



12月の こんだて

表: 12/1~12/6 裏: 12/7~12/15
2枚目表: 12/16~12/22 まで記載しています。

12月になり、寒さも厳しくなってきました。

みなさん、体調は崩していませんか？

てあら 手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけましょう。

ねんまつねんし 年末年始にかけていろいろな行事がありますね。

きゅうしやく とうじ 給食でも冬至やクリスマスなどの行事献立が登場します！

たの お楽しみに～！

※当面の間は感染防止を最優先としています。介助による感染リスクの防止からパンは休止し、アレルギー対応の必要のないもので献立を作成しています。

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

※卵関連食品は● 小麦関連は△ 乳製品は★
エビ・カニは◎ 魚卵は■ イカ・タコは◆ 貝類は☆のマークをつけています。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

世界の料理 スペイン

12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月6日(月)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【牛丼】	【ごはん】	【チキンピラフ】	【パエリア】
はいが精米 牛モモ肉 糸こんにゃく 玉葱 にんじん 干し椎茸 みつば さとう こいくちしょうゆ みりん 酒 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節	はいが精米 【かじきのムニエル】 めかじき 塩 こしょう 米粉 ★バター こいくちしょうゆ パセリ レモン汁 【大根サラダ】 ツナフレーク だいこん キャベツ さんどまめ 醸造酢 さとう 塩 米油	はいが精米 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 とりモモ肉 玉葱 にんじん 生しいたけ グリーンピース 米油 塩 トマトピューレ うすくちしょうゆ 酒 みりん 鶏ガラスープ缶 ★バター	はいが精米 うすくちしょうゆ 酒 みりん 鶏ガラスープ缶 ターメリック ◆ロールイカ ☆ほたて貝柱水煮 白ワイン とりむね肉(皮付き) 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮缶詰) パプリカ赤 オリーブ油 塩 こしょう ★バター
【つみれ団子のすまし汁】		【白菜のクリームスープ】	【チーズポテトサラダ】
いわしつみれ にんじん えのきだけ 青ねぎ とろろこんぶ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ しょうが かたくり粉	ベーコン 玉葱 にんじん じゃがいも マッシュルーム(水煮缶詰) パセリ トマトピューレ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう 赤ワイン みりん	ベーコン じゃがいも 玉葱 にんじん コーンクリーム缶 はくさい 米油 コーンスターチ ★バター ★牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう	じゃがいも パプリカ赤 むきえだまめ ホールコーン ★サイコロチーズ 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ
【ミルク寒天】			【野菜スープ】
★牛乳 みかん缶 上白糖 ルカンテンウルトラ 水			とりむね肉 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ パセリ ホールコーン 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 さとう かたくり粉
いわしつみれ：いわしすり身 いわし たらすり身 砂糖 食塩 加工デンプン 調味料(アミノ酸等) 水			
821kcal	821kcal	723kcal	723kcal

～給食アンケートより～ 春雨サラダのレシピ

給食アンケートに、「春雨サラダがおいしかったので、作り方や調味料の分量を教えてください。」とのリクエストがありました！ぜひおうちでも作ってみてください♪

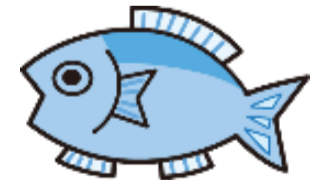
- 【材料】(4人前)
- ポークハム 30g
 - 春雨 40g
 - キャベツ 80g
 - にんじん 30g
 - さんどまめ 30g (枝豆でもおいしいと思います)
 - 塩、こしょう 少々
 - 酢 8g (大さじ1/2程度)
 - 油 少々 (小さじ1/4程度)
 - マヨネーズ 40g

- 【作り方】
- ①キャベツ、にんじん、ハムを千切り(キャベツとハムは1cm幅くらい)、さんどまめは筋を取り3cm幅に切る。
 - ②キャベツ、にんじん、さんどまめを耐熱皿に入れてラップし、レンジ600Wで3分加熱する。(ボイルでも可)
 - ③春雨は茹でて戻し、食べやすいサイズにカットする。
 - ④酢を煮立てて酸味を飛ばす。
 - ⑤材料が冷めたら、調味料で和えて完成!

☆食育クイズ☆

14日(火)に登場する「はまち」は成長すると呼び名が変わり、ある魚になります。ではその魚は次のうちどれでしょうか？

- ① ぶり
- ② さば
- ③ さわら



答えは2枚目へ!

