



# 令和7年度12月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

★年間目標★  
感謝の気持ちで、協力して  
楽しい給食時間にしよう  
  
☆12月の目標☆  
・抵抗力を高める食事について考えよう  
・牛乳を残さず飲もう

早くも今年もあと1ヶ月となりました。12月は寒さに負けないように、体が温まる献立が多く取り入れられています。また「師走(しわす)」ともいわれる12月は、年末の慌ただしさに加え、クリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、食生活も特に乱れがちになります。そんな時こそより一層体調管理に気を付けて、心も体も元気な年末年始を過ごしましょう。

	岸和田市実施基準	今月の平均
エネルギー(㎉)	815	735
たんぱく質(㌘)	摂取エネルギー全体の13~20	15
脂質(㌘)	摂取エネルギー全体の20~30	28

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金	
1 ●牛乳 ごはん 米 さばのしょうが煮 ●さばのしょうが煮 キャベツともやしのカレー炒め ▲キャベツ ■サラダ油 カレー粉 ▲太もやし ■片栗粉 塩 豚じゃが ●豚肉 ▲三度豆 削りぶし ▲たまねぎ 糸こんにゃく みりん ▲にんじん ■砂糖 しょうゆ ■じゃがいも	2 ●牛乳 ごはん 米 蒸しシュウマイ ●シュウマイ(豚肉) 白菜マーボー <ol style="list-style-type: none"><li>●豚肉 ▲たけのこ テンメンジャン</li><li>▲おろしうが ▲青ねぎ トウバンジャン</li><li>▲おろしにんにく ●赤みそ 料理酒</li><li>▲にんじん ■片栗粉 しょうゆ</li><li>▲はくさい</li></ol> 豆腐とわかめのスープ ●豆腐 ▲にら 淡口しょうゆ ▲たまねぎ ●わかめ 塩 こしょう ▲にんじん 野菜ブイヨン ▲えのきだけ	3 ●牛乳 コッペパン ハンバーグ・ソースかけ ●ハンバーグ ■片栗粉 ケチャップ ■砂糖 ウスターソース ポテトサラダ ■じゃがいも ■卵なしマヨネーズ ▲にんじん 塩 こしょう ▲きゅうり コーンスープ ●鶏肉 ▲クリームコーン こしょう ▲たまねぎ ■乳・小麦なしホワイトルウ ▲にんじん 野菜ブイヨン ▲ホールコーン 塩	4 ●牛乳 ごはん 米 鰯のゆずみそかけ ●薄塩さわら ■砂糖 みりん ●白みそ ■片栗粉 しょうゆ ▲ゆず果汁 ひじきの炒め煮 ●ひじき ■サラダ油 みりん ●油揚げ ■砂糖 しょうゆ ▲にんじん 削りぶし 豚汁 ●豚肉 ▲大根 こんにゃく ▲にんじん ▲太もやし 赤みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ 削りぶし	5 ●牛乳 ごはん 米 ハッシュドポーク ●豚肉 ■乳・小麦なしブラウンルウ ▲おろしにんにく ■昆布パウダー ウスターソース ▲たまねぎ ■トマトピュレ 濃厚ソース ▲にんじん 赤ワイン 塩 ▲マッシュルーム 野菜ブイヨン こしょう ▲トマト水煮 ケチャップ フライドポテト ■カットポテト ■油 塩 キャベツとコーンのサラダ ▲キャベツ ▲ホールコーン ▲にんじん ■フレンチドレッシング	
8 ●牛乳 ごはん 米 豚肉と野菜のみそ炒め ●豚肉 ▲たまねぎ ■砂糖 ▲にんじん ▲太もやし ■片栗粉 ▲キャベツ ●赤みそ しょうゆ きゅうりのピリ辛漬け ▲きゅうり ■ごま油 淡口しょうゆ ■白ごま 塩 とうがらし粉 ■砂糖 のつpei汁 ●鶏肉 ■白玉もち 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲小松菜 みりん ▲大根 ■片栗粉 塩 ■さといも 削りぶし	9 ●牛乳 ごはん 米 肉団子の甘酢かけ ●豚肉団子 ■片栗粉 酢 ■砂糖 しょうゆ ケチャップ きんぴらごぼう ●牛肉 こんにゃく みりん ▲ごぼう ■サラダ油 しょうゆ ▲にんじん ■砂糖 油揚げとさつまいものみそ汁 ●油揚げ ■さつまいも ●白みそ ▲にんじん ▲青ねぎ 削りぶし ▲たまねぎ ●赤みそ	10 ●飲むヨーグルト コッペパン たらフライ ●たらフライ ■油 中濃ソース キヤベツとにんじんのサラダ ▲キヤベツ ■卵なしマヨネーズ ▲にんじん 塩 こしょう クリームシチュー ●鶏肉 ●牛乳 野菜ブイヨン ▲たまねぎ ●粉チーズ 塩 ▲にんじん ■サラダ油 こしょう ■じゃがいも ■乳・小麦なしホワイトルウ	11 ●牛乳 ごはん 米 鶏そぼろ二色丼の具 ●鶏肉 ■砂糖 料理酒 ▲おろしうが ■ごま油 しょうゆ ▲小松菜 ■片栗粉 だし巻き卵・おろししょうゆかけ ●だし巻き卵 ▲大根おろし しょうゆ かぶのスープ ●ベーコン ▲かぶ 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲キヤベツ 塩 ▲たまねぎ 野菜ブイヨン こしょう	12 ●牛乳 ごはん 米 きびなごのポテト衣フライ ●きびなごのポテト衣フライ ■油 こんにゃく寒天のサラダ ▲にんじん こんにゃく寒天 ■昆布パウダー ▲きゅうり ■砂糖 酢 ●チキンフレーク ■サラダ油 淡口しょうゆ キムチチゲ ●豚肉 ▲はくさい 料理酒 ▲おろしうが ■チンゲンサイ 塩 ▲にんじん ●豆腐 こしょう ▲たけのこ ■砂糖 しょうゆ ▲白ねぎ 野菜ブイヨン キムチの素 ▲えのきだけ	
