

小学校給食献立表

第373号

泉大津市教育委員会

泉大津市学校給食会

令和3年度

11月分

令和3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	熱や力のもととなる	体の調子を整える
1月	ごはん、牛乳 関東煮 わかめの酢の物	牛乳、豚肉、わかめ ちくわ、厚揚げ ごぼう天、一口がんも	ごはん、じゃがいも ホールコーン	こんにゃく、きゅうり 大根
2火	減量パン、牛乳 和風カレースパゲティー ひじきのペペロンチーノ	牛乳、豚肉 うすあげ、ひじき ベーコン	減量パン、スパゲティー サラダ油、ホールコーン オリーブ油	たまねぎ、にんじん 青ねぎ、パプリカ 枝豆、にんにく
4木	ごはん、牛乳 鶏肉のプルコギ もやしとにらの炒め物	牛乳、鶏肉 焼豚	ごはん、くずきり ごま油、片栗粉 サラダ油	たまねぎ、にんじん、太もやし キャベツ、ピーマン、にら たけのこ、土しよが にんにく、りんごピューレ
5金	ごはん、牛乳 かちんみそ汁 魚の煮つけ	牛乳、豆腐 みそ、うすあげ 魚切り身	ごはん、白玉餅	白菜、にんじん えのきたけ、青ねぎ 大根、土しよが
8月	ごはん、発酵乳 のっぺい汁 甘辛揚げ大豆	発酵乳、ちりめんじゃこ 大豆水煮、豚肉 うすあげ	ごはん、天ぷら油 白ごま、片栗粉 里いも	にんじん、大根 しいたけ、青ねぎ
9火	減量パン、牛乳 キムチうどん 切り干し大根の煮物	牛乳、ちくわ うすあげ、豚肉	減量パン、うどん	白菜、にんじん たまねぎ、白菜キムチ 青ねぎ、切干大根
10水	ごはん、牛乳 ひき肉じゃが キャベツの煮びたし	牛乳、合ミンチ 平天、花かつお	ごはん、じゃがいも サラダ油、ホールコーン	にんじん、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース キャベツ
11木	さつまいもパン、牛乳 チリコンカン ごぼうのソテーサラダ	牛乳、豚肉 まぐろ油漬	さつまいもパン、じゃがいも 小麦粉、サラダ油 オリーブ油、白いんげん豆	たまねぎ、にんじん、ごぼう ダイスカットトマト、小松菜 セロリ、ケチャップ トマトピューレ
12金	中華おこわ、牛乳 ワンダンスープ きゅうりのピリ辛和え	牛乳、豚肉 ハム	アルファ化米、クリスタル サラダ油、ワンタン皮 ごま油	にんじん、青ねぎ、にら しいたけ、たけのこ、きゅうり 土しよが、にんにく、白菜 もやし、たまねぎ
15月	ごはん、牛乳 豆腐のすまし汁 トンテキ、ポイルキャベツ	牛乳、かまぼこ 豆腐、豚肉	ごはん、ふ サラダ油	にんじん、小松菜 えのきたけ、たまねぎ にんにく、キャベツ
16火	減量パン、牛乳 みそラーメン 焼豚としいたけの中華炒め	牛乳、豚肉 焼豚、みそ	減量パン、中華麺 サラダ油、ホールコーン ごま油	もやし、にんじん、白ねぎ たまねぎ、白菜、たけのこ 青ねぎ、土しよが にんにく、しいたけ
17水	コッペパン、牛乳 野菜の洋風煮 チキンとコーンのオープン焼き	牛乳、ウインナー 鶏肉	パン、じゃがいも ホールコーン ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ エリンギ
18木	ごはん、牛乳 ベーコンと大根の煮物 高野豆腐の卵とじ(卵除去可能)	牛乳、ベーコン ちくわ、うすあげ 高野豆腐、鶏肉、卵	ごはん、里いも 片栗粉、サラダ油	にんじん、三度豆 大根、こんにゃく グリーンピース
19金	ごはん、牛乳 チキンとほうれん草のレモンスープ コシヤリ	牛乳、鶏肉	ごはん、ミックスビーンズ マカロニ、オリーブ油 サラダ油	ほうれん草、にんじん、セロリ ダイスカットトマト、たまねぎ ケチャップ、エリンギ、にんにく 土しよが、フライドオニオン、レモン汁
22月	ごはん、牛乳 かまぼこ 肉団子の甘酢煮	牛乳、かまぼこ ミートボール	ごはん、片栗粉 ごま油	もやし、白菜、パプリカ にんじん、たまねぎ、ケチャップ チンゲンサイ、土しよが しいたけ、ヤングコーン
24水	麦ごはん、発酵乳 さつまいも汁 くじらの竜田揚げ	発酵乳、うすあげ 平天、みそ 鯨	麦ごはん さつまいも、ごま油 小麦粉、片栗粉、天ぷら油	こんにゃく、ごぼう もやし、青ねぎ 土しよが
25木	コッペパン、牛乳 ポークシチュー シンプルサラダ	牛乳、豚肉	パン、じゃがいも サラダ油、小麦粉 ホールコーン	たまねぎ、にんじん、キャベツ グリーンピース、きゅうり トマトピューレ、ケチャップ
26金	ふきよせごはん、牛乳 かす汁 ごはんもどきの煮物	牛乳、うすあげ 鶏肉、鮭角切 みそ、一口がんも	アルファ化米、クリスタル 里いも	しめじ、にんじん グリーンピース、大根 青ねぎ、こんにゃく
29月	ごはん、牛乳 おづみんカレー フルーツミックス	牛乳、合ミンチ 大豆水煮	ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉	たまねぎ、ピーマン、ケチャップ にんじん、ブルーベリー みかん、黄桃、パイナップル チヂメココ
30火	減量ごはん、牛乳 あんかけきのこうどん 小松菜のおひたし	牛乳、豚肉	減量ごはん、うどん 片栗粉、炒りすりごま	まいたけ、えのきたけ、白菜 しいたけ、大根、にんじん 土しよが、青ねぎ、小松菜

