

## 令和5年12月

# 和歌山市中学校給食献立表

- 毎週水曜日はパンの日となっています。
- 12月20日は「クリスマス」、22日は「冬至」の献立です。
- ・給食日には、おはしを各自持ってきてください。
- なお、グマークの付いている日は、おはしに加えてスプーンも持ってきてください。
- ・日付の横に主食・牛乳・副食の総エネルギー量を、献立名の横には各々のエネルギー量を示しています。
- ・献立に使用する食材は、天候等により変更する場合があります。
- ・献立表に記載されていても、学校行事などにより給食を実施しない場合があります。
- ・学校行事等によって申込方法欄にある給食申込期間、振込期間等が変更になる場合、 別途学校から連絡がありますので、その指示に従って申込み等を行ってください。

### 1日(金)819kcal

#### 厚揚げのピリ辛炒め:122kcal

豚肉、酒、こしょう(白)、醤油(淡)、 しょうが、にんにく、大豆油、厚揚げ、 しめじ、春雨、にら、中華スープの素、 トウパンジャン、みそ(赤)、ごま油、

#### ミートボール:126kcal

ミートボール、玉ねぎ、オリーブ油、 ホールトマト、固形コンソメ、ローリエ、 ケチャップ、砂糖、ウスターソース

#### はりはり和え:26kcal

玄米ご飯:394kcal

固形コンソメ

小松菜、切干大根、人参、昆布、米酢、砂糖、醤油(淡)、塩

8日(金)805kcal

豚肉、塩、こしょう(白)、酒、にんにく、 小麦粉、片栗粉、こねぎ、砂糖、醤油(濃)、

キャベツのマリネ: 15kcal キャベツ、オリーブ油、米酢、 レモン果汁、砂糖、こしょう(黒)

**豚肉の唐揚げ**:184kcal

みりん、ごま、揚げ油、もやし、

スイートコーンホール、大豆油、

平天とこんにゃくの炒め煮:67kcal

人参、チンゲンサイ、しめじ、砂糖、

平天、こんにゃく、さやいんげん、 たけのこ、ごま油、醤油(淡)、酒、みりん

### 4日(月)869kcal 🕳

**すまし汁(汁物容器)**:10kcal 白菜、三つ葉、塩、昆布、かつお節、

#### そぼろ丼:197kcal

鶏肉、こんにゃく、人参、さやいんげん、 しょうが、大豆油、砂糖、醤油(濃)、 みりん、酒、卵、塩

### きのこのかきあげ:97kcal

まいたけ、いか、玉ねぎ、塩、昆布茶、 小麦粉、片栗粉、揚げ油

ほうれん草のゴマ和え:20kcal ほうれん草、人参、ごま、砂糖、醤油(淡)

人参のサッパリ炒め:14kcal

えのきたけ、人参、大豆油、醤油(淡)、

### 5日(火)887kcal

#### 麦ご飯:392kcal

**ホイコーロー**:139kcal

豚肉、しょうが、ごま油、キャベツ、人参、 ピーマン、たけのこ、みそ(赤)、砂糖、酒、醤油(濃)、トウバンジャン

チーズはんぺんフライ: 129kcal チーズはんぺんフライ、揚げ油

#### いんげんのゴマ和え:22kcal

さやいんげん、ごま、砂糖、醤油(淡)、塩

#### みたらし豆腐:67kcal

高野豆腐、砂糖、片栗粉、小麦粉、揚げ油、 醤油(濃)、きな粉、塩

### 6日(水)896kcal

#### 米粉パン: 366kcal

コーンポタージュ(汁物容器):49kcal 玉ねぎ、牛乳、パセリ、塩、こしょう(白)、

### スイートコーンクリーム、 スイートコーンホール、ポタージュの素 鶏肉のエスニック揚げ:197kcal

鶏肉、カレー粉、塩、こしょう(白)、片栗粉、小麦粉、揚げ油、もやし、有塩バター、醤油(淡) ペペロンチーノ:98kcal

スパゲッティ、豚肉、キャベツ、醤油(淡)、にんにく、塩、こしょう(黒)、オリーブ油、ぶどう酒(白)、たかのつめ

#### カリフラワーのトマト煮:30kcal

カリフラワー、にんにく、じゃがいも、塩、 ホールトマト、オリーブ油、こしょう(黒)、 レモン果汁、ウスターソース パイン:17kcal

### 7日(木)903kcal。

### ハヤシライス(汁物容器):160kcal

牛肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、 ハヤシルウ、ホールトマト、大豆油、 固形コンソメ、ぶどう酒(赤)、ローリエ

