

学校給食だより

令和元年度

11月分

令和元年度

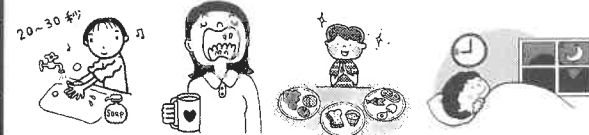
12月分

| 日曜 | 献立名 | 材料の種類と体内での働き | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----------------------------------|--|--|----------------|------------|------------------|------------------|------------------|---------------|
| | | 血や肉や骨を作る | 熱や力となる | 体の調子を整える | | | | | | |
| 1 金 | 牛乳、ごはん カムジャタン 揚げチヂミ | 牛乳、豚肉 | ごはん、じゃがいも 白ごま、ごま油 天ぷら油、チヂミ | にら、たまねぎ、にんじん 白菜、にんにく えのきたけ | | | | | | |
| 5 火 | 牛乳、減量ごはん わかめうどん 五目大豆 | 牛乳、わかめ、鶏肉 うすあげ、大豆 ちくわ、昆布 | 減量ごはん、うどん サラダ油 | しめじ、白菜 青ねぎ、にんじん こんにゃく、干しいたけ | | | | | | |
| 6 水 | 牛乳、ごはん 中華スープ ユーリンチー | 牛乳、豆腐 ハム、鶏肉 | ごはん、サラダ油 片栗粉、天ぷら油 ごま油 | たまねぎ、にんじん、青ねぎ えのきたけ、チンゲンサイ もやし、土しょうが、白ねぎ | | | | | | |
| 7 木 | 牛乳、コッペパン ブラウンチャウダー コロコロサラダ | 牛乳、ウインナー 豚肉 | パン、ホールコーン サラダ油、小麦粉 | きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ パセリ、ケチャップ | | | | | | |
| 8 金 | 牛乳、かみかみかやくご飯 小松菜のみそ汁 厚焼き卵 | 牛乳、大豆、鶏肉 豆腐、うすあげ、みそ 厚焼き卵、昆布 | アルファ化米、クリスタル | しいたけ、こんにゃく ごぼう、大根 小松菜 | | | | | | |
| 11 月 | 牛乳、麦ごはん さつま汁 くじらの竜田揚げ | 牛乳、平天 みそ、くじら うすあげ | 麦ごはん、小麦粉 片栗粉、天ぷら油 ごま油、さつまいも | 青ねぎ、土しょうが こんにゃく、ごぼう もやし | | | | | | |
| 12 火 | 牛乳、減量パン キムチラーメン ひじきの中華炒め | 牛乳、豚肉 焼豚、ひじき | 減量パン、中華麺 サラダ油、ホールコーン ごま油 | たまねぎ、にんじん、キャベツ 白菜キムチ、チンゲンサイ 土しょうが、にんにく 青ねぎ、太もやし | | | | | | |
| 13 水 | 発酵乳、ごはん とりすぎ 手作りふりかけ(ツナ) | 発酵乳、鶏肉 豆腐、まぐろ油漬 かつおぶし | ごはん、ふ サラダ油、白ごま | 白菜、たまねぎ、白ねぎ こんにゃく、ごぼう、青ねぎ えのきたけ、乾燥大根葉 | | | | | | |
| 14 木 | 牛乳、コッペパン きのこのスープ かぼちゃのオープン焼き | 牛乳、鶏肉 ハム | パン、サラダ油 ホールコーン ノンエッグマヨネーズ | しめじ、まいたけ、エリンギ たまねぎ、にんじん、パセリ かぼちゃ、パプリカ | | | | | | |
| 15 金 | 牛乳、ごはん カレーシチュー フルーツ寒天 | 牛乳、豚肉 粉チーズ | ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉 マーガリン | たまねぎ、グリーンピース にんじん、ブルーベリー ケチャップ、黄桃、みかん パイナップル、寒天 | | | | | | |
