

# 平成28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(木)	12月2日(金)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)	12月12日(月)	12月13日(火)
献立名	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 ぶりのてり煮	牛乳 わかめごはん すまし汁 さといもの炒め煮	牛乳 ハヤシライス ジャーマンポテト	牛乳 白飯 おでん きゃべつのあえもの みかん	牛乳 ロールパン ひじきスバゲティ ブロッコリーサラダ	牛乳 白飯 みそ汁 ししゃものてんぷら だいこんのあえもの	牛乳 白飯 マーボー豆腐 にらサラダ	牛乳 ターメリックライス 白みそシチュー れんこんサラダ	牛乳 白飯 ちゃんこなべ さばの煮つけ
材	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 70 にんじん 20 たまねぎ 50 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 1 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20 ぶり(角) 40 でんぷん 6 てんぷら油 6 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 みりん 0.5 水 5	牛乳 1本 もち米 20 精白米 50 わかめ(干) 2 塩 0.4 小花ぶ 2 貝柱 15 かまぼこ 10 清酒 1 にんじん 15 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 130 さといも 30 鶏肉(成5) 15 みりん 0.5 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(濃) 2 サラダ油 0.5 水 5	牛乳 1本 精白米 70 もち麦 8 牛肉(細切) 30 たまねぎ 70 にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター(調) 6 トマトペースト 8 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70 じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ(乾) 0.02 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(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 にんじん 20 生あげ 20 だいこん 30 じゃがいも 50 板こんにゃく 20 丸平天 20 しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三温) 4 みりん 1 水 20 きゃべつ 30 にんじん 5 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5 みかん 1	牛乳 1本 精白米 75 ロールパン(35) 1こ スバゲティ 35 ひじき 1 油あげ 5 にんじん 20 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 ぶどう酒(白) 1 さとう(三温) 1 にんにく 0.5 オリーブ油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(淡) 5 ブロッコリー 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.1	牛乳 1本 精白米 75 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 かぶ・葉 5 かぶ 20 みそ 9 煮干し(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 水 130 ししゃも 2尾 小麦粉 3 鶏卵 3 水 2 てんぷら油 5 だいこん 40 しらす干し 2 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 25 豆腐 100 たまねぎ 30 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 しょうが 1 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 9 さとう(三温) 1 サラダ油 1 清酒 1 でんぷん 1 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 50 にら 15 はるさめ 4 ハム 5 マヨネーズ 3 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1.5 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 70 ターメリック 0.15 塩 0.8 鶏肉(若5) 10 糸こんにゃく 10 にんじん 10 じゃがいも 10 れんこん 10 たまねぎ 15 ほうれんそう 5 にら 5 豆乳 40 でんぷん 1 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 しょうゆ(濃) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 塩 0.1 こんぶ(だし用) 0.5 水 90 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 しょうが 1 水 20 こんぶ(だし用) 0.5 酢 0.8	
料									
名									
<p style="text-align: center;"><b>栄養三色( )</b></p> <p>&lt;食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)</li> <li>…黄色の食品(熱や力のもとになる食品)</li> <li>…緑色の食品(体の調子をととのえる食品)</li> </ul>									
エネルギー	747	480	677	640	567	571	639	556	585
たんぱく質	27.5	20.4	20.9	22.7	23.5	20.6	27.1	19.7	27.7

日付	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)
献立名	牛乳 白飯 そうめん汁 高野豆腐のオランダ煮 みかん	牛乳 白飯 のっぺい はくさいのあえもの	牛乳 牛丼 かす汁 はりはり大根	牛乳 白飯 ワンタンスープ 豚キムチ りんごかん	牛乳 白飯 冬野菜のカレー ツナサラダ チーズ	牛乳 白飯 みそ汁 きんぴら ゆずなます
材	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 10 たまねぎ 20 にんじん 15 かまぼこ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 凍り豆腐(1/60) 3 でんぷん 3 てんぷら油 3 かに 10 はくさい 20 しめじ 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 20 みかん 1	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(成5) 20 さといも 30 生あげ 20 板こんにゃく 20 にんじん 20 だいこん 35 ちくわ 15 しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三温) 3 みりん 1 でんぷん 0.5 油あげ 2 けずりぶし(だし用) 40 水 40 はくさい 55 花かつお 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) 20 たまねぎ 35 糸こんにゃく 10 根深ねぎ 10 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 さけ(角・皮なし) 15 煮干し(だし用) 0.5 油あげ 5 にんじん 15 さといも 20 酒かす 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 あごだし 1 水 130 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 合挽肉(3.2) 10 ワンタン皮 10 にんじん 15 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 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 こしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 サラダ油 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 70 発芽玄米 5 牛肉(角) 25 にんじん 20 たまねぎ 30 だいこん 20 れんこん 15 けずりぶし(だし用) 2 カレー粉 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 米油 1 塩 0.2 ガーリック 0.02 清酒 1 でんぷん 2 水 100 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 5 きゃべつ 20 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.2 チーズ(スモーク) 2本	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 かぼちゃ 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 ごぼう(ささがき) 20 鶏肉(成5) 10 にんじん 5 つきこんにゃく 6 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 ごま 0.5 サラダ油 0.5 だいこん 45 にんじん 5 ゆず 1 酢 2 塩 0.4 さとう(三温) 2
料						
名						
学校給食費:1食あたり 230円						
エネルギー	570	543	590	554	615	543
たんぱく質	17.6	21.8	23.8	19.8	23.2	18.5

## ・ 冬至

冬至は、二十四節気のうちの一つで1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。今年の冬至は、12月21日です。

冬至は、太陽がよみがえる日も考えられていました。太陽の高度は冬至に向かって次第に低くなり、日は短くなっていくので、「太陽がよみがえる」とされたのです。

また、冬至のことを「一陽来復」ともいい、よくないことが続いた後によりやく幸運が向いてくる未来への希望をつなぐ日とも考えられていました。

昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

### どうして、かぼちゃ?

かぼちゃは夏の野菜ですが、長期保存が可能のため、保存技術が発達していなかった昔は、野菜が少ない冬の間に、かぜなどの病気にかからないようにするための貴重なビタミン源であったことから、冬至にかぼちゃを食べるようになったといわれています。

### 昔から香と酸味を利用してきた ゆず

ゆずは、中国原産のかんきつ類で古い時代に日本に伝わってきました。昔から香りや酸味を生かして、さまざまな料理に使われています。ゆず、すだち、かぼす、だいたいなどの柑橘類の果汁を絞り、そのまま酢として料理に使うことを「木酢(きす)」をとると言います。新鮮な果実をしぼるので、とてもさわやかな香りがします。また、香りの成分は、皮に多く含まれているので、皮をおろしたり、きざんだりして、料理に使います。

#### ゆずなます

だいこん	300g	千切りし、ゆでる。
にんじん	50g	千切りし、ゆでる。
ゆず	小1こ	果汁をしぼり、皮はすりおろす。
酢	大さじ1	} 混ぜ合わせる。
塩	小さじ1/2	
さとう(三温)	大さじ1	

ゆでただいこんとにんじんを、ゆずの入った調味液で、混ぜ合わせる。  
\*ゆずの大きさと、使う量や調味料を調整する。



「塩」の使用について： 献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。