### 白身魚のサクサク揚げ:139kcal

ホキ、塩、こしょう(白)、小麦粉、 片栗粉、ベーキングパウダー、揚げ油、 小松菜、大豆油、醤油(淡)、砂糖

ほうれん草と卵のソテー:33kcal ほうれん草、キャベツ、卵、大豆油、塩、 こしょう(白)、醤油(淡)

#### 海藻サラダ: 16kcal

きゅうり、海藻ミックス、米酢、醤油(淡)、砂糖、ごま 粉ふき芋:23kcal

### じゃがいも、塩、パセリ、こしょう(白)

#### 白菜の甘酢:11kcal 白菜、昆布、砂糖、米酢、醤油(淡)

醤油(濃)

しめじ和え:13kcal

### 11日(月)845kcal

麦ご飯:392kcal

#### **鯖の生姜しょうゆ**:239kcal

鯖、塩、酒、片栗粉、揚げ油、みりん、 醤油(淡・濃)、砂糖、しょうが、根深ねぎ、 チンゲンサイ、こしょう(白)、ごま油、 ガラスープの素

#### 根菜の炒めもの:45kcal

しょうが、大根、ごぼう、人参、 酒、みりん、砂糖、醤油(濃)、大豆油

### 三色ナムル: 20kcal

ほうれん草、もやし、人参、ごま油、砂糖、

#### わかめの酢の物:11kcal

わかめ、きゅうり、醤油(淡)、米酢、砂糖

### 12日(火)840kcal

#### **鶏肉のからあげ**:189kcal

鶏肉、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油、 カットコーン、塩

### 野菜ソテー:59kcal

豚肉、ほうれん草、しめじ、人参、塩、 大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、

### コールスローサラダ:45kcal

キャベツ、スイートコーンホール、 マヨネーズ、レモン果汁、塩、 こしょう(白)、砂糖、醤油(淡)

#### 昆布の佃煮:15kcal

昆布、みりん、砂糖、醤油(淡)、酒、ごま

### <sup>1</sup>13日(水)913kcal

白菜スープ(汁物容器):24kcal 白菜、豚肉、塩、こしょう(白)、 中華スープの素、ごま

### ミートスパゲッティ:196kcal

スパゲッティ、牛肉、豚肉、玉ねぎ、大豆、 オリーブ油、塩、こしょう(白)、砂糖、 ケチャップ、トマトピューレー

#### 野菜のツナタルソース:114kcal

人参、ブロッコリー、じゃがいも、ツナ、 パセリ、塩、オリーブ油、こしょう(白)、 砂糖、マヨネーズ

### さつまいものレモン煮:62kcal

さつまいも、グラニュー糖、レモン果汁

黄桃:17kcal

### 14日(木)846kcal

#### 照り焼きハンバーグ:191kcal ハンバーグ、玉ねぎ、しょうが、ごま油、

砂糖、醤油(濃)、酒、片栗粉、 スパゲッティ、オリーブ油、塩、 こしょう(黒)、バジル

### みそ大根:45kcal

厚揚げ、こんにゃく、大根、かつお節、 昆布、醤油(淡)、みりん、みそ(淡) 春雨の酢の物:35kcal

春雨、きゅうり、人参、、米酢、砂糖、

れんこんチップス:41kcal れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

### 15日(金)854kcal

玉子丼(汁物容器):102kcal 卵、玉ねぎ、しめじ、かまぼこ、大豆油、

砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節、片栗粉 上海風焼きそば:109kcal

中華めん、いか、えび、キャベツ、もやし、 にら、醤油(濃)、砂糖、中華スープの素、

#### **ちくわの磯辺揚げ**:82kcal 竹輪、青のり、小麦粉、揚げ油

白菜の塩昆布和え:9kcal

### 白菜、塩昆布、醤油(淡)

こんにゃくのピリ辛炒め:22kcal こんにゃく、ごま油、米酢、醤油(濃)、砂糖、たかのつめ、かつお節

### 18日(月)816kcal

#### エビフライ:177kcal

エビフライ、揚げ油、ブロッコリー、塩、 タルタルソース 野菜炒め:49kcal 豚肉、キャベツ、人参、しいたけ、もやし、 ピーマン、大豆油、塩、こしょう(黒)、

#### 醤油(濃)、固形コンソメ

パセリ、粉チーズ

青紫蘇サラダ: 17kcal 大根、人参、わかめ、青紫蘇ドレッシング

じゃがいもの粉チーズ和え:39kcal じゃがいも、揚げ油、塩、こしょう(黒)、

### 19日(火)855kcal

#### **豚じゃが**:158kcal

豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、 こんにゃく、さやいんげん、塩、かつお節、 昆布、みりん、酒、大豆油、砂糖、醤油(淡)