| 18 月 | 牛乳、ごはん 八宝菜 焼豚とエリンギの炒め物 | 牛乳、豚肉、 かまぼこ、焼豚 | ごはん、片栗粉 ごま油、サラダ油 | もやし、白菜、チンゲンサイ、枝豆 にんじん、たまねぎ、土しょうが しいたけ、たけのこ、エリンギ しめじ、パプリカ、ヤングコーン | | | | | | |
| 19 火 | 牛乳、減量パン かぶのスープスパゲティ キャベツとハムのソテー | 牛乳、鶏肉 ハム | 減量パン、スパゲティ サラダ油、ホールコーン オリーブ油 | たまねぎ、にんじん、しめじ パセリ、かぶ、キャベツ にんにく | | | | | | |
| 20 水 | 発酵乳、ごはん かちんみそ汁 にぎすフライ | 発酵乳、豆腐 みそ、にぎす うすあげ | ごはん、白玉餅 天ぷら油 | えのきたけ、青ねぎ 大根、ほうれん草 | | | | | | |
| 21 木 | 牛乳、ごはん 豚じゃが きゅうりの酢の物 | 牛乳、豚肉 平天、わかめ サラダチキン | ごはん、じゃがいも サラダ油 | にんじん、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース きゅうり | | | | | | |
| 22 金 | 牛乳、チキンライス コンソメスープ カットコーン | 牛乳、鶏肉 ハム | アルファ化米、クリスタル サラダ油、マカロニ とうもろこし | にんじん、たまねぎ グリーンピース、エリンギ キャベツ、しめじ 粉パセリ、ケチャップ | | | | | | |
| 25 月 | 牛乳、ごはん すまし汁 五目きんぴら | 牛乳、魚肉ボール 豚肉 | ごはん、白ごま ごま油 | にんじん、大根、白菜、青ねぎ えのきたけ、たまねぎ こんにゃく、ごぼう、枝豆 | | | | | | |
| 26 火 | 牛乳、減量パン 豆乳みそうどん 大阪しらの煮びたし | 牛乳、鶏肉 みそ、豆乳 平天 | 減量パン、うどん | しめじ、たまねぎ にんじん、青ねぎ 土しょうが、大阪しらの | | | | | | |
| 27 水 | 牛乳、ごはん トックススープ《卵除去可能》 豚キムチ | 牛乳、卵 豚肉 | ごはん、トック ごま油、ねりごま | チンゲンサイ、にんじん 白ねぎ、土しょうが、太もやし 白菜キムチ、たまねぎ、にら | | | | | | |
| 28 木 | 牛乳、さつまいもパン 赤いんげん豆のハッシュドポーク 三色ソテー | 牛乳、豚肉 ウインナー | さつまいもパン、小麦粉 赤いんげん豆、サラダ油 マーガリン、ホールコーン | にんにく、にんじん たまねぎ、セロリ、トマト キャベツ、ケチャップ | | | | | | |
| 29 金 | 牛乳、ごはん 肉団子の煮物 魚の塩焼き | 牛乳、ミートボール 魚切り身 | ごはん、サラダ油 | しいたけ、たけのこ たまねぎ、にんじん こんにゃく、三度豆 | | | | | | |
| 給食1回あたりの 栄養基準量 | | エネルギー 650Kcal | たんぱく質 24.0g | 脂肪 総エネルギー 30%以下 | カルシウム 350mg | 鉄 3.0mg | ビタミンA 200μgRE | ビタミンB1 0.40mg | ビタミンB2 0.40mg | ビタミンC 20mg |
| 今月の栄養量 | | 626Kcal | 22.7g | 30.7% | 308mg | 2.2mg | 297μgRE | 0.41mg | 0.51mg | 20mg |

