

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 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	611	26.1 (17.1%)	20.1 (29.6%)	303	76	2.9	188	0.64	0.61	26	5.2	2.2

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。
- ・海産物、海産加工品は、えび・かにが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かにを捕食している場合があります。
- ・4(木)と17日(水)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、加工品配合表を希望される方は給食センターのホームページよりご確認ください。

こちらのQRコードよりアクセスできます。



URL: <https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2025030400123/>



- ◆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ょう。
- ◆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、交野産のヒノカ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。
- ◆16日(火)のポークカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。
- ◆今月は、月・水・金曜日がパンの日、火・木曜日がご飯の日になっています。

給食費口座振替の

お知らせ

振替日	
6期	12月29日(月)

前日までに、口座の残高
確認をお願いいたします。



今月の地場産物



こめ



郷土料理を知らう~関東地方~

関東地方とは、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都

神奈川県、都府県です。日本最大の関東平野が広がり、東京都

中心に首都圏として日本の人口・経済・文化の中心となっています。

埼玉県

【みそポテト】

みそポテトは、埼玉県の秩父地方の郷土料理です。秩父地方は、平地が少なく、古くから

畑作が行われてきました。その畑でとれたじゃがいもの内、小ぶりなものをいりて焼き、

みそだれをぬって食べたのが「みそポテト」の始まりと言われています。秩父地方の農家

では、「小昼飯」として農作業の合間に軽食やおやつを食べる習慣があり、「みそポテト」

は、そのときによく食べられていたそうです。現在では、ふかしたじゃがいもを小麦粉と水で

作った衣をつけて油であげ、みそだれをかけたものが、おやつやおつまみ、おかずとして

親しまれています。



かぜに負けない!

体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが

大切です。特に、体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力

を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のある

ビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



1日

(小麦・乳)丸パン

キムチ鍋

ぶたにく	25
きぬあつあげ	20
りょくとうはるさめ	3
はくさい	50
もやし	20
にんじん	5
えのきたけ	10
はくさいキムチ	10
あかみそ	0.9
小麦 こいくちしょうゆ	3.8
さとう	1.5
みりん	1.4
コチジャン	0.4
チキンスープ	3
みず	40

わかめサラダ

とりほぐし	15
かんそうわかめ	0.2
キャベツ	20
にんじん	5
小麦 こいくちしょうゆ	1.4
さとう	1
す	1.4
こめあぶら	0.6
ミルメーク	
④…ココア(12.5g)	
⑤…コーヒー(12.5g)	

(乳)牛乳

1本

2日

ご飯

のっぺい汁

とりにく	15
こんにやく	10
だいこん	10
にんじん	10
しめじ	5
さといも	20
ささがきごぼう	5
小麦 こいくちしょうゆ	5
でんぶ	1
けずりぶし	1.7
みず	100

みそポテト

じゃがいも	40
なたねあぶら	6
まめみそ	3.3
さとう	3.8
小麦 こいくちしょうゆ	0.6
みず	3.5

コリコリ炒め

ツナ	10
きりぼしだいこん	2
小麦 くきわかめいりごぶつけ	15

(乳)牛乳

1本

3日

(小麦・乳)食パン

カリフラワーの
ポークシチュー

ぶたにく	20
きんとまきみず	10
じゃがいも	30
たまねぎ	40
カリフラワー	10
にんじん	10
あかワイン	1
ローリエ	0.02
小麦 デミグラスソース	30
こしょう	0.03
しお	0.2
トマトピューレ	3
トマトケチャップ	3
とんかつソース	3
なたねあぶら	0.2
みず	40

小松菜サラダ

ロースハム	10
こまつな	20
にんじん	15
小麦 こいくちしょうゆ	1.4
さとう	1
す	1.4
こめあぶら	0.5
チョコクリーム(15g)	1コ

(乳)牛乳

1本

4日

ご飯

親子煮

とりにく	20
卵 たまご	20
かまぼこ	15
じゃがいも	40
たまねぎ	40
にんじん	5
こまつな	5
おさけ	1
小麦 うすくちしょうゆ	4.2
さとう	2.1
なたねあぶら	0.2
けずりぶし	0.7
みず	45

たらあんのかけ

たらのかくぎりフライ	40
なたねあぶら	8
つちしょうが	0.1
にんじん	3
みりん	1.1
さとう	1.2
小麦 こいくちしょうゆ	1.5
でんぶ	0.2
みず	5

(乳)牛乳

1本

5日

(小麦・乳)丸パン

みそミルクスープ

とりにく	25
ロースハム	5
じゃがいも	40
たまねぎ	30
にんじん	10
こまつな	5
しろワイン	1
小麦 こいくちしょうゆ	1
ポークパイオン	6
乳 ぎゅうにゅう	35
みそ	4
こしょう	0.04
なたねあぶら	0.3
みず	35

(乳)牛乳

1本

ブロッコリーの
オイスターソース炒め

ぶたにく	20
キャベツ	20
ブロッコリー	20
かきあぶら	1.3
しお	0.1
こしょう	0.02
小麦 こいくちしょうゆ	1
なたねあぶら	0.2



Table with 5 columns (8日, 9日, 10日, 11日, 12日) and 2 rows of food items. Includes items like チリコンカン, かぶサラダ, 豚肉と大根の煮物, お魚ハンバーグ, ポトフ, ピザソース, あんかけうどん, ぶりの照り焼き, 春雨スープ, タッカルビ. Includes illustrations of a carrot and a fish.

Table with 5 columns (15日, 16日, 17日, 18日, 19日) and 2 rows of food items. Includes items like 白菜スープ, ミンチカツ, ポークカレー☆, 三色サラダ, えび入りチンゲンサイの炒め物, 絹厚揚げのチリソース, もち入りみそ汁, さばのゆず香焼き, ジュリエンスープ, とり肉のから揚げ. Includes illustrations of a cabbage, a girl, a shrimp, a Christmas tree, and a fish.

12月22日は『冬至』
冬至は、一年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。
冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。冬至にかぼちゃを食べるとかぜの予防になるといわれています。
また、ゆず湯に入るとかぜをひきにくいともいわれています。

冬が旬の食べ物で体を温めましょう
冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。旬の食材は栄養価も高く、おいしくなります。冬が旬の食べ物を使った温かい料理を食べて、冬を乗り切りましょう！

- だいこん: 冬のだいこんは、あまみが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。
- ねぎ: ねぎは体を温める作用があります。独特のおおろぎが肉や魚のくさみを消してくれます。
- みかん: ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜの予防にも効果的です。
- ぶり: たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。
- たら: 低脂肪でヘルシーな魚です。たんぱくな味を生かし、いろいろな料理に使えます。
- ゆず: 香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

ひと足先に給食体験「学校給食試食会」
就学前のお子さんの保護者を対象に学校給食を知ってもらうため、給食の試食会を開催します。
日時: 令和8年1月21日(水)9時半~12時 (受付9時15分~)
場所: おりひめ給食センター2F 多目的室
対象: 3~5歳児の保護者
定員: 25名(先着順)
申込方法: QRコードから⇒
URL: http://logoform.jp/form/gwT/1221731
応募期間: 12/22(月)午前9時~
試食代: 356円
内容: 給食試食・見学
問合せ先: おりひめ給食センター 072-891-0098