

平成29年 12月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	12月1日(金)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)
献立名	牛乳 さけとだいにこのはん わかめ汁 豚肉の角煮	牛乳 白飯 つくね汁 こまつなの煮びたし みかん	牛乳 白飯 かす汁 ぶりのり煮 だいにこのあえもの	牛乳 白飯 カレーライス 白飯 カレー ブロッコリーサラダ	牛乳 白飯 かきたま汁 豚牛ムチ きやべつこのあえもの	牛乳 白飯 はるさめスープ 豚牛ムチ りんごかん	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 みそ汁 ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 そうめん汁 鶏肉のレモンソースかけ だいにこのあえもの	牛乳 白飯 肉じゃが もやしソテー	牛乳 白飯 マーボー豆腐 にらサラダ
材名	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 8 だいにこ 20 しょうが 0.8 しょうゆ(淡) 3 塩 0.5 味噌 2 水 101 えび(80~120) 20 清酒 1 にんじん 20 緑豆もやし 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 130 豚肉(角) 50 しょうが 0.3 みりん 0.5 さとう(三温) 2 みそ(赤) 4 葉ねぎ 2 水 10	牛乳 1本 精白米 75 鶏挽肉(細) 25 たまねぎ 5 鶏卵 0.8 しょうが 0.8 パン粉 3 でんぷん 1 しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 はくさい 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 1 水 120 こまつな 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 厚揚げ 15 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 サラダ油 0.5 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 油あげ 5 にんじん 15 たまねぎ 40 つきこんにやく 20 さいしも 20 葉ねぎ 6 小麦粉 6 バター(調) 8 カレー粉 0.9 けずりぶし(だし用) 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 水 130 ぶどう酒(赤) 1 ごぼろ 0.3 しょうゆ(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 0.02 しょうゆ(濃) 1 水 75 ブロッコリー 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 30 豆腐 25 にんじん 15 葉ねぎ 40 りんご 1 でんぷん 5 しょうゆ(淡) 1 バター(調) 6 カレー粉 0.9 けずりぶし(だし用) 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 ごぼろ 0.3 しょうゆ(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 0.02 しょうゆ(濃) 1 水 75 ブロッコリー 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 20 豆腐 25 にんじん 15 葉ねぎ 10 りんご 1 でんぷん 5 しょうゆ(淡) 1 清酒 0.2 水 130 牛肉(スライス) 20 ごぼろ 20 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5 きやべつ 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 清酒 0.5 ごま油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 はるさめ 7 はくさい 15 きくらげ(干) 0.3 にんじん 10 塩 0.2 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 1 豆腐 20 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 はくさいキムチ 5 豚肉(スライス) 20 にんじん 5 にら 5 緑豆もやし 15 塩 0.1 ごしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 ごま油 0.5 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 りんご果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 35 糸こんにやく 10 根菜ねぎ 3 しょうゆ(濃) 4 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 10 じゃがいも 20 にんじん 15 油あげ 5 葉ねぎ 4 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 豆腐 5 葉ねぎ 20 さつまいも 20 小麦粉 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 鶏肉(若10) 50 ペーコン 5 てんぷら油 8 しょうゆ(濃) 0.8 さとう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 たまねぎ 80 にんじん 20 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 糸こんにやく 30 しょうが 1 みりん 5.5 しょうゆ(濃) 1 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 水 1	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 たまねぎ 10 葉ねぎ 5 たけのこ(水煮) 15 しょうが 1 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 ごま油 1 清酒 1 しょうゆ(濃) 1 でんぷん 1 水 5 にら 15 はるさめ 4 ハム 5 マヨネーズ 3 しょうゆ(淡) 1.5 辛子 0.03
エネルギー	563	569	741	656	561	543	578	645	581	643
たんぱく質	28.8	23.2	28.0	21.0	21.4	20.3	20.9	24.1	18.4	27.3

栄養三色()
 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>
 ...赤色の食品(血や肉のもとになる食品)
 ...黄色の食品(熱や力のもとになる食品)
 ...緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

冬至には「ん」のつく食べ物を食べましょう

12月22日は冬至です。冬至とは一年中で最も昼間の時間が短い日のことです。
 なんきん、れんこん、ぎんなん、きんかん・・・など、冬至には名前に「ん」という文字が二つつく食べ物を食べると、出世する、縁起がいいなどの言い伝えがあります。「運(運がむくように)」、「根(何事にも根気よく)」にあやかっているのだとか・・・また冬至にはゆず湯に入ると、1年間、無病息災で過ごせるといわれています。
 カロテンやビタミンの豊富な、「ん」のつく食べ物を食べ、ゆず湯で体をあたためる習慣は、野菜不足になりがちな冬のりきるための先人のすばらしい知恵だと思います。

”運盛り”
7品目



にんじん



れんこん



なんきん
(かぼちゃの別名)



ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん・おんとん
(うどんの別名)



日付	12月15日(金)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)
献立名	牛乳 白飯 のっぺい はくさいのあえもの	牛乳 白飯 すきやき はりはり大根	牛乳 白飯 ホワイトシチュー にんじんサラダ	牛乳 白飯 けんちん汁 さばの煮つけ ゆずなます	牛乳 白飯 ちゃんこなべ いかの甘辛煮	牛乳 白飯 かや(うどん) れんこんのきんぴら みかん
材名	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 さといも 30 厚揚げ 20 板こんにやく 20 にんじん 20 だいにこ 35 ちくわ 15 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 3 みりん 1 でんぷん 0.5 けずりぶし(だし用) 2 水 40 はくさい 55 ごま 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 30 にんじん 2 たまねぎ 40 はくさい 35 糸こんにやく 20 根菜ねぎ 10 しょうゆ(濃) 20 サラダ油 1 さとう(三温) 4 みりん 7 厚揚げ 1 切干大根 4 にんじん 5 しらす干し 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 75 貝柱 20 豆腐 1 じゃがいも 50 たまねぎ 40 ブロッコリー 20 にんじん 10 小麦粉 4 バター(調) 4 牛乳(調) 40 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 塩 0.8 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50 まくる油漬(フレーク) 10 にんじん 25 たまねぎ 5 辛子 0.03 ゆず 0.5 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.1 塩 0.05 ごしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼろ(ささがき) 5 にんじん 10 しめじ 10 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 けずりぶし(だし用) 2 水 130 さば(三枚おろし) 1枚 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 いしか(輪) 1 しょうが 20 水 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 45 にんじん 5 ゆず 0.2 酢 2 塩 0.4 さとう(三温) 2	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 豆腐 20 にんじん 10 しめじ 10 緑豆もやし 10 はくさい 15 油あげ 5 にら 5 すり身団子 15 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 ごま油 0.3 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 2 水 90 いか(輪) 1 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 2.7 みりん 0.5	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 0.5 油あげ 8 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 水 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 鶏挽肉(粗) 10 れんこん 30 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 みりん 0.5 みかん 1こ
エネルギー	540	597	600	580	541	554
たんぱく質	20.9	22.0	20.4	26.0	28.0	17.9

学校給食費:1食あたり 250円