### 春巻き:87kcal

春巻、揚げ油、ブロッコリー、塩

#### 白菜の甘酢:23kcal

甘辛ごぼう:56kcal でぼう、片栗粉、小麦粉、揚げ油、 ごま、砂糖、醤油(濃)、みりん

白菜、きゅうり、ごま、砂糖、米酢、

### 20日(水)814kcal

コンソメスープ(汁物容器):15kcal 玉ねぎ、キャベツ、塩、こしょう(白)、

### 照り焼きチキン:119kcal

固形コンソメ、醤油(淡)

鶏肉、こしょう(白)、醤油(濃)、みりん、砂糖、塩、片栗粉、ピーマン(赤・黄)、 大豆油

ブロッコリーのきのこクリームソース:68kcal

### ブロッコリー、しめじ、ベーコン、玉ねぎ、 大豆油、クリームシチュールー、牛乳

フルーツポンチ:34kcal

#### みかん、もも、ナタデココ マカロニサラダ:71kcal

マカロニ、きゅうり、マヨネーズ、塩、 スイートコーンホール、こしょう(白)

### 21日(木)841kcal\_

### **麻婆春雨**:121kcal

豚肉、人参、玉ねぎ、しょうが、たけのこ、こねぎ、春雨、トウバンジャン、みそ(赤)、醤油(濃)、酒、中華スープの素、 ごま油、片栗粉

#### **揚げシュ<u>ーマイ</u>:131kcal** シューマイ、揚げ油

豆とキャベツのサラダ:40kcal キャベツ、大豆、きゅうり、ごま、 スイートコーンホール、砂糖、 米酢、醤油(淡)

### 人参のナムル: 15kcal

もやし、人参、ごま油、砂糖、醤油(濃)

### 22日(金)810kcal

#### 麦ご飯:392kcal

### 豚ニラ炒め:126kcal

豚肉、塩、酒、醤油(淡)、砂糖、大豆油、 ニラ、キャベツ、たけのこ、しいたけ、 中華スープの素

#### あげたま煮:112kcal 油揚げ、卵、玉ねぎ、こねぎ、砂糖、 醤油(淡)、片栗粉、かつお節

野菜のゆず風味: 24kcal 白菜、小松菜、スイートコーンホール、

ゆず果汁、米酢、醤油(濃)、砂糖 かぼちゃのだし煮:18kcal

かぼちゃ、かつお節、醤油(淡)、 みりん、砂糖

### ⚠ 注意事項

●アレルギーをお持ちのお子さまの保護者さまは、献立表裏面のアレルギー特定原材 料一覧表を熟読のうえ、お子さまの給食申込みの可否を判断してください。その上で、万一お子さまが給食によってアレルギー反応を起こされたとしても、和歌山市

教育委員会及び学校は、それによって生じるいかなる責任も負いません。 ●給食申込者等の個人情報は、中学給食調理配送等業務の委託業者に提供され、中学 校給食の申込受付、納付確認、統計処理の目的にのみ使用されます。給食を申し込ん だ生徒の保護者さまは、委託業者への個人情報提供に同意したものとみなします。

### 給食費を返金できない場合

- ・インフルエンザ等によって学級閉鎖を決定した当日
- ・気象警報が当日午前6時を過ぎて発令されたとき ・個人的な理由によるキャンセルは原則不可

### 給食を申し込まれる生徒保護者様へ

- しください。申込期間を過ぎると、その月の給食申込みを受け付け
- ※②給食を申し込んだ生徒に後日、学級担任が振込用紙を配布しま す。配布された振込用紙を用いて、振込期間内にゆうちょ銀行で当 月の給食費(1か月分)を振込んでください。 ※③自動払込み(自動引落し)を利用している方は、自動払込日前日
- (前日が土日祝の場合直前の平日)までに、当月の給食費(1か月分) と自動払込手数料(10円)を口座に入金してください。
- かった場合、給食申込みは取消しとなります。
- ※⑥生活保護、就学援助対象のご家庭には給食費が援助されますが、 給食申込みは必要です。 ※⑦給食申込みの時点で、生活保護又は就学援助に認定されていたか
- ただし、振込手数料・自動払込手数料は返金されません。
- ※⑧給食申込みの時点で、生活保護又は就学援助に認定されていたご 家庭で、申し込んだ給食月(生徒が既に給食を食べている場合も含 む。)の生活保護が廃止された、又は就学援助の認定が取り消された 場合、廃止又は取り消された期間の給食費を自費で納付していただ かなければなりません。そのときは早急に学校へ連絡をおこない、 学校の指示に従って必ずその給食費を納付してください。
- ※⑨給食で残った未開封の牛乳等については、食品ロスの観点からこ ども食堂への提供を行う場合があります。給食を申し込んだ生徒の 保護者さまは、こども食堂への提供に同意したものとみなします。

