

平成28年12月分 大阪市中学校給食献立表



米飯、牛乳は、毎日つきます。
栄養価は米飯(220g)、牛乳(200ml)を含んだものを表記しています。

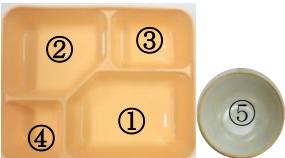
- …アレルゲン（卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに）を含む食品を使用
※こい口しようゆ、うす口しようゆは、小麦を使用
- …アレルゲン（卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに）を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用
 - ・アレルゲンの「卵」表記は、食用鳥卵です。（魚卵等は含みません）
 - ・揚げものの油（菜種）は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。

※アレルゲンについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。

☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育委員会事務局

献立内容は予定ですので変わることがあります。また、給食実施日やひと月の回数は、各学校、学年によって異なります。



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

《お問合せ先》

◆ 献立内容等事業全般

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当

06-6208-9158

13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
鶏ごぼうご飯① ツナと野菜の炒めもの② いかてんぶら③ 小松菜とたくあんのごま炒め④	鯖のてり煮① 鶏肉と野菜の煮もの② さつまいもの甘煮③ 大福豆の煮もの④ みそ汁⑤	豚肉の中華みそ焼き① いかと野菜のうま煮② キャベツのオイスター・ソース炒め③ きゅうりの甘酢づけ④	クリームシチュー⑤ プロッコリー④ サーモンフライ① だいこんのドレッシングあえ③ りんご②	豚肉のおろしじょうゆ焼き① 一口がんもとじやがいもの煮もの② れんこんのてんぶら③ みかん缶詰④ すまし汁⑤	鶏肉のトマトソース煮① スペイン風オムレツ② ほうれん草ともやしのソテー③ きゅうりとコーンのドレッシングあえ④	【冬至の行事献立】 鯖のてり焼き① かぼちゃの煮もの③ かぶの柚子の香あえ④ りんごゼリー② 豚汁⑤
【14日(水)】 大福豆(おおふくまめ) たんぱく質を多く含んでいます。 この豆は、西日本では「斗六豆」とも呼ばれて います。	【16日(金)】 クリームシチュー 食べる時は副食容器に入った「プロッコリー」 を入れて食べましょう。 スプーンがあると便利です。	【21日(水)】 冬至 「冬至」とは、一年の中で一番昼が短く、夜が長い日です。 冬至には風邪をひかないようにと、「かぼちゃの料理」や「あすきがゆ」を食べたり、柚子湯に入ったりします。				冬至の行事献立
エネルギー 815 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 25.6 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 32.9 g 脂 質 18.6 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 33.8 g 脂 質 25.2 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 21.3 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 22.7 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 22.9 g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 34.9 g 脂 質 22.9 g
① 赤 鶏肉 50g うす口じゅうゆ 1.5g 料理酒 1.5g 緑 ごぼう 35g 緑 たけのこ(缶) 10g 緑 干しいたけ 0.5g 赤 かつおぶし(粉) 0.8g 赤 こんぶ(粉末) 0.5g 黄 砂糖 0.6g みりん 2g 塩 0.2g こい口じゅうゆ 2.5g 水 10g 別 赤 きざみのり 1袋 赤 せ(油漬缶カレー) 20g 緑 キャベツ 40g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 15g 緑 ピーマン 10g 黄 サラダ油(醸) 0.5g 塩 0.2g こしとう 0.02g こい口じゅうゆ 2.8g ③ 赤 いかてんぶら 30g 黄 油(菜種) 5g 緑 小松菜 20g 赤 たくあん 8g 黄 ごま油 0.2g こい口じゅうゆ 0.2g 黄 いりごま(白) 0.7g	① 赤 鶏肉 50g 小麦 赤 鶏肉 25g こんにゃく 15g 緑 れんこん 30g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 10g 黄 砂糖 1g うす口じゅうゆ 2g こい口じゅうゆ 2g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ③ 赤 さつまいも 35g 黄 砂糖 3g こい口じゅうゆ 2g 水 15g ④ 赤 大福豆 6g 黄 砂糖 1.6g 塩 0.1g うす口じゅうゆ 0.5g 水 25g ⑤ 赤 うすあげ 5g 緑 はくさい 30g 緑 だいこん 30g 赤 乾燥わかめ 0.5g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	① 赤 豚肉(肩ロース) 70g 緑 しょうが 1g 黄 砂糖 1g 緑 たまねぎ 60g 緑 料理酒 1g 緑 こい口じゅうゆ 2g 赤 赤みそ 1g テンメンジャン 2.3g ③ 赤 いか 25g 緑 料理酒 0.8g 緑 たまねぎ 30g 緑 チンゲンサイ 20g 緑 たけのこ(缶) 10g 緑 にんじん 15g 緑 干しいたけ 1g 黄 サラダ油(醸) 0.5g 水 130g ④ 赤 プロッコリー(冷) 25g 緑 塩 0.3g ① 赤 サーモンフライ 40g 黄 油(菜種) 6g ③ 赤 だいこん 40g 黄 砂糖 0.8g 黄 でんぶん 1g 黄 ワインビネガー 0.6g 黄 塩 0.2g 黄 うす口じゅうゆ 0.2g ② 緑 キャベツ 30g 緑 むき枝豆(冷) 10g 黄 サラダ油(醸) 0.5g 赤 赤みそ 11g 赤 こしとう 0.01g 赤 うす口じゅうゆ 1g 赤 オイスター・ソース 0.5g ④ 緑 きゅうり 35g 黄 塩 0.3g 黄 砂糖 0.8g 赤 醋 1.2g 黄 うす口じゅうゆ 1.2g	① 赤 鶏肉 30g 緑 料理用ワコン(白) 0.9g 緑 たまねぎ 60g 緑 にんじん 20g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(醸) 0.5g 黄 塩 0.3g 赤 こい口じゅうゆ 4g 赤 一口がんもと 15g 黄 じゃがいも 40g 黄 こんにゃく 20g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 1g 黄 こい口じゅうゆ 1g 赤 赤みそ 6g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g ② 赤 プロッコリー(冷) 25g 緑 塩 0.3g ① 赤 サーモンフライ 40g 黄 油(菜種) 6g ③ 赤 だいこん 40g 黄 じゃがいも 20g 黄 でんぶん 2g 黄 ワインビネガー 0.6g 黄 塩 0.2g 黄 うす口じゅうゆ 0.2g ④ 赤 みかん缶詰 30g 緑 れんこん 30g 黄 小麦粉(薄力) 6g 赤 ベーコン 10g 緑 ピーマン 10g 黄 オリーブ油 3g 黄 塩 0.3g 黄 こしとう 0.01g 緑 ほくさい 30g 赤 乾燥わかめ 0.3g 黄 塩 0.4g 黄 うす口じゅうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	① 赤 鶏肉 60g 緑 にんにく 0.1g 緑 塩 0.3g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(醸) 0.5g 黄 トマト(缶) 10g 黄 砂糖 0.5g 黄 塩 0.3g 黄 こしとう 0.03g 緑 ケチャップ 7g 緑 トマトピューレ 3.5g 黄 うす口じゅうゆ 1.5g 黄 料理用ワコン(白) 1g 黄 でんぶん 1g 水 30g ③ 赤 鰯卵(波卵) 30g 赤 牛乳 2g 黄 じゃがいも 20g 黄 塩 0.2g 赤 ベーコン 10g 緑 ピーマン 10g 黄 オリーブ油 3g 黄 塩 0.3g 黄 こしとう 0.01g 緑 ほれん草 20g 赤 乾燥わかめ 0.3g 黄 塩 0.4g 黄 もやし 20g 黄 サラダ油(醸) 0.5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	④ 赤 豚肉 60g 緑 料理酒 2g 黄 塩 0.2g 黄 みりん 3g 黄 こい口じゅうゆ 3g 黄 でんぶん 0.5g 水 15g ⑤ 赤 鯖 60g 黄 料理酒 1g 黄 塩 0.2g 黄 みりん 3g 黄 こい口じゅうゆ 3g 黄 でんぶん 0.5g 水 20g ② 緑 かぶ 35g 黄 砂糖 2g 黄 塩 0.1g 黄 醋 3g 緑 柚子(果汁) 0.8g 緑 りんごゼリー 1コ ⑤ 赤 豚肉 20g 赤 とうふ(冷) 20g 緑 もやし 25g 緑 ごぼう 15g 緑 にんじん 10g 緑 しょうが 0.5g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 2g 赤 だしこんぶ 0.5g 赤 けずりぶし 2g 水 130g	

赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類

黄(主に熱や力のもとになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類

年末年始の食事について



年越しそば

【21日(水)】 冬至

「冬至」とは、一年の中で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至には風邪をひかないようにと、「かぼちゃの料理」や「あすきがゆ」を食べたり、柚子湯に入ったりします。



江戸時代ごろに定着した日本の風習で、「健康長寿」や「今年一年の災厄を断ち切る」などの縁起を担いで大みそかの年越し前に食べられます。

おせち料理



おせち料理は正月に食べられる特別な料理です。

お重につめられる料理は食材の名前や形、色などで縁起を担いだものが多く、ひとつひとつに家族の1年間の健康や幸せを願う気持ちが込められています。

【主なおせち料理と
込められた意味】
黒豆：黒豆と「まめに（勤勉に）」
をかけて、丈夫で健康に働

数の子：ニシンの卵である数の子は
2字ヒテテ繁字有願ニ

え び：その姿から腰の曲がるまで
丁寧に丁寧素朴を願う。

長生といふより長寿を願う。

他には、雑煮も正月に食べられる料理で、地域により、入る餅の形や味つけが異なります。

1月7日には正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるために、「セリ」や「なすな」など、7種類の植物を入れた七草粥を食べます

【12月分の給食申込(停止)期間】

11月5日～11月18日

りんごゼリーにスプーンはつきません。