

令和7年 12月 給食予定献立表

中学校・高等学校
五條市立学校給食センター

Table with 5 columns for days 1 to 5. Each column lists menu items, ingredients, and allergen information. Includes a note: '揚げパンは給食センター 手作りメニューです!' and '鶏天をうどんに のせて食べよう!'.

Table with 5 columns for days 8 to 12. Each column lists menu items, ingredients, and allergen information. Includes a Christmas illustration at the bottom.

Table with 4 columns for days 15 to 18. Each column lists menu items, ingredients, and allergen information. Includes a '給食のトーストメニュー3選!' section with recipes for Garlic, Lemon, and Sesame paste.

給食のトーストメニュー3選!
給食で提供しているトーストのペスト レシピを紹介します。どれもペストを作っ て食パンに塗り、焼くだけの簡単メニューで す。ぜひ、作ってみてください!
★ガーリックペスト(1人分)
マーガリン 5g
おろしにんにく 0.2g (お好みの量)
オリーブ油 5g
乾燥パセリ 少々
★レモンシュガーペスト(1人分)
マーガリン 8g
レモン果汁 1.5g
グラニュー糖 6g
★セサミペスト(1人分)
マーガリン 4g
サラダ油 4g
三温糖 5g
白すりごま 3g
白いりごま 2g

【万博献立】世界の料理 ～オーストラリア編～

オーストラリアは、日本の約20倍大きな大陸国です。南半球に位置する国で日本とは季節が反対のため、今は夏です。自然が多く、コアラやカンガルーなどの珍しい動物も生息しています。また、様々な国から来た人が暮らしているため、色々な文化が融合した国でもあります。

★ チキンパルミジャーナ



チキンパルミジャーナは、オーストラリアで人気の鶏肉を使った料理です。チキンカツにトマトソースをかけ、チーズをのせてこんがり焼き上げます。フライドポテトやサラダと一緒に食べることが多いそうです。

★ パンプキンスープ



寒い冬に食べられるかぼちゃを使ったスープです。オーストラリアのかぼちゃは水分が少なく甘みが強いので、濃厚でクリーミーな味わいが特徴です。かぼちゃだけでなく、たまねぎ・にんじんなどいろいろな食材を入れて食べられています。



日本各地の郷土料理紹介

熊本県編 ～タイピーエン～



タイピーエンは、熊本県の中華料理店や家庭で食べられている郷土料理です。この料理の最大の特徴は、春雨を使うことです。他にも、魚介類や肉、野菜などの食材がたっぷりと入っています。

元々、中国で食べられていたスープが明治時代に伝わり、日本流にアレンジされて定着しました。春雨が食材から出るうま味を吸っておいしいです。食べると体が温まる冬にぴったりの料理です。



給食センターの中をのぞいてみよう！



給食では毎日たくさんの食材を使っています。ところで、給食で使っている食材は、どうやって切っているか知っていますか？おうちだと、包丁で切ったり、家庭用のフードプロセッサなどを使って細かいみじん切りにしたりしていると思います。

給食の調理では、すべて包丁を使って切っていると給食の時間に間に合いません。そのため、ほとんどは大きな「スライサー」と呼ばれる機械を使って切っています。しかし、機械では固くて切ることができないかぼちゃを切る作業や柿の皮むきなどは、調理員さんが手作業で行ってくれています。機械と人の手、どちらにも重要な役割があります。



スライサーを使ってたまねぎを切っている様子



手作業で柿の皮むきをしている様子
1日に皮むきをする数は約270個！



月・水・金は

はしの日

食物アレルギーの表示義務のある特定原材料8品目(特定原材料に準ずるもの20品目)が含まれる場合に表示されます。五條市立学校給食センターでは、乳・乳製品・鶏卵(うずら卵)・えびの除去・代替食対応を行っています。

