令和2年(2020年)12月

中学校給食献立表

貝塚市学校給食会

冬が旬の食べもの【白菜】

白菜は、ビタミンC・カリウムなどのミネラルを多く含み、免疫力を高め、むくみの改善や高血圧を予防する働きがあります。

葉がきれいで巻きが固くしっかりしている肉厚なものを選びましょう。

1日(火)

牛乳

八宝菜

豚肉	10
いか	15
酒	0.5
むきえび	10
酒	0.5
うずら卵水煮	20
たけのこ水煮	10
白菜	40
たまねぎ	40
にんじん	10
もやし	10
土生姜	1
油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
鶏がらスープ	5
中華スープ	0.5
水	10
淡口醤油	4
ごま油	0.5
片栗粉	1.5

にらまんじゅう

にらまんじゅう	1個

ごはん

春雨サラダ

春雨	8
きゅうり	10
にんじん	10
ツナ油漬け	10
ノンエッグマヨネーズ	5
塩	0.5
こしょう	0.03

フルーツミックス

アロエ缶	20
りんご缶	15
みかん缶	10

2日(水)

牛乳

さばの香味揚げ・いんげんの炒め物

さば	1切
淡口醤油	3.5
酒	1.2
土生姜	1.2
カレー粉	0.7
片栗粉	6
揚げ油	6
さやいんげん	15
油	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02

高野豆腐の卵とじ

高野豆腐	5
卵	10
にんじん	2.5
グリンピース	2.5
砂糖	2.5
みりん	2.5
淡口醤油	2
塩	0.25
削り節	1.2
水	50

炊き込みご飯

冷しゃぶサラダ

豚肉	20
キャベツ	40
にんじん	15
きゅうり	15
緑豆もやし	20
ドレッシング	1袋

切り干し大根の炒め煮

切り干し大根	4
うすあげ	3
にんじん	6.5
油	0.3
砂糖	1.5
濃口醤油	2.2
削り節	1
水	30

3日(木)

牛乳

和風ハンバーグ・もやしの炒め物

ハンバーグ	1個
大根	9
砂糖	2
みりん	2
濃口醤油	3
緑豆もやし	20
油	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02

イタリアンスパゲッティ

スパゲッティ	15
ゆで塩	0.6
たまねぎ	10
ハム	5
ピーマン	3
ケチャップ	5
ソース	1
塩	0.2
こしょう	0.02
油	0.2

ごはん

コロッケ・ゆでキャベツ

かぼちゃコロッケ	1個
揚げ油	5
ウスターソース	1袋
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

昆布の佃煮

しぐれ昆布	10

4日(金)

牛乳

ハヤシライス

豚肉	30
にんにく	0.1
たまねぎ	60
しめじ	5
グリンピース	5
油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
赤ワイン	2
コンソメ	0.5
ハヤシルウ	15
ケチャップ	4
ソース	1
水	90

コーンといんげんのソテー

ホールコーン	30
さやいんげん	20
油	0.2
コンソメ	0.2
塩	0.2
こしょう	0.02

ごはん

ポテトサラダ

ツナ油漬け	10
じゃがいも	50
にんじん	20
きゅうり	10
ゆで塩	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02
ノンエッグマヨネーズ	10

パイン缶

パイン缶	45

ごはんにかけて食べてください

7日(月)

牛乳

豚キムチ

豚肉	30
白菜キムチ	40
緑豆もやし	30
たまねぎ	30
ごま油	1.5
濃口醤油	4.5
砂糖	1.5
ねりごま	1.5
にんにく	0.15

ちくわの天ぷら

ちくわ	2切
カレー粉	0.1
小麦粉	6
塩	0.2
水	6
揚げ油	2.5

ごはん

中華あえ

春雨	8
キャベツ	30
にんじん	5
焼き豚	5
いりごま	1
酢	2
濃口醤油	2.5
砂糖	1
ごま油	0.8

みたらし団子

もち	3個
濃口醤油	6
砂糖	16
水	10
片栗粉	2

8日(火)

牛乳

タコライス

豚ひき肉	30
クラッシュ大豆	10
たまねぎ	25
にんにく	0.2
油	0.2
塩	0.4
こしょう	0.01
ピーマン	10
トマト缶	8
コンソメ	0.2
ケチャップ	5
チリペッパー	0.01
ソース	1
濃口醤油	1.5

じゃがいものマヨネーズ焼き

じゃがいも	50
ノンエッグマヨネーズ	7
塩	0.3
こしょう	0.02

ごはん

あじフライ・ゆでキャベツ

あじフライ	1切
揚げ油	4
ウスターソース	1袋
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

ベビーチーズ

キャラメル型チーズ	1個

ごはんにかけて食べてください

9日(水)