#### 12月分の給食申込期間、 振込期間および自動払込日

申込期間 10/24(火)~10/27(金) 11/ 9(木)~11/14(火) 振込期間 11/14(火) 自動払込日

### 給食申込票(12月分)

------ キリトリー

| 中学校名 | 学年 | 組 | 出席番号 | 生徒氏名   |
|------|----|---|------|--------|
| 中学校  | 年  | 組 |      | (フリガナ) |

- ※①給食を申し込む方は上の欄に必要事項を記入し、申込期間内に学級担任に渡してください。 ※②給食を申し込まない方は提出の必要はありません。

### 申込方法

※①申込期間内に生徒を通じて、左下の給食申込書を学級担任にお渡 ることができません。

※④振込手数料及び自動払込手数料は保護者負担となります。 ※⑤振込期間内の振込み又は自動払込日の自動払込みを確認できな

ったご家庭が後日、生活保護又は就学援助に認定された場合、その 期間のすでに支払っている給食費は、学校を通じて返金されます。

# 令和5年12月 アレルギー特定原材料等一覧表

※厚生労働省より表示義務および奨励されている特定原材料等を表記

|          |              | _  | _    |       | -   | _           | _  |            | _   | _    | _       |    | _   | _  |    | -         | -  | _  |      | -        | -        | _           | -    |          |          |   | -                  | _    |                  | _   |    | .73        | = | -   |    |    |     |    |                           | - | -       | -              | -   |     | 24 | -  | _  | 01   | 3 70 |      | 4117 | 117   | T VJ |         | 衣:              |
|----------|--------------|----|------|-------|-----|-------------|----|------------|-----|------|---------|----|-----|----|----|-----------|----|----|------|----------|----------|-------------|------|----------|----------|---|--------------------|------|------------------|-----|----|------------|---|-----|----|----|-----|----|---------------------------|---|---------|----------------|-----|-----|----|----|----|------|------|------|------|-------|------|---------|-----------------|
| B        | 献立名•料理名      | 小麦 | そば   | P \$1 | 落花生 | えび          | かに | あわび        | いかい | オレンジ | キウイフルーツ | 1  | くるみ | さけ | さば | <b>大豆</b> | 鶏肉 | 豚肉 | まつたけ | もも       | やまいも     | りんご         | ゼラチン | バナナ      | カシューナッツ  | 7 | В                  | 3    | 献立名·料理名          | 小麦  | そば | <b>₽</b> P | 乳 | 落花生 | えび | かに | あわび | いか | いくら                       | ď | キウイフレーツ | <b>+</b> 肉     | くるみ | 36  | 大豆 | 製肉 | 勝氏 | まつたけ | もも   | やまいも | りんご  | サルゴ   | ゼラチン |         | カシューナッツ         |
|          | 厚揚げのピリ辛炒め    | •  |      |       |     |             |    |            |     |      |         | •  |     |    | Т  | •         | •  | •  |      |          |          |             | •    |          |          |   |                    | T    | <br>白菜スープ        |     |    |            |   |     |    |    |     |    |                           |   |         |                |     |     |    |    |    |      |      |      |      |       |      |         | -               |
|          | ミートボール       |    |      | •     |     |             |    |            |     |      |         | •  |     |    | Г  | •         | •  | •  |      |          |          | •           |      |          |          |   |                    |      | ミートスパゲッティ        | •   | Г  |            |   |     |    |    |     |    |                           |   |         |                |     |     |    |    | •  |      |      |      |      |       |      |         |                 |
| 1        | はりはり和え       |    |      |       |     |             |    |            |     |      |         |    |     |    | Г  | •         |    |    |      |          |          |             |      |          |          |   | 13                 |      | 野菜のツナタルソース       |     | Г  |            |   |     |    |    |     |    |                           |   |         | Ī              |     |     |    |    |    | T    |      | T    | •    |       |      |         |                 |
| -        | キャベツのマリネ     |    |      |       |     |             |    |            |     |      |         |    |     |    |    |           |    |    |      |          |          |             |      | 1        |          |   | 水                  |      | さつまいものレモン煮       |     | Г  |            |   |     |    |    |     |    | T                         |   | T       |                |     |     |    |    |    |      |      |      |      |       |      |         |                 |
|          |              |    |      |       |     |             |    |            |     |      |         |    |     |    |    |           |    |    |      |          |          |             |      |          |          |   |                    |      |                  |     |    |            |   |     |    |    |     |    |                           | Ť | T       |                | 1   | T   |    |    |    |      | •    |      |      |       | 1    |         |                 |
| $\Box$   | すまし汁         |    |      |       |     | П           |    |            |     |      |         |    |     |    | Т  | •         |    |    |      |          |          | T           | Ť    |          |          | 1 |                    | _    | 照り焼きハンバーグ        | •   | Т  |            |   |     |    |    | П   |    |                           |   | Ť       |                |     |     |    |    |    |      | T    | T    |      |       |      |         |                 |
| l +      | そぼろ丼         |    |      | 1     |     |             |    |            | +   |      | t       |    |     |    | H  | •         | •  |    |      |          |          |             |      |          |          |   |                    |      | みそ大根             |     |    |            |   |     |    |    |     |    | 1                         |   | T       |                |     |     |    |    |    | t    |      | t    |      |       | 1    |         |                 |