さむ ま
寒さに負けず
げんき す
元気に過ごそう

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、風邪を引く人が増えてきます。バランスよく食べて、寒さに負けない元気な身体をつくりましょう。

しょうかい ひ こんだて しょうかい
食育の日献立の紹介

～今年度のテーマは「世界の料理を知ろう」～

★11月(19日実施予定)

<エジプト>

・「コシヤリ」はエジプトの国民食です。作る家庭によって使用する食材や味は様々です。給食では、カレー粉でカレー風味に仕上げています。現地では、ごはんにかけて食べますよ。

★12月(17日実施予定)

<ロシア>

・「ボルシチ」は、ロシアでよく食べられている具だくさんなスープです。ピーツと呼ばれる赤い野菜を使用するのが特徴です。

・「スタリーチヌイ」はロシアのポテトサラダのことで、ロシアでは鶏肉を使うこともあります。

11月29日には「おづみんカレー」が登場します。

『お』オニオン 『づ』だいす
『み』ミンチ 『ん』ピーマン
が入っていますよ！

この日は泉大津市立の全小中学校で、「おづみんカレー」が登場します。お楽しみに！

泉大津市ホームページからも献立表を確認いただけます。

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	熱や力のもととなる	体の調子を整える
1水	ごはん、牛乳 沢煮焼 魚の塩焼き	牛乳、豚肉 うすあげ、魚切り身	ごはん、片栗粉	ごぼう、にんじん 大根、ほうれん草
2木	コッペパン、牛乳 ポトフ 大根とハムのサラダ	牛乳、鶏肉 ハム	パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ 大根、きゅうり
3金	ごはん、牛乳 厚揚げとくずきりのスープ ホイコーロー	牛乳、厚揚げ 豚肉	ごはん、くずきり サラダ油、ごま油 片栗粉	しいたけ、たまねぎ にんじん、チンゲンサイ キャベツ、にら エリンギ、にんにく
6月	ごはん、発酵乳 鶏肉とじゃがいものうま煮 平天とピーマンの甘辛炒め	発酵乳、鶏肉 うすあげ、平天	ごはん、サラダ油 じゃがいも、白ごま	にんじん、たまねぎ 三度豆、こんにゃく ピーマン
7火	減量パン、牛乳 焼きそば風スパゲティー ウインナーと枝豆のソテー	牛乳、豚肉 粉かつお、ウインナー	減量パン、スパゲティー サラダ油、ホールコーン	キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし パプリカ、枝豆
8水	ごはん、牛乳 吉野煮 ほうれんそうとしめじのおひたし	牛乳、ミートボール 平天	ごはん、片栗粉	しいたけ、たけのこ たまねぎ、にんじん 青ねぎ、ほうれん草 しめじ
9木	コッペパン、牛乳 スーリータン ユウリンチー	牛乳、ハム 鶏肉	パン、ごま油 クリームコーン、ホールコーン サラダ油、片栗粉 天ぷら油	青ねぎ、もやし たまねぎ、土しよが 白ねぎ
10金	ツナピラフ、牛乳 ブラウンチャウダー バイクドポテト	牛乳、まぐろ油漬 豚肉、ベーコン	アルファ化米、クリスタル サラダ油、小麦粉 じゃがいも、ホールコーン	にんじん、グリーンピース たまねぎ、エリンギ しめじ、粉パセリ、ケチャップ
