


	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギー の13~ 20%	エネルギー の20~ 30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2.0 未満
12月分 平均栄養量	596	25.2 (16.9%)	19.9 (30.0%)	290	77	2.6	200	0.48	0.53	25	4.8	2.1

献立表のアレルギー表示について

- ・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。
- ・米粉パンには、小麦由来の成分が入っています。
- ・海産物、海産加工品は、えび・かきが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かきを捕食している場合があります。
- ・1日(木)と16日(金)の  は、アレルギー対応食を表しています。
- ・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工品の詳しい内容をお知りになりたい方は、学校を通じて「学校給食加工食品配合表等配布申請書」を給食センターへ提出してください。



- ◆おはしは、家から持ってきてください。
- ◆食事の前には、手をきれいに洗いましう。
- ◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
- ◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
- ◆お米につきましては、現在、交野産のヒノヒカリを使用しています。
- ◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。
- ◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
- ◆15日(木)のビーフカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。
- ◆21日(水)のクリスマスケーキは、業者が直接学校へ配送します。

給食費口座振替の
お知らせ

6期	12月27日(火)
----	-----------

前日までに、口座の残高
確認をお願いいたします。



「地産地消」って何?

地産地消とは、地域で作られたものをその地域で消費し、生産者と消費者が協力しながらその地域の食と農業を守っていくことをいいます。地産地消の良さを知り、地元食材を大切に食べていきましょう。



地域で作られたものをその地域で食べると、どんなよいことがあるの?

<p>新鮮なものが手に入る</p> <p>生産地が近いので、新鮮なものを買うことができます。</p>	<p>環境にやさしい</p> <p>生産地が近いので、食材を運ぶ燃料を減らすことができ、環境に優しくなります。</p>	<p>安心感がある</p> <p>作る人と食べる人のお互いの顔が見える関係は、信頼と安心を生み出します。</p>
<p>地域が元気になる</p> <p>地元で作ったものを地元で消費するので地域経済が活性化し、元気になるります。</p>	<p>食育につながる</p> <p>地元の食材を知ること、食文化を守り、食の大切さを感ずることができます。</p>	

今月の地場産物

交野市の農家の方が心を込めて作ってくださいました。感謝して食べましょう。



1日	(小麦・乳)おさつパン	2日	減量ご飯
<p>たまごスープ</p> <p>ロースハム 15g 卵 たまご 20g チンゲンサイ 20g たまねぎ 20g エリンギ 5g チキンスープ 10g こしょう 0.03g 小麦 うすくちしょうゆ 3g しお 0.1g でんぷん 0.3g みず 95g</p>	<p>チャプチェ</p> <p>ぎゅうにく 20g こしょう 0.02g さとう 0.25g 小麦 こいくちしょうゆ 0.5g りょくとうはるさめ 5g たまねぎ 15g にんじん 10g にら 5g トウバンジャン 0.05g しお 0.2g さとう 0.5g 小麦 こいくちしょうゆ 1.3g なたねあぶら 0.2g</p>	<p>醤油ラーメン</p> <p>小麦 やきぶた 15g なたねあぶら 5g キャベツ 20g もやし 10g にんじん 10g しろねぎ 5g チキンスープ 20g ポークブイオン 10g みりん 1g おさけ 1.5g こしょう 0.03g さとう 0.2g 小麦 うすくちしょうゆ 4g しお 0.1g けずりぶし 1g みず 80g</p>	<p>ラーメンの麺</p> <p>小麦 ラーメンのめん 40g なたねあぶら 0.2g 肉みそ ぶたミンチ 20g きざみだいず 5g たまねぎ 20g あおねぎ 3g つちしょうが 0.03g にんにく 0.01g トウバンジャン 0.01g なたねあぶら 0.1g さとう 0.5g あかみそ 1.4g おさけ 0.5g 小麦 こいくちしょうゆ 1.4g す 0.2g みず 1g</p>

ごはんといっしょにたべてね

5日	ご飯	6日	(小麦・乳)ブランパン	7日	ご飯	8日	(小麦・乳)黒糖パン	9日	減量キャロットピラフ
<p>豚肉と大根の煮物</p> <p>ぶたにく 25g ひらてん 20g だいこん 65g にんじん 10g あおねぎ 5g つちしょうが 0.5g おさけ 1g いちみつとうがらし 0.005g しお 0.1g さとう 1.8g 小麦 うすくちしょうゆ 3.8g なたねあぶら 0.2g でんぷん 1g けずりぶし 0.7g みず 40g</p>	<p>ぶりの唐揚げ</p> <p>小麦 ぶりのからあげ (40g) 1コ なたねあぶら 6g</p>	<p>ビーフシチュー</p> <p>ぎゅうにく 20g きんときまめ 10g じゃがいも 30g たまねぎ 40g にんじん 15g マッシュルーム 10g あかワイン 1g ローリエ 0.02g 小麦 デミグラスソース 30g こしょう 0.03g しお 0.2g トマトピューレ 3g トマトケチャップ 3g とんかつソース 3g なたねあぶら 0.2g 小麦 こむぎこ 1g みず 40g</p>	<p>ブロッコリーのマヨネーズ和え</p> <p>とりほぐしめ 10g ブロッコリー 30g ノンエッグマヨネーズ 6g</p>	<p>かぶのすまし汁</p> <p>かまぼこ 5g かんそうわかめ 0.5g かぶ 30g たまねぎ 25g にんじん 5g かぶのは 3g 小麦 うすくちしょうゆ 5g しお 0.1g けずりぶし 1.7g みず 100g</p>	<p>ヒレカツ</p> <p>小麦 ヒレカツ (30g) 1コ なたねあぶら 6g</p>	<p>チリコンカン</p> <p>ぎゅうミンチ 20g だいずみずに 15g ひよこまめ 10g じゃがいも 45g たまねぎ 40g にんじん 10g ローリエ 0.02g なたねあぶら 0.2g こしょう 0.02g さとう 0.5g 小麦 こいくちしょうゆ 2g カレーこ 0.2g トマトケチャップ 10g オールスパイス 0.02g みず 35g</p>	<p>ジャキジャキサラダ</p> <p>ツナ 15g キャベツ 20g れんこん 7g 小麦 こいくちしょうゆ 1.4g さとう 0.4g す 1.4g なたねあぶら 0.4g</p>	<p>ポトフ</p> <p>ミニウインナー 25g だいこん 30g たまねぎ 30g キャベツ 30g にんじん 15g セロリ 1g ポークブイオン 5g しろワイン 1g ローリエ 0.01g タイム 0.01g こしょう 0.03g しお 0.4g 小麦 うすくちしょうゆ 0.8g みず 40g</p>	<p>照り焼きチキン</p> <p>とりにく (40g) 1コ しお 0.2g こしょう 0.01g おさけ 1g みりん 1.8g さとう 1g 小麦 こいくちしょうゆ 2.5g でんぷん 0.3g みず 4g</p> <p>彩りサラダ</p> <p>ロースハム 10g きゅうり 8g むきえだまめ 10g ホールコーン 10g 小麦 こいくちしょうゆ 0.5g さとう 0.05g す 0.5g なたねあぶら 0.2g</p>