| 4        | きのこのかきあげ     |    | Δ    | 1     |     |             |    |            | 1   |      |         |    |     |    |    |           | _  | Λ  | ^    | $\wedge$ | $\wedge$ |             | 1    | 1        | 1        |   | 14                 | 4    | 春雨の酢の物           | •   |    |            |   |     |    |    |     |    | 7                         | 7 |         | ı              |     | t   |    |    |    | t    |      | t    |      |       | 1    | Ħ       |                 |
| 旧月日      | ほうれん草のゴマ和え   |    |      |       |     |             |    |            |     |      | -       |    | Ī   |    |    |           | F  |    |      |          |          |             |      |          |          |   | 木                  | حالة | れんこんチップス         | -   |    | _          | ^ | Δ   | Δ  | _  | Δ   | _  | $\overline{}$             |   | 1       | 1              | 1   |     |    |    |    |      |      | 1    |      |       | _    | <u></u> |                 |
| I ⊦      | 人参のサッパリ炒め    |    | +    |       |     | Н           |    |            | +   | +    | +       |    | H   | H  | Н  |           |    |    |      |          |          | +           | +    |          |          |   |                    |      | 1400107777       |     |    |            |   |     |    | _  |     |    |                           |   | - 1     | 1              |     | 3 6 |    |    | 1  | 1    |      | +    | 1    | 1     | 7    |         | -11             |
| $\vdash$ | ホイコーロー       | H  | - 77 |       |     |             | H  |            |     | +    | -       | -  | Н   | H  | H  |           |    |    |      |          | -        | +           |      |          |          |   | -                  |      |                  | •   | H  | _          | _ | =   | -  | -  | -   | +  | -                         | + | +       |                |     |     |    | H  | +  | +    | +    | H    | +    |       |      | +       | +               |
| l +      |              | H  | ^    |       |     | ^           | ^  | ^ /        |     |      |         | ^  | _   | _  |    |           | _  | Â  | ^    | ^        | ^        | ^           | ^    | ^        |          |   |                    |      |                  |     | -  | _          |   |     |    |    |     |    | -                         | + | +       |                |     | +   | -  |    |    | +    | H    | +    |      |       |      |         | +               |
|          | チーズはんぺんフライ   | H  |      |       |     |             |    |            |     |      |         |    |     | Δ  |    |           |    |    |      |          |          |             |      |          |          | 1 | 15                 | -    | 上海風焼きそば          | 9   | -  |            |   | _   | •  | _  |     | _  |                           | _ |         |                | _   |     |    |    |    | 1    | +    | +    |      |       |      | ^       |                 |
| 火        | いんげんのゴマ和え    |    |      |       |     |             |    |            | +   |      |         |    |     |    | H  |           |    |    |      |          |          |             |      |          |          |   | 金                  | 2    | ちくわの磯辺揚げ         |     |    |            | Δ | Δ   | Δ  | Δ  | Δ   |    | $\triangle$               |   | 2 2     |                |     | 2 2 |    |    |    |      |      |      | 7    | 7 / 2 |      |         |                 |
| -        | みたらし豆腐       |    |      |       | Δ   |             |    |            | 1   | 7    |         |    |     | Δ  |    |           |    | Δ  | Δ    | Δ        | Δ        |             |      |          |          | 2 |                    |      | 白菜の塩昆布和え         | -   | -  |            | _ | _   |    | _  |     | _  | -                         |   | -       | 4              |     |     |    | 4  | -  | +    | +    | +    | +    | -     | +    |         |                 |
|          | 7.7          |    |      |       |     |             |    |            | 4   | 4    | 1       |    | L   | L  | L  |           |    |    |      |          |          | 4           |      | 1        |          |   |                    | _    | こんにゃくのピリ辛炒め      | •   | -  |            |   |     |    |    |     |    | 4                         |   | 4       | 4              |     | 1   |    |    |    | L    | 1    | _    | +    | 1     |      |         |                 |
| I ⊢      | コーンポタージュ     |    |      | •     |     |             |    |            | 1   |      | L       |    | L   |    |    |           | •  |    |      |          |          |             |      |          |          |   |                    | -    | エビフライ            | •   | Δ  |            | • | Δ   | •  | Δ  | Δ   | Δ  |                           |   |         | Δ <sub>4</sub> |     | 2 2 |    |    |    |      | Δ    | 1    | 2    | 2 2   |      |         | $\Delta \alpha$ |
|          | 鶏肉のエスニック揚げ   |    |      | 7     | Δ   |             |    |            | 7 5 | 2 4  |         |    |     | Δ  | Δ  | •         | •  | Δ  | Δ    | Δ        | Δ        |             |      | Δ Z      |          | 7 | 40                 |      | 野菜炒め             |     |    |            |   |     |    |    |     |    |                           |   | 4       |                |     |     |    |    |    |      |      |      |      |       |      |         |                 |
| 水        | ペペロンチーノ      |    |      |       |     |             |    |            |     |      |         |    |     |    |    | •         |    | •  |      |          |          |             |      |          |          |   | 18<br> E           | i    | 青紫蘇サラダ           |     |    |            |   |     |    |    |     |    |                           |   |         |                |     |     |    |    |    |      |      |      |      |       |      |         |                 |