15 ●牛乳 ごはん 米 ぶりの甘辛たれかけ ●薄塩ぶり ■片栗粉 しょうゆ ■砂糖 みりん 料理酒 豚肉と白菜の煮物 ●豚肉 ■砂糖 みりん ▲はくさい 淡口しょうゆ 厚揚げのみそ汁 ●厚揚げ ▲にんじん ●赤みそ ▲たまねぎ ▲ぶなしめじ 削りぶし ■じゃがいも ▲青ねぎ	16 ●牛乳 ごはん 米 冬野菜のカレーライスの具 ●豚肉 ▲れんこん ウスターソース ▲おろしうが ■乳・小麦なしカレールウ ▲おろしにんにく ●昆布パウダー しょうゆ ▲たまねぎ カレーパン 濃厚ソース ▲にんじん 野菜ブイヨン 塩 ▲大根 ケチャップ こしょう ポークミニチカツ ●ポークミニチカツ ■油 ツナとキャベツのサラダ ▲キヤベツ ■砂糖 酢 ●まぐろ油漬け 淡口しょうゆ	17 ●牛乳 コッペパン いちごジャム 焼きソーセージ ●フランクフルトソーセージ ブロッコリーの彩りサラダ ▲ブロッコリー ■卵なしマヨネーズ ▲にんじん 塩 こしょう ▲ホールコーン ミネストローネ ●ベーコン ▲トマト水煮 淡口しょうゆ ▲にんじん ■米粉マカラニ(星) 塩 ▲たまねぎ ■オリーブオイル こしょう ■じゃがいも 野菜ブイヨン 関東煮 ●ベーコン ●焼き竹輪 削りぶし ▲にんじん ●うずら卵 みりん ▲大根 こんにゃく しょうゆ ■じゃがいも ■砂糖	18 ●牛乳 ごはん 米 豆腐ハンバーグ ●豆腐ハンバーグ 中濃ソース キャベツのごま和え ▲キヤベツ ■白すりごま ●昆布パウダー ▲にんじん ■砂糖 淡口しょうゆ 関東煮 ●鶏肉 ●焼き竹輪 削りぶし ▲にんじん ●うずら卵 みりん ▲大根 こんにゃく しょうゆ ■じゃがいも ■砂糖	19 ●牛乳 ごはん 米 毎月19日は食育の日 鮭の塩こうじ焼き ●トラウトサーモンの塩こうじ漬け かた豆 ●大豆 しょうゆ 料理酒 ■砂糖 豆乳鍋 ●豚肉 ▲はくさい ●赤みそ ●豆腐 ▲小松菜 ●白みそ ●油揚げ ▲白ねぎ 削りぶし しょうゆ ▲にんじん ▲えのきだけ ▲大根 ●豆乳 塩	
22 ●牛乳 減量菜めし 米 ▲乾燥青菜 みそ煮込みうどん ●鶏肉 ▲大根 ●白みそ ●油揚げ ■うどん 削りぶし ▲にんじん ▲青ねぎ みりん ▲ごぼう ●八丁みそ しょうゆ れんこんの炒め物 ●焼豚 ▲三度豆 みりん ▲にんじん ■サラダ油 淡口しょうゆ ▲れんこん ■砂糖 ナタデココフルーツ ▲みかん(缶) ▲ナタデコ	23 ●飲むヨーグルト ごはん 米 鶏肉のから揚げ ●鶏肉(粉付き) ■油 ツナとキャベツのソテー <ol style="list-style-type: none"><li>●まぐろ油漬け ■サラダ油 塩</li><li>▲キヤベツ ■片栗粉 こしょう</li><li>▲にんじん</li></ol> カレースープ ●豚肉 ■ひよこ豆 しょうゆ ▲にんじん ●昆布パウダー 塩 ▲たまねぎ ■乳・小麦なしカレールウ 野菜ブイヨン ▲かぼちゃ	<p>●体の組織をつくる(1群, 2群) ●体の調子を整える(3群, 4群) ■エネルギーになる(5群, 6群)</p> <p>★「アレルギー情報」はこちら → 岸和田市 中学校 納入検索</p>			

## ●れんこんは縁起物●

れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。

先が見通せる

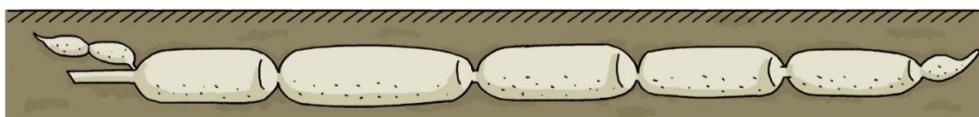


## 【れんこん】

12/22(月) れんこんの炒め物

### ●れんこんは地下に伸びた茎●

れんこんは、泥の中を伸びる地下茎が肥大したものです。れんこんの断面には、約10個の穴が開いていて、この穴は水の上に伸びた葉とつながっています。これにより空気中の酸素を取り入れています。



### ●れんこんの栄養と調理のポイント●

れんこんのおもな栄養成分は炭水化物(デンプン)で、ビタミンCや食物繊維なども多く含んでいます。皮をむいたり切ったりすると変色しますが、酢水につけると白く仕上げられます。

イラスト出典元：『家庭とつながる！新食育ブック③』少年写真新聞社刊 他

