

平成29年  
12月分

# 学校給食献立表

(平成29年 12月 1日～ 12月 21日 15回)

富田林市教育委員会  
富田林市小学校給食会



献立表中の♥♦♣マークは三色栄養（食べ物の3つの働き）をあらわします。

給食の献立は、3つのグループの食べ物をバランスよく組み合わせてつくられています。

**赤** ♥赤・・・からだをつくる  
乳・卵・魚・肉・大豆・海藻  
(たんぱく質・ミネラル)

**黄** ♦黄・・・からだをつくる  
穀類・いも・さとう・あぶら・種実  
(脂質・炭水化物)

**緑** ♣緑・・・からだの調子をととのえる  
野菜・くだもの・きのこ  
(ビタミン・ミネラル)

魚を食べる時は骨に気をつけて食べましょう！

金			
1	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじつg
632	25.3	26.1	
コッパン	◆	ぎゅうにゅう	♥
ひよこめとソーセージのスープ		あげどりのレモンソース	
ウインナー	10 ♥	とりにく	50 ♥
ひよこめ(ゆで)	5 ♦	でんぷん	5 ♦
キャベツ	20 ♣	あぶら	◆
たまねぎ	15 ♣	レモンかじゅう	1.2 ♣
にんじん	5 ♣	しょうゆ	◆
セロリー	2 ♣	す	◆
パセリ	0.5 ♣	さとう	◆
パイオン	12 ♣	しお	◆
しょうゆ			
しお			
コーンポテト			
じゃがいも	40 ♦		
ホールコーン	5 ♣		
しお			
こしょう			

