

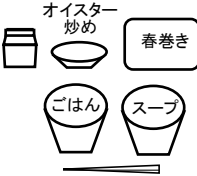
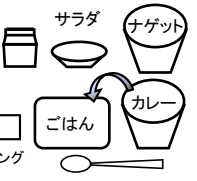
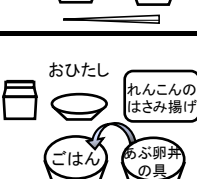
令和6年度 12月 給食予定献立表

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しています。
今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(小松菜、青ねぎ、ブロッコリー、ほうれん草)には、コックベアーのマークがついています。
令和6年4月よりSDGsの観点から、オーガニック給食を実施しています。
有機食品(ごぼう、大根、にら、人参、れんこん、干しいたけ)は、斜体で記載しています。



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。

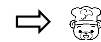
日付	献立名	エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材				
2 (月)	牛乳 ごはん わかめスープ 春巻き(1人2本) オイスター炒め 	780 11.5% 32.4%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	わかめスープ 干わかめ こしょう ベーコン 鶏がらスープ 豆腐 玉ねぎ オガニック人参 オガニック干しいたけ オガニック大根 薄口しょうゆ 塩	春巻き(1人2本) 春巻き 揚げ油(米)	オイスター炒め 豚肉 サラダ油(米) ピーマン たけのこ水煮 オガニック人参 チンゲン菜 オイスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ
3 (火)	牛乳 冬野菜のカレーライス チキンナゲット(1人2個) ツナサラダ 	798 14.1% 28.0%	牛乳 ■牛乳	精白米	冬野菜のカレーライス 豚肉 オガニック人参 玉ねぎ じゃがいも オガニックれんこん ほうれん草 セロリ サラダ油(米) にんにく 濃口しょうゆ こしょう 豚骨スープ	チキンナゲット(1人2個) チキンナゲット 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	ツナサラダ まぐろツナ(油漬け) キャベツ オガニック人参 塩 こしょう イタリアンドレッシング
4 (水)	牛乳 アップルパン ベジタブルスープ コロッケ ポークチャップ 	874 12.5% 33.8%	牛乳 ■牛乳	アップルパン 国産オガニック小麦粉使用	ベジタブルスープ カットウインナー キャベツ オガニック人参 ホールコーン しめじ オガニック大根 薄口しょうゆ 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	ポークチャップ 豚肉 サラダ油(米) 玉ねぎ オガニック人参 ピーマン トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩 こしょう
5 (木)	牛乳 ごはん のっぺい汁 さばのゆずみそ焼き ツナと切干大根の和え物 	762 15.6% 33.2%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	のっぺい汁 鶏肉 豆腐 オガニック大根 里辛 オガニック人参 オガニック干しいたけ つきこんにやく 青ねぎ 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	ツナと切干大根の和え物 切干大根 小松菜 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
6 (金)	牛乳 あぶ卵丼 れんこんのはさみ揚げ 白菜とほうれん草のおひたし 	776 15.2% 30.1%	牛乳 ■牛乳	精白米	あぶ卵丼 油揚げ 砂糖 ★卵 みりん ばれいしょでんぶ 削り節 かまぼこ 玉ねぎ オガニック人参 青ねぎ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	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	白菜とほうれん草のおひたし 白菜 ほうれん草 オガニック人参 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
9 (月)	牛乳 ごはん 中華スープ 鶏肉のねぎソースかけ (1人2切) チャブチェ ミニたい焼き 	757 15.7% 26.1%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	中華スープ ベーコン もやし 玉ねぎ オガニック人参 オガニック干しいたけ チンゲン菜 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	鶏肉のねぎソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 白ねぎ ばれいしょでんぶ	チャブチェ 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
10 (火)	牛乳 ごはん すき焼き風煮 開きあじのフライ きゅうりとわかめの酢の物 	776 15.9% 24.6%	牛乳 ■牛乳	精白米	すき焼き風煮 豚肉 糸こんにやく 白菜 玉ねぎ オガニック人参 オガニックごぼう 白ねぎ おつゆ 焼き竹輪	開きあじのフライ 開きあじのフライ 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 赤ワイン	きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり 干わかめ ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん
11 (水)	牛乳 ウインナードッグ かぼちゃのポタージュ れんこんサラダ 	870 13.5% 40.1%	牛乳 ■牛乳	カットパン 国産オガニック小麦粉使用	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 ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ こしょう オガニック人参 鶏がらスープ サラダ油(米) 枝豆 かぼちゃペースト ■バター 小麦粉 ■牛乳	れんこんサラダ ボンレスハム キャベツ 塩 オガニックれんこん ホールコーン 塩 こしょう ごまドレッシング
12 (木)	牛乳 玄米ごはん あんかけうどん 白身魚フライ ブロッコリーのごま和え 	817 15.4% 24.3%	牛乳 ■牛乳	玄米ごはん 精白米 アルファ化もち玄米 塩	あんかけうどん うどん 鶏肉 オガニック人参 かまぼこ 油揚げ えのきたけ 白ねぎ 土生姜 薄口しょうゆ	白身魚フライ 白身魚フライ 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ	ブロッコリーのごま和え ブロッコリー ボンレスハム オガニック人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま
13 (金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 小松菜まんじゅう(1人2個) 中華和え 	750 17.5% 23.0%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	マーボー豆腐 豆腐 ミニ厚揚げ 豚ひき肉 大豆ミート オガニック干しいたけ 玉ねぎ オガニック人参 青ねぎ 土生姜	小松菜まんじゅう(1人2個) 小松菜まんじゅう ばれいしょでんぶ サラダ油(米) 鶏がらスープ 濃口しょうゆ 砂糖 塩 こしょう みりん 料理酒	中華和え まぐろツナ(油漬け) きゅうり オガニック人参 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん ごま油
16 (月)	牛乳 ごはん みそラーメン 厚揚げとキムチの炒め物 野菜ゼリー 	764 13.5% 20.5%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	みそラーメン 蒸し中華麺 焼き豚 キャベツ オガニック人参 もやし 白ねぎ ホールコーン 赤みそ 白みそ 薄口しょうゆ	厚揚げとキムチの炒め物 塩 こしょう にんにく 鶏がらスープ	野菜ゼリー 鶏肉 白菜キムチ 砂糖 濃口しょうゆ 料理酒 塩 こしょう ばれいしょでんぶ 土生姜 にんにく サラダ油(米)

