




実施日	献立名	食品名				栄養色	食品名				栄養色												
		g	g	g	g		g	g	g	g													
19日(火)	ごはん	精白米	80	黄	にんじん	10	緑	なたね油	0.5	黄	さとう	1.2	黄										
	ぎゅうにゅう	きざみ揚げ	3	赤	ごいくちしょうゆ	2.5	黄	酢	1	黄	ちりめんじゃこ	4	赤										
	みそしる	はくさい	25	黄	かつお節	0.6	赤	白ごま	1	黄	白ごま	1	黄										
	ふたにくときりぼし	にんじん	10	緑	ごいくちしょうゆ	0.3	黄	さとう	0.8	黄	みりん	0.8	黄										
	だいごんのいために	青ねぎ	10	赤	水	2	黄																
	煮干し	赤味噌	2	赤																			
	ちりめんふりかけ	煮干し	120	黄																			
		水	15	赤																			
		豚肉	0.5	赤																			
		酒	15	赤																			
	ごいくちしょうゆ	0.3	黄																				
	切り干し大根(乾)	7	緑																				
	小松菜	15	緑																				
エネルギー												たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
kcal												g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
551												22	12.5	2.2	415	95	2.6	3.1	329	0.35	0.44	20	4.2
20日(水)	かんこくふうちらしずし	<ずしめし>			水	10	黄	白ごま	0.5	黄	冷凍豆腐	25	赤										
	ぎゅうにゅう	精白米	80	黄	はくさい	20	赤	チンゲンサイ	15	緑	にんじん	10	緑										
	とうふスープ	酢	8	黄	塩	0.4	黄	塩	0.4	黄	ごしょう	0.01	黄										
	セレクトデザート	さとう	3.5	黄	ごしょう	2	黄	うすくちしょうゆ	0.3	黄	だし昆布	3	黄										
		塩	0.7	黄	削り節	3	黄	水	120	黄	ぶどうゼリー	1	黄										
		だし昆布	0.3	黄	水	1	黄	ガトーショコラ	1	黄	チーズタルト	1	黄										
		<具>																					
		豚肉	20	赤																			
		がまぼこ	15	赤																			
		にんじん	15	緑																			
	小松菜	15	緑																				
	たくあん	15	緑																				
	なたね油	0.5	黄																				
	酒	1	黄																				
	ごいくちしょうゆ	1.5	黄																				
	さとう	1.2	黄																				
	ごま油	0.3	黄																				
567												20.2	11.5	2.8	326	70	2.7	2.5	365	0.38	0.45	23	2.6
21日(木)	コッペパン	コッペパン	1	黄	フライ油(なたね油)	4.7	黄	トマトケチャップ	7.5	赤	赤味噌	1.6	赤										
	ぎゅうにゅう	鶏肉	15	赤	さとう	1.8	黄	水	4	黄													
	かぼちゃとさつまいもの	玉ねぎ	40	緑																			
	クリームスープ	かぼちゃペースト	30	黄																			
		さつまいも	30	黄																			
	まぐろの	パセリ	0.5	黄																			
	みそけチャソース	なたね油	0.5	黄																			
		塩	0.6	黄																			
		ごしょう	0.01	黄																			
		(調理用)バター	1	黄																			
	なたね油	0.5	黄																				
	小麦粉	2	黄																				
	牛乳	30	赤																				
	水	40	赤																				
	まぐろ	45	赤																				
	土しろうが	0.7	黄																				
	酒	1.3	黄																				
	澱粉	9	黄																				
672												31.7	22.5	2.4	326	83	2.4	2.3	204	0.78	0.75	26	4.8

## 今月から 新米に切り替わります



12月より令和5年産の新米が登場します。  
令和6年11月までの約1年間使用する精白米は鳥取県産の「きぬむすめ」です。

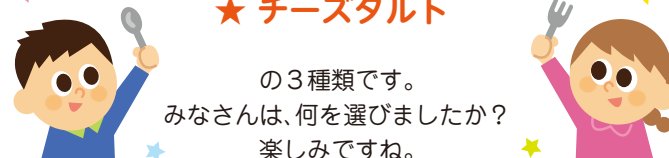
また、地産地消の取り組みの一環として12月から令和6年2月までの間に合計15回は北摂で収穫されたお米「地場産精白米」を使用する予定です。品種は「ヒノヒカリ」です。

給食で使用する精白米は、様々な検査を実施し、給食で使用する量を確保したもので、学校給食に安定した供給ができるお米として選定されているものです。

## 12月20日(水)はセレクトデザートです。

- ★ ぶどうゼリー
- ★ ガトーショコラ
- ★ チーズタルト


の3種類です。  
みなさんは、何を選びましたか？  
楽しみですね。



## 12月22日(金)は冬至です。

冬至は1年で一番昼が短くなる日です。この日はゆず湯に入って、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。


給食では21日にかぼちゃとさつまいものクリームスープが出ます。さつまいもの甘みがかぼちゃと相性抜群でとてもおいしいですよ。



### 【アレルギーの対応に関するお知らせ】

卵・乳・小麦の一部の除去食を実施しています。除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。

- アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。
- 給食で「えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・まつたけ・やまいも」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。
- 給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。




### 今月の給食から 給食レシピ

#### 1日(金) 鶏肉と大根の 塩麴煮

作り方  
(材料・分量は献立表を参考にしてください)

- ① 鶏肉は一口大。  
大根は厚めのいちょう切りにする。
- ② 油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ 火が通ったら、大根を入れて炒める。
- ④ だし・調味料・塩麴を入れて煮込む。
- ⑤ 水分が多ければ、水溶き澱粉でとろみをつける。



### 食育講座 「小学校給食の工夫を 家庭の食事にも」 を開催しました!

グルメな減塩!  
かるしお大作戦

イタリアンスープ  
普通の食事を美味しく減塩する方法を、体験を通じて楽しく学びました!




講座の様子は二次元コードをクリック



### 【献立表の記載について】

- ①同一献立の別配分は、食品名欄に<>で示しています。例：12日(火)
- ②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
- ③飲用牛乳は毎日つくので、食品名欄には記載していません。

※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからご覧ください。



保健給食室ホームページ

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。