牛乳

肉じゃが

豚肉	20
じゃがいも	60
たまねぎ	40
にんじん	15
つきこんにゃく	15
さやいんげん	5
砂糖	4
濃口醤油	5
油	0.5
削り節	2
水	40

野菜炒め

ベーコン	5
チンゲン菜	40
たまねぎ	10
にんじん	5
ホールコーン	5
油	0.3
コンソメ	0.15
塩	0.3
こしょう	0.02

ごはん

ホキのバーベキューソース

ホキ	1切
塩	0.1
こしょう	0.01
白ワイン	1
片栗粉	6
揚げ油	6
濃口醤油	6
酒	4
砂糖	3
青ねぎ	4
土生姜	2
にんにく	0.1
りんごピューレ	16

ふりかけ

味かつお	1袋

10日(木)

ジョア(プレーン)

ドライカレー

豚ひき肉	50
にんにく	0.1
土生姜	0.5
たまねぎ	70
にんじん	12
油	0.5
ナツメグ	0.02
塩	0.4
こしょう	0.02
カレー粉	0.5
コンソメ	0.5
カレールウ	5
ケチャップ	3
ソース	1.5

フライドポテト

じゃがいも	50
揚げ油	5
塩	0.5

ごはん

マカロニサラダ

マカロニ	15
ゆで塩	0.6
きゅうり	10
にんじん	10
ホールコーン	5
ゆで塩	0.25
ハム	10
油	0.2
ノンエッグマヨネーズ	7
塩	0.5
こしょう	0.03

みかん缶

みかん缶	45

ごはんにかけて食べてください

11日(金)

牛乳

あじのハーブフリッター

あじ	2切
塩	0.3
こしょう	0.02
白ワイン	1
小麦粉	10
ベーキングパウダー	2
ドライバジル	0.08
ドライパセリ	0.05
塩	0.5
水	9
揚げ油	5

春雨のひき肉炒め

豚ひき肉	15
春雨	7
たけのこ水煮	10
にら	5
白ねぎ	3
土生姜	0.5
にんにく	0.07
酒	1
濃口醤油	2
オイスターソース	0.5
豆板醤	0.1
ごま油	1
塩	0.3
こしょう	0.02
水	10

ごはん

キャベツと卵の炒め物

卵	40
キャベツ	40
にんじん	15
ゆで塩	0.55
油	0.3
コンソメ	0.35
塩	0.25
こしょう	0.02
濃口醤油	1.2

新献立です♪

のりの佃煮

のり佃煮	1袋

14日(月)

牛乳

豆腐チゲ

豆腐	60
豚肉	15
白菜	40
白菜キムチ	15
緑豆もやし	10
白ねぎ	7
にら	5
豚骨スープ	5.6
水	16
塩	0.16
濃口醤油	1.6
砂糖	0.8
赤みそ	2.4
ごま油	0.24

わかさぎのから揚げ

わかさぎ	30
塩	0.3
片栗粉	3.6
揚げ油	3.6

ごはん

バンバンジーサラダ

鶏肉	40
きゅうり	15
緑豆もやし	40
ゆで塩	0.55
ドレッシング	1袋

大根の即席漬け

大根	20
塩	0.2
酢	2.7
濃口醤油	1.5
砂糖	2
七味	0.01
ごま油	0.1

15日(火)

牛乳

ベーコンポテト

じゃがいも	75
たまねぎ	25
ベーコン	20
油	0.5
塩	0.5
こしょう	0.03

もやしのカレーソテー

緑豆もやし	30
キャベツ	30
にんじん	5
ピーマン	3
油	0.3
コンソメ	0.2
ソース	0.3
カレー粉	0.4
塩	0.2
こしょう	0.02

ごはん

揚げ春巻・チンゲン菜とハムの炒め物

春巻	1個
揚げ油	5
ハム	5
チンゲン菜	30
油	0.1
コンソメ	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02

小魚佃煮

小魚佃煮	10

16日(水)

コーヒー牛乳

コッペパン

新献立です♪

ハンバーグのトマトソース

ハンバーグ	1個
たまねぎ	20
しめじ	5
油	0.5
砂糖	2
ケチャップ	12
ソース	4
水	12

ペペロンチーノ

スパゲッティ	15
ゆで塩	0.6
ベーコン	5
キャベツ	10
にんにく	0.1
鷹の爪	0.05
オリーブ油	0.2
淡口醤油	0.5
塩	0.2
こしょう	0.02