12月7日(火)	12月8日(水)	12月9日(木)	12月10日(金)	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★アシドミルクPLUS	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【あなごちらし】	【ごはん】	【冬野菜のカレーライス】	【ごはん】	【ごはん】	【マーボー丼】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【冬野菜と豚のごま炒め煮】	酒	【揚げだし豆腐のあんかけ】	牛モモ肉	【すき焼き風煮】	【はまちのゆず塩焼き】	豚モモミンチ肉
豚モモ肉	出汁昆布	とうふ	にんにく	牛モモ肉	はまち	にんにく
米油	醸造酢	米粉	しょうが	糸こんにゃく	塩	しょうが
だいこん	さとう	かたくり粉	米油	米油	ゆず	米油
はくさい	塩	米揚げ油	玉葱	はくさい	【せん切り大根の煮つけ】	とうふ
にんじん	高野豆腐	とりむね肉(皮付き)	にんじん	白ねぎ	せん切りだいこん	玉葱
あつあげ	にんじん	米油	じゃがいも	玉葱	つきこんにゃく	なす
エリンギ	干し椎茸	玉葱	かぶ	にんじん	にんじん	青ねぎ
かつお昆布だし	かつお昆布だし	にんじん	カリフラワー	生しいたけ	うす揚げ	鳥がらだし
出汁昆布	出汁昆布	たけのこ缶	ブロッコリー	焼き豆腐	さんどまめ	とりガラ
削り節	うすくちしょうゆ	干し椎茸	アルゲンフリーカレーフレーク	さとう	米油	赤みそ
さとう	さとう	グリーンピース	ウスターソース	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	赤だしみそ
うすくちしょうゆ	酒	うすくちしょうゆ	トマトケチャップ	みりん	さとう	こいくちしょうゆ
酒	みりん	さとう	赤ワイン	酒	酒	さとう
白ごま	ちりめんじゃこ	酒	みりん	昆布だし	みりん	酒
ごま油	醸造酢	みりん	こいくちしょうゆ	出汁昆布	かつお昆布だし	みりん
【きくなのおひたし】	あなご(蒸し)	かつお昆布だし	トマトジュース	【ツナサラダ】	出汁昆布	トウバンジャン
きくな	かつお昆布だし	出汁昆布	りんごピューレ	ツナフレーク	削り節	ごま油
はくさい	こいくちしょうゆ	削り節	フルーツチャツネ	キャベツ	【さつまいものみそ汁】	かたくり粉
糸かまぼこ	さとう	かたくり粉	鳥がらだし	にんじん	さつまいも	【中華和え】
こいくちしょうゆ	酒	【小松菜もやしのおひたし】	とりガラ	わかめ	とうふ	キャベツ
みりん	みりん	こまつな	カレー粉	白ごま	玉葱	チンゲン菜
白ごま	グリーンピース	もやし	【とうふとわかめのサラダ】	こいくちしょうゆ	わかめ	ポークハム
【スイートポテト】	【ぶた汁】	花かつお	とうふ	醸造酢	みりん	こいくちしょうゆ
お芋屋さんのスイートポテト	豚モモ肉	かつお昆布だし	わかめ	みりん	米油	醸造酢
お芋屋さんのスイートポテト：さつまいも 砂糖 食用植物油 還元麦芽糖 食物繊維 食塩 乳酸カルシウム クエン酸鉄ナトリウム	だいこん	出汁昆布	にんじん	【のりつくだ煮】	【のりつくだ煮】	みりん
	にんじん	削り節	さんどまめ	のりつくだ煮		かつお昆布だし
	ごぼう	こいくちしょうゆ	ちりめんじゃこ			出汁昆布
	じゃがいも	さとう	こいくちしょうゆ			削り節
	つきこんにゃく		醸造酢			みそ
	とうふ		みりん			
	青ねぎ		さとう			
	米油		米油			
	かつお昆布だし		白ごま			
	出汁昆布					
	削り節					
	みそ					
751kcal	716kcal	737kcal	798kcal	821kcal	810kcal	775kcal

