


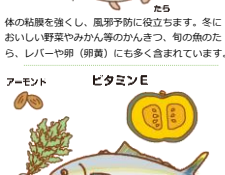

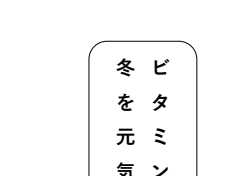

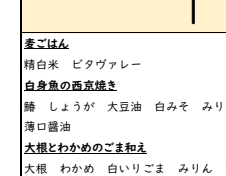
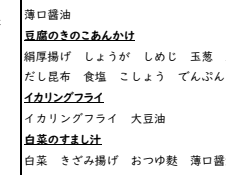
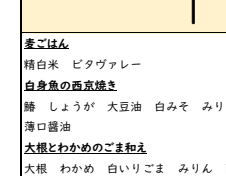
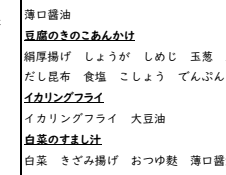
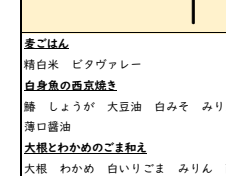
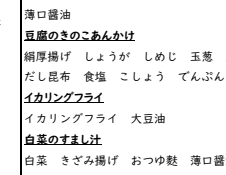



摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和4年12月
摂津市教育委員会

月	火	水	木	金																																																												
<div data-bbox="69 159 403 638"> <h2>12 December</h2>  <p>冬を元気に過ごそう！</p> <p>ビタミンA C E と D で</p> </div> <div data-bbox="403 159 1075 638"> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="627 175 851 351"> <p>ビタミンA(カロテン)</p>  <p>体の粘膜を強くし、風邪予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかん等のかんきつ、旬の魚のたら、レバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。</p> </div> <div data-bbox="851 175 1075 351"> <p>ビタミンC</p>  <p>寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。</p> </div> <div data-bbox="627 351 851 526"> <p>ビタミンE</p>  <p>血液の流れをよくし、体の“サビ”つきを防ぎます。油に溶ける性質を持ち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。</p> </div> <div data-bbox="851 351 1075 526"> <p>ビタミンD</p>  <p>丈夫な骨づくりに役立ちます。日光に浴びることで人体の中で作られますが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識して摂る必要があります。</p> </div> </div> </div>	<div data-bbox="403 159 1075 638"> <p>ビタミンA(カロテン)</p>  <p>体の粘膜を強くし、風邪予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかん等のかんきつ、旬の魚のたら、レバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。</p> </div> <div data-bbox="403 351 627 526"> <p>ビタミンE</p>  <p>血液の流れをよくし、体の“サビ”つきを防ぎます。油に溶ける性質を持ち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。</p> </div>	<div data-bbox="1075 159 1776 638"> <p>ビタミンA(カロテン)</p>  <p>体の粘膜を強くし、風邪予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかん等のかんきつ、旬の魚のたら、レバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。</p> </div> <div data-bbox="1075 351 1299 526"> <p>ビタミンE</p>  <p>血液の流れをよくし、体の“サビ”つきを防ぎます。油に溶ける性質を持ち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。</p> </div>	<div data-bbox="1075 159 1776 638"> <p>ビタミンA(カロテン)</p>  <p>体の粘膜を強くし、風邪予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかん等のかんきつ、旬の魚のたら、レバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。</p> </div> <div data-bbox="1075 351 1299 526"> <p>ビタミンE</p>  <p>血液の流れをよくし、体の“サビ”つきを防ぎます。油に溶ける性質を持ち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。</p> </div>	<div data-bbox="1075 159 1776 638"> <p>ビタミンA(カロテン)</p>  <p>体の粘膜を強くし、風邪予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかん等のかんきつ、旬の魚のたら、レバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。</p> </div> <div data-bbox="1075 351 1299 526"> <p>ビタミンE</p>  <p>血液の流れをよくし、体の“サビ”つきを防ぎます。油に溶ける性質を持ち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。</p> </div>																																																												
<p>ごはん</p> <p>魚とじゃがいもの甘辛揚げ</p> <p>ホキ しょうが 料理酒 濃口醤油 でんぶん 大豆油</p> <p>じゃがいも 上白糖 白いりごま</p> <p>かぼちゃのそぼろあんかけ</p> <p>豚ミンチ 玉葱 南瓜 グリンピース 濃口醤油 上白糖</p> <p>でんぶん 削り節 大豆油</p> <p>きのこのソナナター</p> <p>えのき しめじ エリンギ ツナ 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>ソースカツ</p> <p>豚肩ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油</p> <p>中濃ソース ウスターソース ケチャップ 濃口醤油</p> <p>上白糖 みりん</p> <p>キャベツのカレーソテー</p> <p>キャベツ ホールコーン カレー粉 食塩 大豆油</p> <p>煮しめ</p> <p>絹厚揚げ しめじ ごぼう 人参 グリンピース 大豆油</p> <p>上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>切干大根のごま和え</p> <p>切干大根 小松菜 人参 白いりごま みりん 薄口醤油</p> <p>削り節 だし昆布</p> <p>かす汁</p> <p>きざみ揚げ 人参 大根 こんにゃく 里いも 青葱 白みそ</p> <p>酒粕 薄口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>白身魚のバーベキューソース</p> <p>鯖 白ワイン 食塩 こしょう でんぶん 大豆油</p> <p>りんごクリーム 玉葱 しょうが にんにく 上白糖 料理酒</p> <p>濃口醤油 鶏だし</p> <p>揚げたま</p> <p>さつまいも でんぶん 大豆油 食塩</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>キャベツ 人参 むき枝豆</p> <p>コールスロードレッシング(小袋)</p> <p>キャンディチーズ</p> <p>大根カレシ</p> <p>鶏もも しょうが にんにく 赤ワイン 大根 玉葱 人参</p> <p>カレーフレーク 大豆油 ウスターソース 食塩 こしょう</p> <p>ジョア(プレーン味)</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏もも しょうが にんにく 赤ワイン 大根 玉葱 人参</p> <p>カレーフレーク 大豆油 ウスターソース 食塩 こしょう</p> <p>ジョア(プレーン味)</p>	<p>ごはん</p> <p>お好み揚げ</p> <p>焼竹輪 いか キャベツ むきえび 青さのり粉 食塩</p> <p>小麦粉 大和芋パウダー 大豆油 ケチャップ</p> <p>とんかつソース ウスターソース</p> <p>パンパシージュサラダ</p> <p>ささみフレーク ピーファン チンゲン菜 玉葱</p> <p>パンパシージュドレッシング(小袋)</p> <p>みかん缶</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>木綿豆腐 大根 青葱 薄口醤油 食塩 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>																																																												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>844</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>32.4</th> <th>脂質(g)</th> <th>24.0</th> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー(kcal)	844	たんぱく質(g)	32.4	脂質(g)	24.0	卵	○					<table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>827</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>31.7</th> <th>脂質(g)</th> <th>25.3</th> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー(kcal)	827	たんぱく質(g)	31.7	脂質(g)	25.3	卵	○					<table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>830</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>31.4</th> <th>脂質(g)</th> <th>23.4</th> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー(kcal)	830	たんぱく質(g)	31.4	脂質(g)	23.4	卵	○					<table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>880</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>32.8</th> <th>脂質(g)</th> <th>28.0</th> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー(kcal)	880	たんぱく質(g)	32.8	脂質(g)	28.0	卵	○					<table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>869</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>32.4</th> <th>脂質(g)</th> <th>29.0</th> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー(kcal)	869	たんぱく質(g)	32.4	脂質(g)	29.0	卵	○				
