

令和5年度 12月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

泉佐野市では、地産地消と食育の推進の一環として、泉佐野産の米と泉州産の野菜を使用する取組をしています。
 泉佐野産、泉州産の食材を使っている献立には、コックベアーのマークがついています。
 今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(キャベツ、大根、フロッコリー)は太字で記載しています。

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、白抜き文字にしています。

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 (金)	牛乳 冬野菜のカレーライス コロッケ 大根サラダ 	812 11.6% 29.2%	牛乳 ■牛乳	精白米	冬野菜のカレーライス 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、ほうれん草、セロリー、サラダ油(米)、にんにく、米粉のカレーパウダー、カレー粉、トマトピューレ、オニオンソース、かぼちゃペースト、ウスターソース、濃口しょうゆ、塩、こしょう	コロッケ ポテトコロッケ、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、赤ワイン	大根サラダ 大根、人参、きゅうり、まぐろツナ(油漬)、塩、こしょう、和風ドレッシング	
4 (月)	牛乳 和風丼 白身魚フライ きゅうりとツナの和え物 	805 15.6% 27.0%	牛乳 ■牛乳	精白米	和風丼 鶏肉、ミニ厚揚げ、玉ねぎ、白菜、人参、しめじ、青ねぎ、土生姜、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩、みりん、料理酒、ばれいしょでんぶ、削り節	白身魚フライ 白身魚、揚げ油(米)、トマトケチャップ、砂糖、赤みそ	きゅうりとツナの和え物 きゅうり、まぐろツナ(油漬)、土生姜、濃口しょうゆ、砂糖	
5 (火)	牛乳 ごはん・ふりかけ ラーメン 厚揚げとキムチの炒め物 	756 14.0% 24.2%	牛乳 ■牛乳	精白米	ラーメン 蒸し中華麺、豚肉、人参、もやし、ホールコーン、白ねぎ、青ねぎ、薄口しょうゆ、塩、鶏がらスープ、こしょう、豚骨スープ、豚骨白湯スープ	厚揚げとキムチの炒め物 鶏肉、白菜キムチ、ミニ厚揚げ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、土生姜、にんにく、サラダ油(米)	ふりかけ 濃口しょうゆ、砂糖、料理酒、塩、こしょう、ばれいしょでんぶ	
6 (水)	牛乳 黒糖パン ベジタブルスープ ミートスパゲティ ツナサラダ 	774 14.2% 30.6%	牛乳 ■牛乳	黒糖パン	ベジタブルスープ カットウインナー、玉ねぎ、人参、ホールコーン、白菜、チンゲン菜、薄口しょうゆ、塩、こしょう、鶏がらスープ	ミートスパゲティ カットスパゲティ、鶏ひき肉、刻み大豆、玉ねぎ、人参、ピーマン、セロリー、ポイルトマト、トマトケチャップ	ツナサラダ まぐろツナ(油漬)、キャベツ、人参、塩、こしょう、サラダ油(米)、にんにく、イタリアンドレッシング	
7 (木)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 肉しゅうまい(1人2個) 中華サラダ 	806 17.8% 27.8%	牛乳 ■牛乳	精白米	マーボー豆腐 豆腐、ミニ厚揚げ、鶏ひき肉、刻み大豆、干しいたけ、玉ねぎ、人参、青ねぎ、土生姜、にんにく、赤みそ、八丁みそ、濃口しょうゆ、砂糖、塩、こしょう、みりん、料理酒	肉しゅうまい(1人2個) ばれいしょでんぶ、サラダ油(米)、鶏がらスープ	中華サラダ きゅうり、ボンレスハム、人参、耐熱寒天、塩、こしょう、中華ドレッシング	
8 (金)	牛乳 あぶ卵丼 さばのゆずみそ焼き フロッコリーの和え物 	856 18.1% 33.6%	牛乳 ■牛乳	精白米	あぶ卵丼 油揚げ、★卵、みりん、ばれいしょでんぶ、削り節、かまぼこ、玉ねぎ、人参、青ねぎ、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ	さばのゆずみそ焼き さば切り身、白みそ、赤みそ、砂糖、みりん、ゆず、ばれいしょでんぶ、料理酒	フロッコリーの和え物 鶏ささみフレーク、人参、薄口しょうゆ、砂糖、土生姜	
11 (月)	牛乳 ごはん・韓国風味付けのり わかめスープ 揚げ鶏の甘酢かけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します チャプチェ 	847 15.8% 36.1%	牛乳 ■牛乳	精白米	わかめスープ 干わかめ、ベーコン、豆腐、玉ねぎ、人参、えのきたけ、大根、薄口しょうゆ、塩、こしょう、鶏がらスープ	揚げ鶏の甘酢かけ 鶏肉角切り(でんぶ粉付)、揚げ油(米)、オニオンソース、薄口しょうゆ、米酢、砂糖、料理酒	チャプチェ 豚肉、土生姜、にんにく、人参、たけのこ、緑豆春雨、玉ねぎ、ニラ、オイスターソース	韓国風味付けのり 砂糖、濃口しょうゆ、塩、こしょう、豚骨スープ、サラダ油(米)、ごま油、白いりごま
12 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 開きあじのフライ ほうれん草のおひたし 野菜ゼリー 	751 14.5% 23.5%	牛乳 ■牛乳	精白米	豚汁 豚肉、豆腐、人参、じゃがいも、玉ねぎ、大根、つきこんにやく、青ねぎ、赤みそ、白みそ、削り節、出し昆布	開きあじのフライ 開きあじ、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、赤ワイン	ほうれん草のおひたし ほうれん草、おひたし液	野菜ゼリー 切干大根、ほうれん草、まぐろツナ(油漬)、薄口しょうゆ、砂糖、みりん
13 (水)	牛乳 ウインナードッグ かぼちゃのポタージュ ポテトサラダ 	853 13.5% 38.9%	牛乳 ■牛乳	カットパン	ウインナードッグ ロングウインナー、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	かぼちゃのポタージュ 厚切りベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、かぼちゃペースト、バター、小麦粉、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、サラダ油(米)	ポテトサラダ 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	