大根のツナサラダ

ツナ油漬け	12
大根	50
ほうれん草	15
ホールコーン	10
ゆで塩	0.65
オリーブ油	0.5
淡口醤油	5
砂糖	4
塩	0.2
こしょう	0.02

いちごジャム

いちごジャム	1袋

17日(木)

牛乳

いわしのかば焼き

いわし	1切
酒	0.4
片栗粉	4.8
揚げ油	4.8
濃口醤油	10
砂糖	6.5
みりん	6
水	0.6

キャベツとベーコンの炒め物

ベーコン	5
キャベツ	30
油	0.1
コンソメ	0.1
塩	0.2
こしょう	0.02

ごはん

煮浸し・ゆでウインナー

小松菜	10
にんじん	5
白菜	30
しめじ	5
濃口醤油	2
砂糖	0.6
酒	0.2
すりごま	1
削り節	0.2
水	5
チキンウインナー	3本

アーモンド

アーモンド	1袋

ごはんにのせて食べてください

18日(金)

牛乳

冬野菜のカレーライス

豚肉	15
にんにく	0.1
大根	30
たまねぎ	50
にんじん	15
油	0.5
カレールウ	14
ソース	1
塩	0.3
こしょう	0.02
ガラムマサラ	0.03
水	90

れんこんチップス

れんこん	20
揚げ油	2
塩	0.1

ごはん

茎わかめのサラダ

チンゲン菜	15
キャベツ	50
にんじん	10
茎わかめ	5
ゆで塩	0.8
ドレッシング	1袋

福神漬け

福神漬け	12

ごはんにかけて食べてください

21日(月)

牛乳

麻婆豆腐

豆腐	100
豚ひき肉	15
塩	0.3
こしょう	0.02
ごま油	0.5
土生姜	1
たまねぎ	20
たけのこ水煮	6
干ししいたけ	1
青ねぎ	3
濃口醤油	3
砂糖	2
赤みそ	3.5
赤だしみそ	3.5
豆板醤	0.24
鶏がらスープ	5
水	20
片栗粉	1.5

揚げぎょうざ

ぎょうざ	2個
揚げ油	3.6

ごはん

もやしのナムル

緑豆もやし	65
きゅうり	10
ハム	10
土生姜	1
ごま油	1.2
七味	0.01
濃口醤油	3
砂糖	1.1
酢	1.4

大学いも

大学いも	40

22日(火)

牛乳

ビビンバ

牛肉	30
ぜんまい水煮	12
油	0.6
砂糖	1.6
濃口醤油	3.1
大豆もやし	24
小松菜	18
にんじん	12
ゆで塩	0.36
砂糖	2.8
濃口醤油	5.4
ごま油	0.5
青ねぎ	1.8
いりごま	1.8
ラー油	0.02

キムチとにらの炒め物

白菜キムチ	30
たまねぎ	30
にら	10
油	0.5
濃口醤油	1.2
砂糖	0.4

ごはん

わかめスープ

干しわかめ	0.6
えのきたけ	6
青ねぎ	3.5
淡口醤油	4
中華スープ	1.35
削り節	1.35
塩	0.4
こしょう	0.02
鶏がらスープ	9
水	180

ごはんにかけて食べてください

23日(水)

牛乳

鶏肉のから揚げ

鶏肉	60
土生姜	1.2
淡口醤油	1.2
濃口醤油	1.2
酒	2.4
片栗粉	6
揚げ油	6

にんじんしりしり

にんじん	40
ツナ油漬け	10
ごま油	0.2
淡口醤油	3.5
砂糖	0.5

ごはん

ゆでブロッコリー・さつまいもと栗のタルト

ブロッコリー	35
ゆで塩	0.35
ノンエッグマヨネーズ	1袋
さつまいもと栗のタルト	1個

新献立です♪

つぼ漬け

つぼ漬け	12

24日(木)

終業式

冬が旬の食べもの【れんこん】

れんこんは、コラーゲン合成に欠かせないビタミンCを多く含み、皮膚の新陳代謝を活発にして、シミや肌荒れの防止をする働きがあります。

表面に傷や色むらがなく、ふっくらとして重みのあるものを選びましょう。

栄養&運動&休養で体の抵抗力を高めましょう！！

抵抗力を高めるために

体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見なおしてみましょう。

かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があって体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆや、やわらかく煮たうどんなどがおすすめです。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

《 新献立紹介 》

11日(金) キャベツと卵の炒め物
16日(水) コーヒー牛乳、大根のツナサラダ
23日(水) さつまいもと栗のタルト

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(食塩相当量)(g)	カルシウム(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)	食物繊維(g)
今月平均	770	26.9	23.7	3.2	450	2.6	186	0.33	0.43	18	4.0
文科省基準	830	27～42	18～28	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上