エネルギー(kcal)	844	たんぱく質(g)	32.4	脂質(g)	24.0																																																											
卵	○																																																															
エネルギー(kcal)	827	たんぱく質(g)	31.7	脂質(g)	25.3																																																											
卵	○																																																															
エネルギー(kcal)	830	たんぱく質(g)	31.4	脂質(g)	23.4																																																											
卵	○																																																															
エネルギー(kcal)	880	たんぱく質(g)	32.8	脂質(g)	28.0																																																											
卵	○																																																															
エネルギー(kcal)	869	たんぱく質(g)	32.4	脂質(g)	29.0																																																											
卵	○																																																															
<p>ごはん</p> <p>アジの香草パン粉焼き</p> <p>アジ 食塩 こしょう ガーリックパウダー バジル</p> <p>バルメザンチーズ パン粉 オリーブオイル</p> <p>のり塩ポテト</p> <p>じゃがいも 大豆油 青さのり粉 食塩 こしょう</p> <p>野菜サラダ</p> <p>キャベツ ホールコーン 人参 小松菜</p> <p>コーンクリームドレッシング(小袋)</p> <p>りんごチーズケーキ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>豚もも 玉葱 人参 じゃがいも マカロニ セロリー</p> <p>ホールトマト ケチャップ 上白糖 食塩 こしょう</p> <p>大豆油 鶏がらスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>黒糖パン</p> <p>カレー風味から揚げ</p> <p>鶏もも 食塩 黒こしょう カレー粉 でんぶん 大豆油</p> <p>マッシュかぼちゃ</p> <p>南瓜 食塩 こしょう 牛乳 バター</p> <p>和風スパゲティ</p> <p>スパゲティ 玉葱 人参 小松菜 薄口醤油 食塩 こしょう</p> <p>大豆油</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>キャベツ 食塩 ゆかり粉</p> <p>卵スープ</p> <p>鶏卵 玉葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 でんぶん</p> <p>牛乳</p>	<p>ピラフ</p> <p>精白米 ベーコン 玉葱 人参 むき枝豆 コンソメ 食塩</p> <p>パター こしょう</p> <p>ローストチキン</p> <p>鶏もも 食塩 白ワイン 上白糖 赤ワイン 濃口醤油</p> <p>みりん にんにく しょうが</p> <p>もみの木型ハンバーグ</p> <p>もみの木型ハンバーグ ケチャップ</p> <p>小松菜のパターソテー</p> <p>小松菜 大豆もやし パター 食塩 黒こしょう</p> <p>フライドポテト</p> <p>じゃがいも 大豆油 食塩</p> <p>チョコタルト</p> <p>アソビミルク(プレーン味)</p>	<p>わかめごはん(小盛)</p> <p>精白米 炊き込みわかめ</p> <p>うどん</p> <p>【麺】</p> <p>冷凍うどん 青葱 大豆油</p> <p>【うどんだし】</p> <p>きざみ揚げ みりん 濃口醤油 上白糖 削り節</p> <p>だし昆布</p> <p>ぶり大根風</p> <p>ぶり 料理酒 しょうが 食塩 でんぶん 大豆油 大根</p> <p>白葱 上白糖 濃口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>かぼちゃの甘煮</p> <p>南瓜 上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 だし昆布</p> <p>牛乳</p>	<p>毎日、ご飯と牛乳(200ml)が付きます。主食が炊き込みご飯やパンなどの場合は献立名を表示します。</p>  <p>【お問い合わせ先】 摂津市教育委員会事務局 教育政策課 06-6383-1111</p> <p>①給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・アーモンド・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・カンショナッツを含む製品と共通の設備で調理しています。</p> <p>②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。</p>																																																												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>784</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>32.0</th> <th>脂質(g)</th> <th>23.6</th> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー(kcal)	784	たんぱく質(g)	32.0	脂質(g)	23.6	卵	○					<table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>880</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>38.3</th> <th>脂質(g)</th> <th>26.1</th> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー(kcal)	880	たんぱく質(g)	38.3	脂質(g)	26.1	卵	○					<table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>794</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>28.4</th> <th>脂質(g)</th> <th>22.4</th> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー(kcal)	794	たんぱく質(g)	28.4	脂質(g)	22.4	卵	○					<table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>785</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>27.8</th> <th>脂質(g)</th> <th>20.3</th> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー(kcal)	785	たんぱく質(g)	27.8	脂質(g)	20.3	卵	○					<p>2学期中学校給食を利用してくれてありがとうございます☆冬休み中も栄養をしっかりと摂って、元気に過ごしてや！また3学期もよろしく!</p>												
エネルギー(kcal)	784	たんぱく質(g)	32.0	脂質(g)	23.6																																																											
卵	○																																																															
エネルギー(kcal)	880	たんぱく質(g)	38.3	脂質(g)	26.1																																																											
卵	○																																																															
エネルギー(kcal)	794	たんぱく質(g)	28.4	脂質(g)	22.4																																																											
卵	○																																																															
エネルギー(kcal)	785	たんぱく質(g)	27.8	脂質(g)	20.3																																																											
卵	○																																																															

給食の申し込み方法

①学校で用紙を受け取ろう！
「中学校給食予約システムログイン通知書」と「払込票」が学校から配付されます。

②お金を振り込もう！
「払込票」を使用してコンビニエンスストア等で納付します。
※希望者には3,000円の「少額払込票」も配付していますので、担任までお申し出ください。

③給食を申し込もう！
パソコン又は携帯電話からインターネット予約できます。または、専用のマークシートに記入して配膳室に提出しましょう。

12月給食の予約開始日
11月1日(火)から

12月給食の予約期限
パソコン・携帯電話予約
給食日の7日前
マークシート予約
11月15日(火)