13月	ごはん、牛乳 とりすき きゅうりと大根の香味和え	牛乳、鶏肉 豆腐	ごはん、ふ くずきり、サラダ油	白菜、たまねぎ、きゅうり 白ねぎ、こんにゃく、だいこん しめじ、えのきたけ、にんじん ごぼう、青ねぎ、ゆず果汁
14火	減量パン、牛乳 野菜タンメン もやしの煮物	牛乳、豚肉 焼豚	減量パン、中華麺 サラダ油、ごま油	キャベツ、にんじん、三度豆 にら、たまねぎ 青ねぎ、にんにく 土しよが、太もやし
15水	麦ごはん、牛乳 チキンカレー フルーツ寒天	牛乳、鶏肉	麦ごはん、小麦粉 じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん ケチャップ、グリーンピース ブルーベリーピューレ、みかん 黄桃、パイナップル、寒天
16木	ごはん、牛乳 船場汁 揚げきんぴら	牛乳、さば うすあげ	ごはん、さつまいも 小麦粉、天ぷら油 白ごま	大根、にんじん 白ねぎ、青ねぎ 土しよが、ごぼう
17金	ごはん、牛乳 ボルシチ スタリーチヌイ	牛乳、豚肉 まぐろ油漬	ごはん、サラダ油 じゃがいも、ホールコーン	にんにく、たまねぎ、にんじん トマトピューレ、キャベツ、かぶ ケチャップ、ダイスカットトマト グリーンピース、ピーツ
20月	ごはん、発酵乳 他人煮(卵除去対応可)	発酵乳、豚肉、卵 うすあげ、大豆 ちくわ、こんぶ	ごはん、じゃがいも サラダ油	たまねぎ、小松菜 たけのこ、三度豆 にんじん、白ねぎ こんにゃく、干しいたけ
21火	減量ごはん、牛乳 味噌うどん ひじきとキャベツの炒め物	牛乳、鶏肉、かまぼこ うすあげ、花かつお みそ、ひじき	減量ごはん、うどん サラダ油	しめじ、大根 青ねぎ、ごぼう キャベツ、にんじん
22水	チョコリング、牛乳 豆乳チャウダー フライドチキン、フライドポテト	牛乳、ベーコン 豆乳、フライドチキン	チョコリング、ホールコーン サラダ油、小麦粉 天ぷら油、ポテト	しめじ、たまねぎ ほうれん草、かぼちゃ

(11月分給食予定回数 20 回予定)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

(12月分給食予定回数 16 回予定)

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
650Kcal	24.0g	総エネルギー30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	
今月の栄養量	611	22.0	28.0%	331	2.2	192	0.42	0.49	21

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
650Kcal	24.0g	総エネルギー30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	
今月の栄養量	611	21.7	30.8%	309	2.7	201	0.39	0.49	23