|          | カリフラワーのトマト煮  |    |      |       |     |             |    |            |     |      |         |    |     |    |    |           |    |    |      |          |          | •           |      |          |          |   |                    |      | じゃがいもの粉チーズ和え     | Ł   |    |            | • |     |    |    |     |    |                           |   |         |                |     |     |    |    |    |      |      |      |      |       |      |         |                 |
|          | パイン          |    |      |       |     |             |    |            |     |      |         |    |     |    |    |           |    |    |      |          |          |             |      |          |          |   |                    |      |                  |     |    |            |   |     |    |    |     |    |                           |   |         |                |     |     |    |    |    |      |      |      |      |       |      |         |                 |
|          | ハヤシライス       |    |      |       |     |             |    |            |     |      |         |    |     |    |    | •         | •  | •  |      |          |          |             |      |          |          |   |                    | 1    | 豚じゃが             |     |    |            |   |     |    |    |     |    |                           |   |         | Ì              |     |     |    | 1  | •  |      |      |      |      |       |      |         | Ī               |
|          | 白身魚のサクサク揚げ   |    |      |       | Δ   | Δ           | Δ  | Δ          | 2 2 | 2 4  |         |    |     | Δ  | Δ  | •         | Δ  | Δ  | Δ    | Δ        | Δ        | $\triangle$ |      | Δ        | Δ        |   |                    |      | 春巻き              |     | Δ  | Δ          | Δ | Δ   | Δ  | Δ  | Δ   | Δ  |                           | Δ |         | Δ .            |     | 2 2 | 7  |    | 7  |      | Δ    | 1    |      | 7     |      |         | $\Delta$        |
| 7 木      | ほうれん草と卵のソテー  |    |      |       |     |             |    |            |     |      |         |    |     |    |    | •         |    |    |      |          |          |             |      |          |          |   | 15                 |      | 白菜の甘酢            |     |    |            |   |     |    |    |     |    |                           |   |         |                | Ì   |     |    |    |    |      |      |      |      |       |      |         | -               |
| ^        | 海藻サラダ        |    |      | Ĭ     |     |             |    |            |     |      |         |    |     |    |    | •         |    |    |      |          |          |             |      |          |          |   |                    |      | 甘辛ごぼう            | •   | Δ  | Δ          | Δ | Δ   | Δ  | Δ  | Δ   | Δ  | Δ                         | Δ | 2       | Δ              | Δ   | 2 2 |    |    | Δ  |      | Δ    |      |      | 2     | Δ    | Δ       | Δ               |
|          | 粉ふき芋         |    |      |       |     |             |    |            |     |      |         |    | Т   |    | Г  |           |    |    |      |          | П        |             |      |          |          | İ |                    | r    |                  |     | П  |            |   |     |    |    |     |    | T                         |   | T       | Ī              | T   |     |    | Ī  |    | T    | Ħ    |      |      |       | Ť    |         |                 |
| $\Box$   | 豚肉の唐揚げ       |    | Δ    |       | Δ   | $\triangle$ | Δ  | ΔΖ         | 1 2 |      |         | Δ  | Δ   | Δ  | Δ  | •         | •  | •  | Δ    | Δ        | Δ        | Δ           |      | <u> </u> | Δ        |   |                    |      | コンソメスープ          | •   | Г  |            |   |     |    |    | П   |    | 1                         |   | T       | ı              |     |     |    |    |    |      |      | T    |      |       | 1    |         |                 |
| l ⊢      | 平天とこんにゃくの炒め煮 | _  |      | //    |     |             |    |            | t   |      | Г       |    |     |    | Г  | •         | -  |    |      |          |          |             |      |          |          |   |                    |      | <br>照り焼きチキン      | •   |    |            |   |     |    |    |     |    |                           |   | Ť       |                |     |     |    |    |    |      |      |      |      |       |      |         |                 |
| l o E    | しめじ和え        |    |      |       |     |             |    |            |     |      |         |    | H   |    |    | •         |    |    |      |          |          | T           | Ť    |          |          |   | 2(<br>水            |      | ブロッコリーのきのこクリームソー | 7 • |    |            | • |     |    |    |     |    | T                         |   | Ť       | ĺ              |     |     |    |    |    |      | T    | t    | +    |       |      |         | +               |
| 金        | 白菜の甘酢        |    |      |       |     |             |    |            | +   |      |         |    |     |    |    | •         | -  |    |      |          |          |             |      |          |          |   | 水                  | 4    | フルーツポンチ          |     |    |            | - |     |    |    |     | +  | 1                         |   | +       |                |     |     |    |    |    |      |      |      |      |       | +    |         |                 |