月	火	水	木	金
4 605 29.3 18.2	5 607 24.1 24.6	6 604 26.2 15.2	7 684 20.2 20.8	8 607 27.0 19.3
むぎいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥	オリーブパン ◆ ぎゅうにゅう ♥	ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥	ぎゅうにゅう ♥	こくとうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥
ぶたじる ぶたにく 10 ♥ あぶらあげ 5 ♥ だいこん 20 ♣ にんじん 10 ♣ あおなご 5 ♣ こんにゃく 10 ♣ あかみそ 3 ♥ しろみそ 3 ♥ けずりぶし 2.5 ♣ だしこんぶ 0.6 ♣	カリフラワーのクリーム ◆ ツナのマリネ とりにく 20 ♥ じゃがいも 20 ♥ たまねぎ 30 ♣ カリフラワー 20 ♣ にんじん 10 ♣ ぎゅうにゅう 20 ♥ バター 2 ♣ こなチーズ 3 ♥ なまクリーム 2 ♦ とりから 2 ♦ とんこつ 3.5 ♦ ごまぎこ 0.8 ♦ ポタージュのもと 0.8 ♦ しお ◆	かんとうに あつあげ 30 ♥ とりにく 15 ♥ とりにく 10 ♥ にこみこんぶ 1 ♥ じゃがいも 50 ♣ だいこん 30 ♣ こんにゃく 15 ♣ けずりぶし 0.8 ♣ しょうゆ ◆ さとう ◆	カレーライス ◆ ぎゅうにゅうのサラダ げんまいりごはん ◆ とりさきみ 10 ♥ ぶたにく 20 ♥ ぎゅうにゅう 30 ♣ じゃがいも 40 ♥ だいこん 10 ♣ たまねぎ 30 ♣ にんじんドレッシング ◆ にんじん 15 ♣ クラス1ぼん ◆ りんごピューレ 5 ♣ ブルーピューレ 1 ♣ しょうが 0.2 ♣ にんにく 0.1 ♣ デミグラスソース 1.5 ♣ しょうゆ ◆ とんこつ 15 ◆ カレールー 1.5 ◆ トマトケチャップ ◆ ウスターソース ◆ しょうゆ ◆	とうふのちゅうかスープに ◆ やきぎょうざ 2こ ♥ とうふ 100 ♥ とりにく 15 ♥ こまつな 20 ♣ にんじん 10 ♣ たけのこ 10 ♣ あおなご 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ しょうが 0.2 ♣ とりから ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ でんぷん ◆
11 585 22.2 17.0	12 571 26.7 17.2	13 585 23.6 14.6	14 649 30.5 17.7	15 609 30.4 20.5
むぎいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥	ぎゅうにゅう ♥	ぎゅうにゅう ♥	げんまいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥	ベビーパン ◆ ぎゅうにゅう ♥
はくさいのみそしる ◆ きのごソース ◆ はくさい 30 ♣ ハンバーグ 1こ ♥ たまねぎ 15 ♣ ぶなしめじ 3 ♣ あかみそ 10 ♥ ほししいたけ 0.5 ♣ しろみそ 3 ♥ しょうゆ ◆ けずりぶし 2.5 ♣ さとう ◆ だしこんぶ 0.6 ♣	フィッシュサンド ◆ マカロニスープ ◆ しゃぶパン ◆ とりにく 20 ♥ さかなフライ 1こ ♥ こめマカロニ 5 ♦ あぶら ◆ たまねぎ 15 ♣ ウスターソース ◆ ほうれんそう 10 ♣ トンカツソース ◆ ソテーたまねぎ 10 ♣ さとう ◆ にんじん 5 ♣ セロリー ◆ 2 ♣ パイオン ◆ 12 ♣ しょうゆ ◆ しお ◆	ピピンバ ◆ わかめスープ ◆ ごはん ◆ とりにく 10 ♥ ぎゅうミンチ 30 ♥ ほしわかめ 0.3 ♣ もやし 20 ♥ チンゲンサイ 25 ♣ ほうれんそう 20 ♣ にんじん 5 ♣ にんじん 10 ♣ あおなご 5 ♣ とりがら ◆ 10 ♣ にんにく ◆ 0.1 ♣ しょうゆ ◆ しお ◆ いちみつとうがらし ◆	ぶたじゃが ◆ やきししゃも ◆ ぶたにく 30 ♥ からふとししゃも ◆ じゃがいも 50 ♣ 1・2ねん 1びき ♥ たまねぎ 30 ♣ 3～6ねん 2びき ♥ にんじん 10 ♣ にんじん ◆ 30 ♣ いとこんにゃく ◆ 0.8 ♣ けずりぶし ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆	きざみうどん ◆ ぶたにくのたつたあげ ◆ とりにく 10 ♥ ぶたにく 50 ♥ かまぼこ 10 ♥ しょうが 0.25 ♣ あぶらあげ 10 ♥ しょうゆ ◆ うどん 70 ♣ さとう ◆ あおなご 5 ♣ でんぷん ◆ ほししいたけ 0.5 ♣ ◆ けずりぶし 2.5 ♣ ◆ だしこんぶ 0.6 ♣ ◆ しょうゆ ◆
18 606 28.9 16.0	19 593 25.9 22.4	20 628 26.9 17.5	21 713 22.6 23.3	
むぎいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥	コッパン ◆ ぎゅうにゅう ♥	ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥	ぎゅうにゅう ♥	
かわちのつべ ◆ さばのゆうあんやき ◆ とりにく 20 ♥ さば 1きれ ♥ とうふ 20 ♥ けずりぶし 0.2 ♣ さといも 20 ♥ ぶずかじゅう 0.5 ♣ だいこん 20 ♣ しょうゆ ◆ にんじん 15 ♣ さとう ◆ ほししいたけ 0.5 ♣ ◆ こんにゃく 10 ♣ ◆ けずりぶし 2.5 ♣ ◆ だしこんぶ 0.6 ♣ ◆	ふゆやさいの ◆ ローストチキン ◆ スープに ◆ とりにく 1こ ♥ フランクフルト 20 ♥ しょうが 0.1 ♣ じゃがいも 20 ♥ にんにく 0.05 ♣ ひよこめ(ゆで) 5 ♦ しょうゆ ◆ かぶ 30 ♣ パプリカ ◆ はくさい 20 ♣ しお ◆ プロッコリー 10 ♣ ◆ カリフラワー 10 ♣ ◆ たまねぎ 10 ♣ ◆ にんじん 10 ♣ ◆ セロリー 2 ♣ ◆ にんにく 0.02 ♣ ◆ とりがら ◆ さとう ◆ しお ◆	はつぼうさい ◆ ちくわのいそべあげ ◆ いか 20 ♥ のやきちくわ 1きれ ♥ ぶたにく 20 ♥ あおのり 0.05 ♣ はくさい 50 ♥ こめこ ◆ たまねぎ 40 ♣ しお ◆ たけのこ 10 ♣ あぶら ◆ にんじん 10 ♣ ◆ ほししいたけ 0.5 ♣ ◆ しょうが 0.2 ♣ ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆	ハッシュド ◆ ウインナー ◆ ポークライス ◆ 1ぼん ♥ げんまいりごはん ◆ ◆ ぶたにく ◆ 20 ◆ じゃがいも ◆ 30 ◆ たまねぎ ◆ 40 ◆ にんじん ◆ 20 ◆ セロリー ◆ 5 ◆ にんにく ◆ 0.1 ◆ とりがら ◆ とんこつ ◆ トマトケチャップ ◆ トマトピューレ ◆ こめこハヤシルウ ◆ ウスターソース ◆ とんかつソース ◆ しょうゆ ◆	
18 606 28.9 16.0	19 593 25.9 22.4	20 628 26.9 17.5	21 713 22.6 23.3	
かわちのつべ ◆ さばのゆうあんやき ◆ とりにく 20 ♥ さば 1きれ ♥ とうふ 20 ♥ けずりぶし 0.2 ♣ さといも 20 ♥ ぶずかじゅう 0.5 ♣ だいこん 20 ♣ しょうゆ ◆ にんじん 15 ♣ さとう ◆ ほししいたけ 0.5 ♣ ◆ こんにゃく 10 ♣ ◆ けずりぶし 2.5 ♣ ◆ だしこんぶ 0.6 ♣ ◆	ふゆやさいの ◆ ローストチキン ◆ スープに ◆ とりにく 1こ ♥ フランクフルト 20 ♥ しょうが 0.1 ♣ じゃがいも 20 ♥ にんにく 0.05 ♣ ひよこめ(ゆで) 5 ♦ しょうゆ ◆ かぶ 30 ♣ パプリカ ◆ はくさい 20 ♣ しお ◆ プロッコリー 10 ♣ ◆ カリフラワー 10 ♣ ◆ たまねぎ 10 ♣ ◆ にんじん 10 ♣ ◆ セロリー 2 ♣ ◆ にんにく 0.02 ♣ ◆ とりがら ◆ さとう ◆ しお ◆	はつぼうさい ◆ ちくわのいそべあげ ◆ いか 20 ♥ のやきちくわ 1きれ ♥ ぶたにく 20 ♥ あおのり 0.05 ♣ はくさい 50 ♥ こめこ ◆ たまねぎ 40 ♣ しお ◆ たけのこ 10 ♣ あぶら ◆ にんじん 10 ♣ ◆ ほししいたけ 0.5 ♣ ◆ しょうが 0.2 ♣ ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆	ハッシュド ◆ ウインナー ◆ ポークライス ◆ 1ぼん ♥ げんまいりごはん ◆ ◆ ぶたにく ◆ 20 ◆ じゃがいも ◆ 30 ◆ たまねぎ ◆ 40 ◆ にんじん ◆ 20 ◆ セロリー ◆ 5 ◆ にんにく ◆ 0.1 ◆ とりがら ◆ とんこつ ◆ トマトケチャップ ◆ トマトピューレ ◆ こめこハヤシルウ ◆ ウスターソース ◆ とんかつソース ◆ しょうゆ ◆	



## 食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・米飯工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにも関わらずアレルギー物質が微量混入してしまう可能性(コンタミネーション)があります。



風邪に気をつけて元気に過ごそう！！



※今月の富田林産は、白菜・キャベツ・大根・チンゲンサイ・人参の一部を使用する予定です。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	
学校給食摂取基準	640	18.0～32.0	※ 25.0%～30.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0
12月平均栄養量	619	26.0	19.4 (28.2%)	310	2.6	332	0.38	0.49	28	3.9

※摂取エネルギー全体の25.0%～30.0%

● 献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

● 材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。