* 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。

令和6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しています。
今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(小松菜、青ねぎ、ブロッコリー、ほうれん草)には、コックベアーのマークがついています。
令和6年4月よりSDGsの観点から、オーガニック給食を実施しています。
有機食品(ごぼう、大根、にら、人参、れんこん、干しいたけ)は、斜体で記載しています。



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
17(火)	牛乳 ごはん おでん風煮 さわらの天ぷら甘酢あんかけ きゅうりとツナの生姜和え	872 14.8% 31.2%	牛乳 精白米 鶏肉 厚揚げ じゃがいも オガニック大根 焼き竹輪 三角こんにやく オガニック人参 三度豆 薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 出し昆布 さわらの天ぷら 揚げ油(米) 濃口しょうゆ トマトケチャップ 米酢 砂糖 ばれいしよでんぶ きゅうり まぐろツナ(油漬け) 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖
18(水)	牛乳 黒糖パン ミネストローネ ミンチカツ 大根サラダ	884 12.8% 32.1%	牛乳 黒糖パン ミネストローネ ミンチカツ 大根サラダ 国産オガニック小麦粉使用 蒸し大豆 カットウインナー オガニック人参 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ シエルマカロニ サラダ油(米) オニオンソテー ポイルトマト トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 鶏がらスープ ミンチカツ 揚げ油(米) 豚カツソース 砂糖 ウスターソース トマトケチャップ 赤ワイン オガニック大根 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう 青じそドレッシング
19(木)	牛乳 キャロットピラフ ハッシュドポーク オムレツの ケチャップソースかけ コールスローサラダ	787 13.8% 28.2%	牛乳 キャロットピラフ ハッシュドポーク オムレツ キャロットピラフのもと 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ オガニック人参 しめじ 枝豆 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 ハッシュドポーク トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 サラダ油(米) オニオンソテー にんにく 塩 こしょう オムレツのケチャップソースかけ コールスローサラダ ポンスレスハム キャベツ オガニック人参 塩 こしょう サウザンドレッシング
20(金)	牛乳 わかめごはん 豚汁 かぼちゃコロッケ 白菜のゆず風味和え	736 12.5% 25.1%	牛乳 わかめごはん 豚汁 かぼちゃコロッケ 白菜のゆず風味和え ゆず風味和え かぼちゃコロッケ ごはん 豚汁
23(月)	牛乳 ごはん ポトフ ツリーハンバーグ 海藻サラダ クリスマスケーキ (米粉と豆乳のいちごケーキ)	825 12.9% 30.6%	牛乳 精白米 ポトフ ツリーハンバーグ 海藻サラダ クリスマスケーキ 米粉と豆乳のいちごケーキ カットウインナー じゃがいも オガニック人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉 キャベツ 薄口しょうゆ こしょう 鶏がらスープ ツリーハンバーグ 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 海藻サラダ まぐろツナ(油漬け) きゅうり 干わかめ 耐熱寒天 塩 こしょう 和風ドレッシング 米粉と豆乳のいちごケーキ

	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	14.2%	29.1%	349	81	5.0	206	0.7	0.6	32	4.3

~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



12/20(金) 牛乳 わかめごはん 豚汁 かぼちゃコロッケ 白菜のゆず風味和え

今年の冬至は
12月21日です。



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。給食では、かぼちゃやゆずを取り入れた献立になっています。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

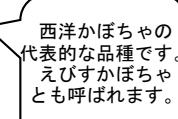
冬至の日に食べるとよいと言われているかぼちゃは、夏野菜の一つです。冷蔵庫がなかった時代、保存のきくかぼちゃは冬の重要なビタミン源だったようです。かぼちゃにもいろいろな種類があります。



宿儺(すくな)かぼちゃ
※飛騨高山地域の特産品。



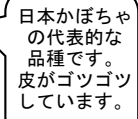
黒皮栗かぼちゃ



西洋かぼちゃの
代表的な品種です。
えびすかぼちゃ
とも呼ばれます。



黒皮かぼちゃ



日本かぼちゃの
代表的な
品種です。
皮がゴツゴツ
しています。



コリンキー



バターナッツかぼちゃ



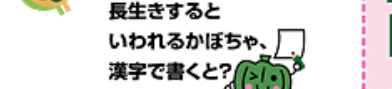
冬至クイズ

正しいのはどっち?

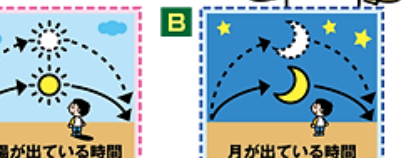
Q1 冬至は、1年のうちで
もっとも何が
短い日のこと?



Q2 冬至に食べると
長生きすると
いわれるかぼちゃ、
漢字で書くと?



毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



「西瓜」は「西瓜」で「南瓜」は「南瓜」です。
「西瓜」は「西瓜」で「南瓜」は「南瓜」です。
「西瓜」は「西瓜」で「南瓜」は「南瓜」です。
「西瓜」は「西瓜」で「南瓜」は「南瓜」です。

* 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。