* 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。

令和5年度 12月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

泉佐野市では、地産地消と食育の推進の一環として、泉佐野産の米と泉州産の野菜を使用する取組をしています。泉佐野産、泉州産の食材を使っている献立には、コックペアーのマークがついています。今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(キャベツ、大根、フロッコリー)は太字で記載しています。

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、白抜き文字にしています。

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					
14(木)	牛乳 玄米ごはん みぞれうどん れんこんのはさみ揚げ キャベツのごま和え	747 13.4% 24.0%	牛乳 ■牛乳	玄米ごはん 精白米	みぞれうどん うどん 濃口しょうゆ 塩 みりん ばれいしょでんぶ かまぼこ 削り節 出し昆布	れんこんのはさみ揚げ れんこんのはさみ揚げフライ 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	キャベツのごま和え キャベツ 人参 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま	
15(金)	牛乳 ごはん・ふりかけ 厚揚げのみそ煮 鶏肉のレモン照り焼き (1人2切) きゅうりの酢の物	840 18.1% 29.0%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	厚揚げのみそ煮 厚揚げ 豚肉 じゃがいも 三角こんにやく 棒天 人参 小松菜 切干大根 赤みそ	鶏肉のレモン照り焼き(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 薄口しょうゆ みりん ばれいしょでんぶ レモン	きゅうりの酢の物 きゅうり ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん ふりかけ おかかふりかけ	
18(月)	牛乳 ごはん 中華スープ 揚げぎょうざ(1人3個) チンジャオロースー ヨーグルト	756 13.0% 27.5%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	中華スープ ベーコン こしょう もやし 鶏がらスープ 玉ねぎ 白菜 人参 干しいたけ チンゲン菜 薄口しょうゆ 塩	揚げぎょうざ(1人3個) ぎょうざ 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 青ねぎ	チンジャオロースー 豚肉 ピーマン 赤ピーマン たけのこ オイスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ サラダ油(米)	ヨーグルト ■ソフール ヨーグルト
19(火)	牛乳 ごはん 五目みそ汁 おろしハンバーグ 鶏肉の甘辛炒め	712 15.8% 24.9%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	五目みそ汁 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ 人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節 出し昆布	おろしハンバーグ ハンバーグ 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	鶏肉の甘辛炒め 鶏肉 みりん 焼き竹輪 料理酒 玉ねぎ にんにく	
20(水)	牛乳 アップルパン ミートボールシチュー ジャーマンポテト コールスローサラダ	828 14.4% 27.2%	牛乳 ■牛乳	アップルパン	ミートボールシチュー ミートボール ウスターソース 玉ねぎ 米粉のハヤシルウ 薄口しょうゆ 砂糖 しめじ 枝豆 塩 セロリー こしょう サラダ油(米) 鶏がらスープ トマトピューレ トマトケチャップ	ジャーマンポテト じゃがいも 厚切りベーコン 塩 こしょう オリーブオイル	コールスローサラダ ハムときゅうりのサラダ ボンレスハム キャベツ 人参 塩 こしょう サウザンドドレッシング	
21(木)	牛乳 キャロットピラフ ポトフ 鶏肉のから揚げ(1人2切) ハムときゅうりのサラダ クリスマスケーキ (米粉と豆乳と いちごジャムのケーキ)	876 16.8% 30.3%	牛乳 ■牛乳	キャロットピラフ 精白米	ポトフ カットウインナー こしょう じゃがいも 鶏がらスープ 人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉 白菜 薄口しょうゆ 塩	鶏肉のから揚げ(1人2切) 鶏肉 揚げ油(米) 料理酒 濃口しょうゆ 土生姜 にんにく 小麦粉 ばれいしょでんぶ	ハムときゅうりのサラダ きゅうり ボンレスハム キャベツ 人参 塩 こしょう 柑橘ドレッシング クリスマスケーキ 米粉と豆乳と いちごジャムのケーキ	

	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 (令和3年4月1日改訂)	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	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0
12月分平均栄養量	801	15.1%	29.1%	353	79	5.9	228	0.7	0.6	38	4.1

~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



もうすぐ冬休みです。コロナウイルスだけでなく、インフルエンザなどの感染症も流行しています。体調を崩さないように、食事から栄養をしっかりとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。

よいお年をお迎えください



* 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。ぜひご覧ください。