旬の食材を生かした献立・五條産ジビエ料理・奈良県や日本各地の郷土料理・世界の料理も献立に取り入れています。

学校給食は、実際の食事の生きた教材を通して、望ましい食事の在り方や人間関係を育てることをねらいとして行われる教育活動であり、教育課程では、「学級活動」として特別活動に位置付けられています。児童生徒の豊かな心と丈夫な体をつくる大切な役割を果たしています。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

献立表の見方

アレルギー	献立名	1人分 g	食群
	麦ご飯		
	●精白米	99	5
	●麦	11	5
	牛乳(200ml)		
乳	●牛乳	1本	2
	夏野菜カレー		
豚	●豚肉	31.25	1
	●かぼちゃ	50	3
	●なす	37.5	4
	●たまねぎ	87.5	4
	●にんじん	18.75	3
	●サラダ油	0.63	6
	●トマトピューレ	1.88	
麦・豆	●カレールウ	18.75	
麦・豆	●カレールウ粉末	1.88	
豆・鶏	●コンソメ	1.25	
麦・豆	●こいくちしょうゆ	0.63	
	●ウスターソース	0.63	
	●水	75	
	春雨サラダ		
	●春雨	5	5
鶏	●チキンハム短冊	15	1
	●キャベツ	18.75	4
	●チンゲンサイ	18.75	3
	●にんじん	6.25	3
	●スイートコーン	6.25	4
麦・豆	●うすくちしょうゆ	3	
	●米酢	2.5	



献立名・食品名・1人分の分量を表示しています。

毎月19日は 食育の日



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

冬本番！朝晩の冷え込みが厳しい季節になりました。寒さに負けず、元気に過ごすために、毎日の食事から十分に栄養をとり、風邪やインフルエンザなどに負けない丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたいた栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



冬休みの食生活～10のポイント

た 食べ過ぎには気を付けよう	の 飲み物は甘くないものを選ぼう	し しっかり手洗いをしてから食事をしよう	い いち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ 冬が旬の食べ物を食べよう	ゆ ゆっくりよくかんで食べよう	や 野菜は1日300gを目安に食べよう	す すすんで、おうちのお手伝いをしよう
み みんなで食事をする機会をつくろう	を おやつは時間と量を決めて食べよう	これらのポイントに気を付けて楽しい冬休みを過ごしてね！	



※献立および食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※●のついている食材は奈良県で、◆のついている食材は五條市で生産・製造された食材を使用する予定です。

※このマークの日は、五條市で生産・製造された食材を使用した献立で、地産地消と五條市の『五』をかけた合わせて、『五産五消献立』といえます。

※栄養6群の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した「6つの基礎食品群」を掲載しています。

- 1群…主にたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、卵、大豆・大豆製品)
- 2群…主に無機質を多く含む食品(牛乳・乳製品、小魚、海藻)
- 3群…主にカロテンを多く含む食品(緑黄色野菜)
- 4群…主にビタミンCを多く含む食品(その他の野菜、果物)
- 5群…主に炭水化物を多く含む食品(米、パン、麺、いも、砂糖)
- 6群…主に脂質を多く含む食品(油脂)

※アレルギーの項目は、義務表示の特定原材料8品目ならびに推奨表示の特定原材料に準ずる20品目を掲載しています。(下記の図参照)

※【 】内は献立表アレルギー欄の表示です。

特定原材料8品目(義務表示)	卵【卵】・乳【乳】・小麦【麦】・そば【ソバ】・落花生【ピーナッツ】【ピー】・えび【エビ】・かに【カニ】・くるみ【クルミ】
特定原材料に準ずるもの20品目(推奨表示)	アーモンド【ア】・あわび【鮑】・いか【イカ】・いくら【イクラ】・オレンジ【れ】・カシューナッツ【カ】・キウイフルーツ【キ】・牛肉【牛】・ごま【ゴ】・さけ【鮭】・さば【鯖】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【バ】・豚肉【豚】・カカミナッツ【カ】・もも【モモ】・やまいも【イモ】・りんご【リ】・ゼラチン【ゼ】