(11月分給食回数20回予定)

風邪に負けない強い 体をつくろう!

だんだんと寒くなってきました。季節の
変わりめは体調をくずしやすく、風邪をひ
く人が増えてきます。手洗いやうがいをし
っかりして予防することに加え、十分な睡
眠をとり、しっかり食べて、風邪に負けない
じょうぶな体を作りましょう!



風邪を予防するはたらきのある栄養素

- ◆ **たんぱく質**
 健康な体をつくり、寒さに
 対する抵抗力を高め、体を
 温かくします。肉、魚、卵、牛乳、
 豆腐などに多く含まれています。
- ◆ **ビタミンA**
 皮膚やのど、鼻の粘膜を正
 常に保ち、細菌やウイルス
 の侵入を防ぎます。にんじん、
 かぼちゃ、ほうれん草など色の濃い野菜
 に多く含まれています。
- ◆ **ビタミンC**
 皮膚を健康に保ち、感染症
 などに対する抵抗力を高
 めます。

食育の日献立の紹介

- ★ 11月(20日実施予定)
 「にぎすフライ」
- ★ 12月(19日実施予定)
 「ぶりの煮つけ」

※都合により献立や材料の
 変更がありますので
 ご了承下さい。
 泉大津市ホームページか
 らも確認いただけます。



| 日曜 | 献立名 | 材料の種類と体内での働き | | | | | | | | |
|-------------------|--|----------------------------------|---|---|----------------|------------|------------------|------------------|------------------|---------------|
| | | 血や肉や骨を作る | 熱や力となる | 体の調子を整える | | | | | | |
| 2 月 | 牛乳、ごはん 田舎汁 さんまの蒲焼き | 牛乳、ちくわ 豆腐、みそ さんま | ごはん、里いも 片栗粉、天ぷら油 | しいたけ、ごぼう にんじん、青ねぎ | | | | | | |
| 3 火 | 牛乳、減量パン チャンポンメン もやしとにらの炒め物 | 牛乳、豚肉 かまぼこ、焼豚 | 減量パン、サラダ油 ごま油、中華麺 | にんにく、土しょうが たまねぎ、にんじん キャベツ、青ねぎ 太もやし、にら | | | | | | |
| 4 水 | 発酵乳、ごはん くずきりと鶏肉の煮物 わかめの酢の物 | 発酵乳、豆腐 鶏肉、わかめ | ごはん、くずきり ホールコーン | たまねぎ、にんじん 白菜、青ねぎ きゅうり | | | | | | |
| 5 木 | 牛乳、ごはん カレーシチュー フルーツミックス | 牛乳、豚肉 粉チーズ | ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉 マーガリン | たまねぎ、にんじん グリーンピース、ケチャップ ブルーベリー、みかん 黄桃、パイナップル、ナタデココ | | | | | | |
| 6 金 | 牛乳、中華おこわ 舞草スープ にらまんじゅう | 牛乳、えび、豚肉 ハム、わかめ、豆腐 にらまんじゅう | アルファ化米、クリスタル ごま油、サラダ油 | にんじん、青ねぎ、しいたけ たけのこ、土しょうが にんにく、レタス たまねぎ、まいたけ | | | | | | |
| 9 月 | 牛乳、ごはん 根菜碗 豚肉の甘辛あえ | 牛乳、うすあげ かまぼこ、豚肉 | ごはん、じゃがいも 片栗粉、天ぷら油 | にんじん、大根 ごぼう、えのきたけ 青ねぎ、大阪しらの | | | | | | |
| 10 火 | 牛乳、減量パン ほうれん草の豆乳スパゲティ 海藻サラダ | 牛乳、鶏肉 豆乳、海藻ミックス まぐろ水煮 | 減量パン、スパゲティ 小麦粉、サラダ油 | たまねぎ、ほうれん草 しめじ、にんじん きゅうり | | | | | | |
| 11 水 | 発酵乳、ごはん 豚肉と大根のうま煮《卵除去可能》 平天とビーマンの炒り煮 | 発酵乳、豚肉 うずら卵、平天 | ごはん、里いも サラダ油、白ごま | 大根、にんじん 三度豆、こんにゃく 土しょうが、ビーマン | | | | | | |
| 12 木 | 牛乳、コッペパン ワンタンスープ 鶏肉の中華炒め | 牛乳、ハム 鶏肉 | パン、ごま油 ワンタン皮、サラダ油 片栗粉 | もやし、にんじん、たまねぎ エリンギ、青ねぎ、しめじ にんにく、白ねぎ、にら たけのこ | | | | | | |
| 13 金 | 牛乳、ごはん 冬野菜の味噌汁 豚肉のしょうが焼き | 牛乳、ちくわ みそ、豚肉 | ごはん、里いも サラダ油 | ごぼう、白菜、大根 にんじん、青ねぎ、キャベツ 太もやし、土しょうが | | | | | | |
| 16 月 | 牛乳、麦ごはん 中華豆腐 きゅうりの棒々鶏 | 牛乳、豆腐 えび、合ミンチ サラダチキン | 麦ごはん、ごま油 片栗粉 | チンゲンサイ、にんじん たけのこ、しいたけ 土しょうが、グリーンピース きゅうり、こんにゃく寒天 | | | | | | |
| 17 火 | 牛乳、減量ごはん ほうとううどん ひじき豆 | 牛乳、豚肉 みそ、大豆 うすあげ、ひじき | 減量ごはん、うどん サラダ油 | にんじん、かぼちゃ 大根、まいたけ 青ねぎ、こんにゃく | | | | | | |
| 18 水 | 牛乳、鶏ごぼうご飯 白菜のすまし汁 だし厚揚げ | 牛乳、かまぼこ うすあげ、鶏肉 厚揚げ | アルファ化米、クリスタル ふ | にんじん、ごぼう、しめじ グリーンピース 白菜、えのきたけ、青ねぎ | | | | | | |
| 19 木 | 牛乳、ごはん 豚かす汁 ぶりの煮つけ | 牛乳、豚肉 うすあげ、白みそ ぶり | ごはん、里いも 酒かす | 大根、にんじん 青ねぎ、こんにゃく | | | | | | |
| 20 金 | 牛乳、チョコリングパン ミネストローネ フライドチキン フライドポテト | 牛乳、ベーコン フライドチキン | チョコリングパン、マカロニ ホールコーン、白いんげん豆 オリーブ油、天ぷら油 ポテト | たまねぎ、にんじん セロリ、トマト 粉パセリ、にんにく トマトピューレ、ケチャップ | | | | | | |
| 給食1回あたりの 栄養基準量 | | エネルギー 650Kcal | たんぱく質 24.0g | 脂肪 総エネルギー 30%以下 | カルシウム 350mg | 鉄 3.0mg | ビタミンA 200μgRE | ビタミンB1 0.40mg | ビタミンB2 0.40mg | ビタミンC 20mg |
| 今月の栄養量 | | 585Kcal | 23.1g | 29.4% | 314mg | 2.2mg | 300μgRE | 0.41mg | 0.49mg | 15mg |

(12月分給食回数15回予定)