|          | Пжодин       |    |      |       |     |             | +  |            | +   | +    | H       |    |     |    |    | H         |    |    |      |          |          | +           | +    | ł        |          | - |                    | -    | マカロニサラダ          | •   | -  | •          |   |     |    |    |     |    | +                         |   | +       | +              | +   |     |    |    |    | H    | Ť    | -    |      | 7     | +    | +       | +               |
| $\vdash$ | 鯖の生姜しょうゆ     |    |      |       | ^   | ^           | ^  | ^ /        | +   |      | +       |    |     | _  |    |           |    | ^  | ^    | ^        | _        | ^           | ^    | ^ /      | <b>A</b> |   |                    | _    | 麻婆春雨             |     |    |            |   |     | _  |    |     |    | -                         |   |         |                |     |     | -  | -1 |    |      | H    | +    |      |       |      |         | +               |
| -        | 根菜の炒めもの      | H  |      | 2 2   |     | 4           |    |            | 7 2 | 7 7  | 1       |    |     |    |    |           |    |    |      |          |          |             |      | 1/2      |          |   |                    | -    | 州安香的<br>揚げシューマイ  |     | _  |            | ^ | ^   | ^  | ^  | ^   | ^  | ^                         | _ | - 10    |                | _   |     |    | 33 |    | _    | Δ    | 1    |      |       |      | ^       |                 |
| AA -     |              |    | -    |       |     |             |    | +          | +   | -    | +       |    | H   |    | H  |           |    |    |      |          | Н        | +           | +    | -        | 4        |   | 2                  |      |                  |     | -  | _          | Δ |     |    |    |     |    | $\stackrel{\triangle}{+}$ |   |         | 7              |     | 2 2 |    | -  |    |      | +    | +    | 7 \  | 7     |      |         |                 |
| 月        | 三色ナムル        |    |      |       |     |             |    |            | +   | 4    | +       |    |     |    |    |           |    |    |      |          |          |             |      |          |          |   | 2 <sup>2</sup>   基 | 3    | 豆とキャベツのサラダ       | •   | -  |            | _ |     | _  |    |     |    | -                         |   |         |                |     |     |    |    |    |      | +    | 1    |      |       |      |         | -               |
| -        | わかめの酢の物      |    |      |       |     |             |    |            |     |      | -       |    |     |    |    |           | -  |    |      |          |          |             |      |          |          |   |                    |      | にんじんのナムル         | •   | _  |            | _ | -   |    |    |     | 4  | -                         |   |         |                |     |     |    | 4  |    |      |      | 1    | -    |       |      |         |                 |
|          | FA.L 1 1 1.  |    | . 0  |       |     |             |    |            |     |      | -       |    |     |    |    |           |    |    |      |          |          |             |      |          |          |   | _                  |      | m= - 11 ::       |     |    |            | _ |     |    |    | _   |    |                           |   |         |                |     |     |    |    |    |      |      | -    |      |       |      |         | _               |
| l F      | 鶏肉のからあげ      |    | Δ Z  |       |     |             |    | $\Delta Z$ | 7   | 4    |         |    |     | Δ  |    |           | -  |    | Н    | Δ        | Δ        |             |      | 2 4      |          | 7 |                    |      | 豚ニラ炒め            | •   | -  |            |   |     |    |    |     |    |                           |   |         |                |     |     | -  |    |    |      |      | 1    |      | K     | •    |         |                 |
| 40       | 野菜ソテー        |    |      | •     |     |             |    |            |     |      |         |    |     |    |    | •         | -  |    |      |          |          |             |      |          |          |   | 2                  | 2    | あげたま煮            | •   | -  |            |   |     | _  |    |     |    |                           |   |         |                |     |     |    |    |    |      |      |      |      |       |      |         |                 |
| ΙΧ⊪      | コールスローサラダ    |    |      |       |     |             |    |            |     |      | 1       |    |     |    |    | •         |    |    |      |          |          | •           |      |          |          |   | <b>金</b>           | 1 ⊢  | 野菜のゆず風味          | •   |    |            |   |     |    |    |     |    |                           |   |         |                |     |     |    |    |    |      | 1    | 1    |      |       |      | ı       |                 |
|          | 昆布の佃煮        |    |      |       |     |             |    |            |     |      |         |    |     |    |    | •         |    |    |      |          |          |             |      |          |          |   |                    |      | かぼちゃのだし煮         |     |    |            |   |     |    |    |     |    |                           |   |         |                |     |     |    |    |    |      |      |      |      |       |      |         |                 |
|          |              |    |      | 11    |     |             |    |            |     |      | 48      | 10 |     |    |    |           |    |    |      |          |          |             |      |          |          |   |                    |      |                  |     |    |            |   |     |    |    |     |    |                           |   |         |                |     |     |    |    |    |      |      | 41   |      |       |      |         |                 |

