

令和6年 12月 学校給食予定献立表 (大泉中学校)

堺市教育委員会

月		火		水		木		金	
こんだて	2	3	4	5	6	7	8	9	10
栄養価	780	752	782	866	775	777	827	852	730
おかずの内容(g)	29.0 37	30.8 32	32.1 22	28.3 30	29.8 33	31.6 39	31.4 26	34.6 21	31.1 33
こんだて	9	10	11	12	13	16	17	18	19
栄養価	777	755	834	806	754	827	852	730	807
おかずの内容(g)	32.9 33	35.1 26	26.8 27	35.8 39	23.9 21	31.6 39	31.4 26	34.6 21	31.1 33
こんだて	16	17	18	19	20	23	24	25	26
栄養価	827	852	730	807	766	777	827	852	730
おかずの内容(g)	31.6 39	31.4 26	34.6 21	31.1 33	34.7 22	30.2 27	30.2 27	31.4 26	31.1 33

くるで、万博！

 ©Expo 2025
 大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。

【ギリシャ】


ギリシャ料理の大きな特徴は、オリーブをたくさん使うところ。地中海に面したギリシャは、その温暖な気候がオリーブ栽培に適しており、古くからオリーブやオリーブ油を使った料理が発展しています。ギリシャ国民ひとりあたりのオリーブ油消費量は、世界でもトップクラスです。



堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

小松菜・・・10、17、18日
 大阪しる菜・・・3、13日
 春菊・・・6、9日
 水菜・・・4日
 ブロッコリー・・・11、16日
 キャベツ・・・9、16、19日
 大根・・・3、20日
 白菜・・・13、16、17日
 にんじん・・・18日



主食(ごはん・パン)・牛乳
 大きなおかず
 小さなおかず

エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比
 エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比

えいよう三色
 (赤)筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物
 (黄)熱や力のもとになる食べ物
 (緑)体の調子を整える食べ物

献立表について
 ・単位はg(グラム)です。
 ・(冷)は冷凍品を示しています。
 ・☆はオープン献立です。

★予定献立は内容の一部変更する場合があります

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
12月平均	790	15.8	29	337	99	3.2	3.5	305	0.52	0.54	27	2.75	7.0
文部科学省基準	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.50未満	7以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています