

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和元年12月
摂津市教育委員会

2日			3日			4日			5日		
<p>ごはん (小盛) 血うどん 【血うどん類】 【野菜炒め】 大豆もやし 人参 小松菜 えのきたけ 筍水煮 大豆油 塩 こしょう 【あん】 豚もも しょうが 料理酒 いか 上白糖 食塩 鶏がらスープ こしょう 濃口醤油 でんぷん 大豆の五目マーボー 大豆水煮 豚ミンチ しょうが にんにく 豆板醤 人参 じゃがいも でんぷん ピーマン 干椎茸 大豆油 ごま油 濃口醤油 赤みそ みりん こしょう 削り節 のりの佃煮 牛乳</p>			<p>ごはん ひしき入り卵焼き 豚ミンチ 芽ひじき 人参 玉葱 上白糖 食塩 濃口醤油 料理酒 大豆油 鶏卵 まわかめのゆず風味和え キャベツ ほうれん草 まわかめ 大豆油 上白糖 みりん 薄口醤油 ゆず果汁 コールスローサラダ キャベツ コーン 焼竹輪 かんきつドレッシング (小袋) 杏仁豆腐 豆腐 杏仁豆腐 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 ひよこ豆のカレー にんにく 玉葱 大豆油 豚ミンチ 鶏ミンチ 人参 じゃがいも ひよこ豆 カレーフレーク コンソメ 食塩 こしょう 牛乳</p>			<p>ごはん カレー風味から揚げ 鶏もも 食塩 黒こしょう カレー粉 でんぷん 大豆油 マッシュポテト じゃがいも 食塩 こしょう 牛乳 バター パセリ 野菜炒め シーチキン キャベツ 玉葱 チンゲン菜 人参 濃口醤油 みりん 食塩 こしょう 大豆油 よもぎ団子 わかめと玉葱のみそ汁 玉葱 きざみ揚げ わかめ 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>オレンジピールパン フィッシュフライ ホキ 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 大豆油 中濃ソース (小袋) キャベツのカレーソース キャベツ コーン カレー粉 食塩 大豆油 パジルスパゲティ スパゲティ しめじ 玉葱 にんにく オリーブ油 ジェノパバースト 食塩 黒こしょう 薄口醤油 濃口醤油 りんご缶 卵スープ 鶏卵 玉葱 人参 薄口醤油 こしょう 削り節 でんぷん 牛乳</p>		
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
779	31.9	21.7	871	30.6	25.6	819	35.7	20.6	773	33.6	20.8
6日			9日			10日			11日		
<p>ごはん 牛肉のブルコギ風味辛炒め 牛肩ロース 人参 ピーマン しょうが にんにく 白いりごま 濃口醤油 上白糖 ごま油 ゆでキャベツ キャベツ 食塩 三色ナムル 小松菜 人参 大豆もやし 上白糖 米酢 濃口醤油 食塩 唐辛子 ごま油 きな粉豆 大豆 大豆油 上白糖 きな粉 牛乳</p>			<p>玄米入りごはん 精白米 アルファ化もち玄米 ソースカツ 豚肩ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 中濃ソース ウスターソース ケチャップ 濃口醤油 上白糖 みりん 小松菜のごま炒め 小松菜 玉葱 筍水煮 しょうが 食塩 こしょう 白いりごま 料理酒 上白糖 濃口醤油 ごま油 大豆油 生揚げの煮物 絹厚揚げ 芽ひじき しめじ 人参 白菜 削り節 だし昆布 料理酒 みりん 上白糖 薄口醤油 ミネゼリー (オレンジ) 揚げ汁 きざみ揚げ 人参 大根 つきこんにやく 里いも 青葱 白みそ 酒粕 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>オーぶらんパン 白身魚のバーベキューソース ホキ 白ワイン 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 りんごクリーム 玉葱 しょうが にんにく 上白糖 料理酒 濃口醤油 鶏だし さつまいもフライ さつまいも でんぷん 大豆油 食塩 こしょう スパゲティナポリタン スパゲティ ベーコン 玉葱 人参 ピーマン 食塩 こしょう バター オリーブ油 ケチャップ パルメザンチーズ 型抜きチーズ ビーフィッシュ 玉葱 大豆油 牛肩ロース 人参 じゃがいも 赤ワイン ビーフィッシュフレーク ケチャップ ホイップ トマトピューレ ウスターソース 食塩 こしょう 牛乳</p>			<p>ツナごはん (小盛) 精白米 シーチキン 人参 食塩 料理酒 濃口醤油 削り節 ほうとう風つけ麺 【麺】 デミほうとう 青葱 大豆油 【つけ汁】 きざみ揚げ 人参 しめじ 南瓜 白みそ 赤みそ 削り節 だし昆布 ぶり大根 ぶり 料理酒 食塩 でんぷん 大豆油 大根 白葱 しょうが 上白糖 濃口醤油 削り節 だし昆布 白菜のゆかり和え 白菜 大豆油 食塩 ゆかり粉 牛乳</p> 		
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
854	26.3	32.8	859	29.5	28.6	904	35.5	31.6	822	31.0	22.9
12日			13日			16日			17日		
<p>トマトピラフ 精白米 ベーコン 玉葱 人参 グリンピース コンソメ 食塩 バター こしょう ケチャップ ローストチキン 鶏もも 食塩 白ワイン 上白糖 赤ワイン 濃口醤油 みりん にんにく しょうが 唐辛子 ハニークォンコロッケ ハニークォンコロッケ 大豆油 大豆もやしの炒めナムル 大豆もやし キャベツ なら 上白糖 米酢 食塩 濃口醤油 唐辛子 ごま油 大豆油 スパイシーポテト じゃがいも 食塩 カレー粉 チリパウダ カーリクパウダー 大豆油 チョコタルト シヨア (プレーン)</p> 			<p>ごはん お好み揚げ 焼竹輪 桜えび キャベツ 青さのり粉 食塩 小麦粉 大和手パウダー 大豆油 ケチャップ とんかつソース ウスターソース パンハンジーサラダ ささみフレーク ビーフン 赤ピーマン チンゲン菜 玉葱 棒棒鶏ドレッシング (小袋) パイン缶 ゆばのすまし汁 ゆば わかめ 人参 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>妻ごはん 精白米 ビタヴァレー さばのソース焼き さば 生薬 ウスターソース 上白糖 料理酒 濃口醤油 小松菜の和え物 小松菜 人参 削り節 だし昆布 薄口醤油 豆腐のチャンプル 冷凍豆腐 シーチキン キャベツ 人参 なら 大豆油 上白糖 濃口醤油 食塩 削り節 だし昆布 大学いもれんこん さつまいも れんこん 大豆油 上白糖 はちみつ 玉葱のみぞ汁 きざみ揚げ 玉葱 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳</p>			<p>ごはん ホークピカタ 豚ロース 食塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 大豆油 ケチャップ キャベツソテー キャベツ 食塩 こしょう キャラメルポテト さつまいも 大豆油 上白糖 バター マカロニと星のチーズサラダ マカロニ 玉葱 プロセスチーズ 食塩 こしょう マヨネーズ ほうれん草コンソメ煮 ほうれん草 コーン ロースハム 食塩 黒こしょう コンソメ 濃口醤油 牛乳</p>		
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
856	26.3	21.3	834	27.1	21.2	901	31.4	31.5	897	34.2	30.6

○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツを含む製品と共通の設備で調理しています。

○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。

注意したいね、年末・年始の食生活

12月は、年末の慌ただしさに加え、クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。もうすぐ冬休みです。休み中、食事で注意してもらいたいポイントを紹介します。


外出後と食事前の手洗い

手にはなぜどのウイルスが付着していることがあります。そのまま汚れた手で食べてしまうと、手から口、鼻や目などの粘膜を通し、ウイルスが体内に侵入してきます。そして症状を引き起こす原因になります。せっけんを使って、手をしっかり洗いましょう。



朝ごはんを抜かない

毎日決まった時間に食事をするここと、よい生活リズムが生まれます。ビタミンを多く含む野菜は、とくに毎食きちんと食べて量をしっかりとることが大切です。休みだからといって朝食を抜いたり、不規則な時間に食べていたりしていると、体調を崩しやすくなります。



油脂のとりすぎ注意

行事の続く年末年始は、どうしても肉料理や揚げ物などの油料理が続きがちになります。油脂の多い料理1品に野菜料理を2品を組み合わせたたり、ひと口食べた野菜のおかずを二口食べるなど、工夫をしてみるといいですよ。

