

檀原市立中学校

日・曜

11日(木)

12日(金)

献立名

パン牛乳
もみの木ハンバーグ
ブロッコリーサラダ
クリームスープ
クリスマスケーキ

麦ごはん
牛乳
ガパオライス
スパイススープ

材料名および使用量（g）

パン（80g）	1食 5	麦ごはん（80g）	1食 5
牛乳	1本 2	牛乳	1本 2
もみの木ハンバーグ	40	鶏ひき肉	26
コンソメ	0.65	豚ひき肉	13
たまねぎ	19.5	大豆	23.4
油	0.65	たまねぎ	29.9
ケチャップ	5.2	ピーマン	7.8
とんかつソース	2.6	パプリカ(赤)	3.9
三温糖	1.3	にんにく	0.04
水	7.8	オイスターソース	1.95
ブロッコリー	52	三温糖	3.25
塩	0.13	淡口しょうゆ	3.25
ベーコン	13	粉末ガラスープ	1.04
はくさい	39	油	1.3
にんじん	13	一味唐辛子	0.01
しめじ	6.5	たまねぎ	26
小松菜	13	油	1.3
スキムミルク	5.2	ウインナー	10.4
米粉	6.5	かぼちゃ	19.5
みそ	1.95	ほうれんそう	13
コンソメ	1.3	にんじん	13
こしょう	0.01	えのきたけ	10.4
水	104	カレー粉	0.65
クリスマスケーキ	1	淡口しょうゆ	1.95
		コンソメ	1.3
		ローリエ	0.01
		水	130

エネルギー/たんぱく質/脂質	712kcal 33.0g 30.9g	712kcal 27.6g 20.7g
----------------	---------------------	---------------------

クリスマス
こんだて

THAILAND

今月の
地産地消は

米・米粉のカレーウ
米粉（奈良県）
青ねぎ（奈良市）
生しいたけ（五條市）
小松菜（高取町・御所市）

食品名横の と のマークの説明

ならのしか 奈良県産の食品です

こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です

もう一度食べたい。
好きな給食メニュー
コンテスト

リクエスト
献立

今年6月に、橿原市の小学校6年生と中学校3年生を対象に、『もう一度食べたい好きな給食について』アンケートを実施しました。
今後、ランキングに入った料理もリクエスト献立として登場するので、どの料理が献立に入っているか予想しながら楽しみにしてくださいね。
まず、今月のリクエスト献立は、副菜炒め物揚げ物部門1位の大学芋、主菜魚料理部門1位の白身魚フライを提供します。

手洗いは
感染症予防の
基本です！

手洗いの後は
清潔なタオルや
ハンカチでふく

石けんを使った手洗い

①水でぬらす

②泡立てる

③手のひら

④手の甲

⑤指と指の間

⑥親指

⑦指先

⑧手首

⑨よく水で流す

⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

6つの基礎食品群:1:1群(たんぱく質)2:2群(無機質)3:3群(緑黄色野菜)4:4群(その他の野菜・きのこ・果物)5:5群(炭水化物)6:6群(脂質)
12月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;745kcal,たんぱく質;29.7g,脂質;22.6g,カルシウム;413mg,鉄;4.5g,ビタミンA;231μgRE,
ビタミンB1;0.49mg,ビタミンB2;0.59mg,ビタミンC;33mg,食物繊維;6.6g,食塩相当量;2.6g
※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。