### ~ 中学校給食摂取基準 ~

| 成分名 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | マグネシウム | 鉄   | 亜鉛  | 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 |
|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| 単 位 | kcal  | %     | %     | mg    | mg     | mg  | mg  | μgRAE | mg     | mg     | mg    | g    | g     |
| 基準値 | 830   | 13~20 | 20~30 | 450   | 120    | 4.5 | 3.0 | 300   | 0.50   | 0.60   | 35    | 7以上  | 2.5未満 |

### 今月の一口メモ

12月はクリスマスや大晦日など、行事がたくさんあります。また、気候はますます寒さが厳しくなり、朝起きるのがつらくなります。風邪をひかないために「栄養」と「休養」をしっかりとり、食事は栄養バランスを考えて3食しっかり食べ、夜はお風呂で体をあたためて早く寝るようにしましょう。

今年は12月22日が冬至です。冬至は日本のある北半球で太陽高度がもっとも低く、昼の長さが1番短く、夜の長さが1番長い日となります。地域によって異なりますが、「ん」のつく食べ物(かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじんなど)を食べることにより、「運を呼び込

む」といわれています。また、ゆず湯に入る習慣もあります。給食でも22日が冬至の献立ですので、冬を肌で感じるだけでなく、食事でも季節感を味わってください。

### ~今月の行事食~

寒い日が続くため、今月の献立は温かい汁物の回数が増えます。パンの日にはコーンポタージュや白菜スープなどの温かい汁物が毎週ありますので、パンと一緒に食べて体を温めてください。また、7日のハヤシライスも温かい汁物として出され、ご飯の上にかけて食べてください。また、4日のそぼろ丼は具を温かいご飯にのせて食べましょう。

るり。 今月の変わりパンは6日で、米粉パンが登場します。

また、20日は先取りの「クリスマス」の献立になっています。コンソメスープに照焼きチキン、クリスマスの色をイメージしたブロッコリーのきのこクリームソースやフルーツポンチをメニューに取り入れています。今年もあと少し、おいしい給食を食べてください。

- ・**毎週水曜日のパンには小麦粉が使用されています**。※米粉パンにも使用されています。
- ・特定原材料を含む食品を使用する場合には●をつけています。
- ・中学校給食で使用している調理機器類等は、中学校給食以外の調理業務にも使用されています。同一製造ラインで別製品を調理し、ときにアレルギー物質が揚げ油に溶出、もしくは混入する可能性があるため、揚げ油を使用した際には全ての特定原材料の項目に△をつけています。
- ・上記以外のコンタミネーション(生産時におけるアレルギー物質の微量混入)は、この一覧表には含んでおりません。(例:使用している原材料のコンタミネーションなど)

### ■自動払込みの申請について

(給食を申込むだけで口座から引き落とされ、手数料もお得です! ご活用ください!)

- ・自動払込みを希望する方は、必要事項を記入した自動払込利用申込書をゆうちょ銀行に提出してください。 提出後、ゆうちょ銀行と委託業者で手続きが完了次第(最大60日程度)、学校から自動払込完了通知が届きます。 手続きが完了したら、払込取扱票の配布はありません。また、給食を申込まなかった月の給食費は口座から引き落とされません。

・なお、「自動払込利用申込書」はゆうちょ銀行、中学校にあります。

| ■お問い合わせ   | days a Africa |          |          |         |         | ľ |
|-----------|---------------|----------|----------|---------|---------|---|
| 和及貝の日勤払込口 | 自動払込日         | 11/14(火) | 12/12(火) | 1/12(金) | 2/14(水) |   |
| 給食費の自動払込日 | 給食月           | 12月分     | 1月分      | 2月分     | 3月分     |   |

■お問い合わせ

|   | 申込み等について        | 中 学 校 へ                                   |
|---|-----------------|---|
| 1 | 献立表又はアレルギー等について | 和歌山市教育委員会学校教育部保健給食管理課<br>TFI 073-435-1137 |