郷土料理 大阪

冬至献立

クリスマス献立

ジュースの日

12月16日(木)	12月17日(金)	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【リンゴジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	りんごジュース
【ごはん】	【かぼちゃの炊き込みごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【ビーフかつ】		【カレーなべ風煮】	【肉団子のブラウンシチュー】	【鶏の唐揚げ】
牛モモ肉	かぼちゃ	とりモモ肉	牛ミンチ肉	とりモモ肉
塩	しめじ	豚モモ肉	豚モモミンチ肉	にんにく
こしょう	うすくちしょうゆ	キャベツ	白ねぎ	しょうが
米粉	さとう	白ねぎ	とうふ	こいくちしょうゆ
水	酒	こまつな	しょうが	酒
コーンフレーク	みりん	にんじん	塩	かたくり粉
米揚げ油	塩	しめじ	こしょう	米粉
中濃ソース(個包装)	グリーンピース	ブロッコリー	かたくり粉	米揚げ油
【おおさかしろなのおひたし】	【れんこんと鶏肉の甘辛炒め】	昆布だし	じゃがいも	【ベーコンと野菜のスープ】
おおさかしろな	とりモモ肉	出汁昆布	玉葱	ベーコン
にんじん	米油	アルゲンツリー-カレーフレーク	にんじん	玉葱
かつお昆布だし	れんこん	こいくちしょうゆ	にんにく	にんじん
出汁昆布	にんじん	ウスターソース	グリーンピース	じゃがいも
削り節	板こんにやく	みりん	米油	キャベツ
花かつお	かつお昆布だし	かたくり粉	鳥がらだし	パセリ
こいくちしょうゆ	出汁昆布	【和風サラダ】	とりガラ	ホールコーン
酒	削り節	系かまぼこ	塩	鳥がらだし
みりん	みりん	キャベツ	こしょう	とりガラ
	酒	にんじん	赤ワイン	うすくちしょうゆ
	さとう	わかめ	トマトケチャップ	酒
	こいくちしょうゆ	白ごま	濃厚ソース	みりん
	水	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	塩
	かたくり粉	醸造酢	さとう	さとう
		みりん	コーンスターチ	かたくり粉
		米油		
	【かぶらと白菜の柚香漬け】		【コールスローサラダ】	【ふりかけ(やさい)】
	かぶ		キャベツ	やさしいふりかけ(いろいろやさい)
	かぶ(葉)		にんじん	
	にんじん		ホールコーン	
	はくさい		大豆水煮	
	ゆず(果汁、生)		ノンエッグマヨネーズ	
	うすくちしょうゆ		醸造酢	
			さとう	
			塩	
	【かぼちゃのプリン】		【クリスマスゼリー】	
	★北海道産かぼちゃのプリン		クリスマスのデザート	
809kcal	826kcal	711kcal	833kcal	788kcal

「ビーフかつ」

ぎゅう にく おおさかめいぶつ 串
牛モモ肉を大阪名物の串
カツをイメージして(危な
くないように串はないです
が)カツにしてみました♪
給食では一人ひとりに個包
装のソースが付くので、二
度づけはもちろん何度づけ
しても大丈夫です☆(お店
で食べる串がある串カツは
二度づけ禁止です!)

新メニュー

新メニュー

新メニュー

「肉すい」

おおさかせん にちまえ
大阪千日前にあるうどん
屋さんが発祥といわれてい
ます。とあるお笑い芸人さ
んの「肉うどんのうどん抜
きて!」という要望にこた
えて出されたメニューだそう
で、今では全国的に大阪の
めいぶつよりり
名物料理として知られてい
ます。

12月22日は冬至

とうじ ねん もつと ひる じかん
冬至は1年で最も昼の時間が
みじか ひ
短い日です。
この日に南瓜(かぼちゃ)、
レンコン、ニンジン、うどん
(うどん)、かんてん、ぎんなん、
みかん
金柑のように「ん」が2つ以上つ
く食べ物を食べると、運がたく
さん舞い込んでくるとされてい
ます。これらを「冬至の七種」
と呼びます。
給食では17日(金)に、「冬至
献立」として、かぼちゃとレン
コンが登場します。



☆クイズの答え☆

答えは・・・

① ぶり

はまちは、成長するとぶりと呼ば
れるようになります。成長の過程で
呼び名が変わる魚を出世魚と言いま
す。大ききや生息場所などが変わ
ると呼び名が変わるとされています。
はまちという呼び名は、主に関西
より西の地域で呼ばれています。

よいお年を!

