			■牛乳	精白米	油揚げ 豆腐 大根 里芋 人参 干しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	みりん 削り節 だし昆布 ばれいしょでんぶん	さば切り身 みそ煮のタレ 土生姜

* 泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見ることができます。ぜひご覧ください。

12月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけています。

日付	献立名	エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材					
15(火)	牛乳 ドライカレー マカロニスープ ミンチカツ	817 14.9% 26.9%	■牛乳	精白米	ドライカレー 豚ひき肉 鶏ひき肉 刻み大豆 玉ねぎ 人参 ごぼう ピーマン セロリー サラダ油(米)	マカロニスープ ミンチカツ	マカロニスープ ミンチカツ	マカロニスープ ミンチカツ
16(水)	牛乳 コッペパン ハンバーグ かぼちゃのポターージュ フルーツポンチ	810 13.6% 27.8%	■牛乳	コッペパン	ハンバーグ トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 砂糖 赤ワイン	かぼちゃのポターージュ	フルーツポンチ	フルーツポンチ
17(木)	牛乳 ごはん 汁ビーフン キムチ豆腐 揚げぎょうざ(1人3個)	748 11.9% 27.7%	■牛乳	精白米	汁ビーフン 鶏肉 ビーフン 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 薄口しょうゆ 塩 ごしょう	揚げぎょうざ	揚げぎょうざ	揚げぎょうざ
18(金)	牛乳 親子丼 ひじき豆 じゃこ天	800 19.5% 25.6%	■牛乳	精白米	親子丼 ★卵 ばれいしょでんぶん 鶏肉 玉ねぎ かまぼこ 人参 青ねぎ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	ひじき豆	じゃこ天	じゃこ天
21(月)	牛乳 ごはん・味付けのり さつまいものみそ汁 鶏肉の照り焼き(1人2切) そぼろ煮	757 16.5% 26.1%	■牛乳	精白米	さつまいものみそ汁 さつまいも 人参 しめじ 玉ねぎ 大根 豆腐 青ねぎ 赤みそ 白みそ	鶏肉の照り焼き	そぼろ煮	味付けのり
22(火)	牛乳 ハッシュドポークライス ささみフレークのサラダ フライドポテト	807 13.1% 28.3%	■牛乳	精白米	ハッシュドポークライス 豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆 オニオンソーサー 米粉のハヤシルウ 米粉のデミグラスソース トマトピューレ トマトケチャップ	ささみフレークのサラダ	フライドポテト	フライドポテト
23(水)	牛乳 コッペパン 星型コロッケ トマトシチュー ブロッコリーのサラダ クリスマスデザート (ココアと豆乳のムース)	913 14.2% 32.3%	■牛乳	コッペパン	星型コロッケ 揚げ油(米) 豚カツソース ウスターソース トマトケチャップ 砂糖	ブロッコリーのサラダ	クリスマスデザート	クリスマスデザート

	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物せんい (g)
文部科学省基準量	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	120	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5
12月分平均栄養量	780	15.0%	27.9%	320	80	5.9	200	0.6	0.6	20	4.2

～保護者の方へ～

●食べ残した食品については、家庭には持ち帰ることは出来ません。衛生上すべて学校、又は給食センターで処分させていただきます。

●給食について、不明な点、不安や疑問に思っている点などがありましたら給食センター栄養士までお問い合わせ下さい。

TEL:072-493-9409 FAX:072-493-9412 E-mail:chukyusyoku@city.izumisano.lg.jp



コロナに負けるな

良いお年を
お迎え下さい

* 泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見ることができます。ぜひご覧下さい。