

令和6(2024)年 12月 給食予定献立表

小学校
寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

◎印は「かみかみ献立」です

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他
2 (月)	牛乳 ごはん さばのソース煮 わかめと野菜のスープ	牛乳 さば 削り節 わかめ 削り節 だし昆布	土しよが えのきたけ もやし 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま	濃口しょうゆ ウスターソース 酒 淡口しょうゆ 酒
3 (火)	牛乳 ごはん みそおでん 白菜の煮びたし	牛乳 鶏肉 絹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ 削り節	大根 人参 白菜 人参	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ
4 (水)	牛乳 ごはん 大根マーボー 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 削り節	大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ 土しよが にんにく もやし 青ねぎ	米 砂糖 なたね油 ごま油 なたね油	濃口しょうゆ 酒 チキンブイオン こしょう トウバンジャン こしょう 塩 淡口しょうゆ
5 (木)	牛乳 肉めし 金時煮豆 かきたま汁	牛乳 牛肉 たまご かまぼこ だし昆布 削り節	青ねぎ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 砂糖 金時豆 砂糖 かたくり粉	濃口しょうゆ みりん 塩 淡口しょうゆ 塩
6 (金)	牛乳 黒糖パン もずくのかき揚げ 豚汁	牛乳 もずく まぐろオイル漬け 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	人参 大根 人参 青ねぎ	黒糖パン じゃが芋 小麦粉 なたね油 こんにやく	塩
9 (月)	牛乳 冬野菜のカレーライス キャベツとツナのソテー	牛乳 鶏肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 大根 人参 カリフラワー キャベツ	米 押麦 じゃが芋 なたね油	こしょう 濃口しょうゆ カレールウ 塩 こしょう
10 (火)	牛乳 ごはん きんぴらごぼう かす汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 白みそ 削り節	ごぼう 人参 大根 人参 青ねぎ	米 糸こんにやく ごま ごま油 砂糖 酒かす	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ
11 (水)	牛乳 ピラフ ミネストローネ 生カットりんご	牛乳 ベーコン ウィナー 鶏肉	人参 玉ねぎ とうもろこし 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ トマト水煮 りんご	米 押麦 なたね油 じゃが芋 マカロニ	淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう
12 (木)	牛乳 豚玉丼 もやしとたくあんのとえ物	牛乳 豚肉 たまご 高野豆腐 削り節	玉ねぎ 人参 青ねぎ もやし たくあん	米 砂糖 なたね油 ごま なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒
13 (金)	牛乳 コッペパン きびなごのかりかりフライ ブロッコリー コンソメスープ	牛乳 きびなごフライ 鶏肉 削り節	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 パセリ	コッペパン なたね油 ノンエッグマヨネーズ	淡口しょうゆ 塩 こしょう
16 (月)	牛乳 キムチチャーハン ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 焼豚 ミートボール 削り節 ヨーグルト	人参 干しいたけ 白菜キムチ 人参 たけのこ もやし 白菜 干しいたけ	米 押麦 ごま油 ワンタンの皮 ごま油	濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
17 (火)	牛乳 ひじきおこわ かつおの角煮 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ かつお 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	ごぼう 人参 グリルピーズ 玉ねぎ 土しよが 白菜 人参	米 もち米 砂糖	酒 濃口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ みりん
18 (水)	牛乳 コッペパン ウィナーのケチャップ煮 キャベツのソテー コーンチャウダー	牛乳 ウィンナー ベーコン 調理用牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 クリームコーン	コッペパン 砂糖 なたね油 じゃが芋	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう チキンブイオン
19 (木)	牛乳 ごはん 関東煮 ごま和え ◎味付け小魚	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 小魚	人参 大根 キャベツ 人参	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ごま 砂糖	淡口しょうゆ 淡口しょうゆ
20 (金)	牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ 白玉のみそ汁 ゆずゼリー	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 赤みそ 削り節	大根 人参 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ	米 砂糖 白玉団子 里芋 柚子ゼリー	濃口しょうゆ みりん
23 (月)	牛乳 コッペパン フライドチキン 野菜たっぷりスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 削り節	人参 玉ねぎ 葉つきかぶ キャベツ	コッペパン かたくり粉 なたね油	塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
当月平均	600	16.3	29.4	323	79	2.3	3.0	228	0.32	0.50	25	4.7	2.3
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

旬

カリフラワー

カリフラワーはアブラナ科の野菜で、花のつぼみがたくさん集まった部分を食べます。また、ブロッコリーの突然変異でできたものといわれています。

含まれるビタミンC量は、ブロッコリーよりも少ないですが、ゆでても失われにくいという特徴があり、ゆでたブロッコリーと同じくらいのビタミンCを摂ることができます。花のつぼみの部分だけでなく茎の部分にも栄養が多く含まれているので、捨てずに食べきるようにしましょう。

クイズ

次の中で、実際に栽培されているカリフラワーの種類はどれでしょう？

- ① ブラックフラワー
- ② パープルフラワー
- ③ レインボーフラワー

答え ② パープルフラワー

パープルフラワーは名前の通り、紫色のカリフラワーです。日本では白いカリフラワーが多く食べられていますが、紫色のほかに、オレンジ色のものや、黄緑色で先がとがった形の「ロマネスコ」という種類もあります。