

# 平成27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(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月14日(月)	
献立名	牛乳 白飯 けんちん汁 さばの煮つけ はりはりだいこん	牛乳 白飯 おでん 野菜のあえもの	牛乳 白飯 すまし汁 豚肉の角煮 ブロッコリーサラダ	牛乳 牛丼 みそ汁 はくさいのあえもの	牛乳 シシジュシー わかめスープ にんじんしりしり	牛乳 白飯 マーボー豆腐 もやしナムル	牛乳 白飯 いも子汁 切干大根の煮物 みかん	牛乳 白飯 かす汁 ひじきの炒め煮	牛乳 切り丸パン ミンチカツ 野菜スープ ぶどうかん	牛乳 白飯 豚汁 かぶのそぼろ煮 みかん	
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 10 だいこん 15 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 120	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 うずら卵(水煮) 15 にんじん 20 生あげ 20 だいこん 30 じゃがいも 50 板こんにやく 20 丸平天 20 しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三温) 4 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんにぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 たまねぎ 25 豚肉(スライス) 25 わかめ(干) 35 糸こんにやく 10 根深ねぎ 10 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 さつまいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 豚肉(短冊、小) 20 こんにぶ(細切) 1 にんじん 10 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 塩 0.2 みりん 2 貝柱 20 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんにぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 しょうが 1 しょうゆ(淡) 0.3 しょうゆ(濃) 0.2 みそ(赤) 9 さとう(三温) 1 サラダ油 1 清酒 1 でんぶん 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 さといも 30 だいこん 20 にんじん 10 つきこんにやく 15 葉ねぎ 5 さといも 20 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 けずりぶし(だし用) 1 水 100	牛乳 1本 精白米 75 さけ(角・皮なし) 20 煮干し(だし用) 0.5 油あげ 5 だいこん 20 にんじん 15 つきこんにやく 10 つぎこんにやく 20 葉ねぎ 5 しょうゆ(濃) 2 酒かす 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 切り丸パン(50) 1こ ミンチカツ 1こ にんじん 5 ほうれんそう 5 にんじん 15 はくさい 40 ホールコーン 20 ベーコン 5 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 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 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 さといも 20 だいこん 20 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 煮干し(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 120	
料	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 こんにぶ(だし用) 0.5	きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	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	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	まぐろ油漬(フレーク) 10 にんじん 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 ごしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	みかん 1こ	みかん 1こ	みかん 1こ	みかん 1こ	みかん 1こ	
名	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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
エネルギー	582	639	556	593	556	611	584	557	657	559	
たんぱく質	26.6	25	25.7	21.3	24.1	26.7	19.2	23.7	21.6	20.8	

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(体の調子をとのえる食品)

学校給食費: 1食あたり 230円

日付	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月21日(月)	12月22日(火)
献立名	牛乳 白飯 のっぺい ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 かきたま汁 うの花の炒り煮 れんこんのあえもの	牛乳 白飯 冬野菜のカレー ハムときゃべつの炒め煮 ヨーグルト	牛乳 白飯 かやくうどん えびのてんぶら だいこんのあえもの	牛乳 白飯 すまし汁 五目豆 もやしのあえもの	牛乳 白飯 みそ汁 メルルーサのいそべあげ だいこんなます
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(成5) 20 さといも 30 生あげ 20 板こんにやく 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 でんぶん 0.5 けずりぶし(だし用) 2 水 40	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 20 豆腐 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぶん 4 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 鶏肉(若10) 30 にんじん 20 たまねぎ 30 だいこん 20 れんこん 15 さといも 10 カレー粉 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 米油 1 清酒 1 塩 0.2 ガーリック 0.02 でんぶん 2 水 100	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 かまぼこ 3 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 こんにぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 ゆば(乾) 2 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんにぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120	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 葉ねぎ 5 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
料	ほうれんそう 30 緑豆もやし 10 花かつお 1 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2	おから(冷) 15 油あげ 2 干しいたけ 0.2 つきこんにやく 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 葉ねぎ 2 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 15	ハム 10 きゃべつ 30 塩 0.2 ごしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 サラダ油 0.5	えび(13-15) 1尾 塩 0.2 ごしょう(白) 0.02 小麦粉 2 鶏卵 2 水 1.5 てんぶら油 3	大豆 7 にんじん 7 板こんにやく 7 ごぼう(乱切) 7 干しいたけ 0.6 こんにぶ(短冊) 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.8 みりん 0.5 水 5	メルルーサ(一口) 40 塩 0.4 ごしょう(白) 0.04 あおりのり 0.4 上新粉 6 てんぶら油 6
名	れんこん 20 にんじん 10 すりごま 1 しょうゆ(淡) 1 酢 0.8 米油 0.8	れんこん 20 にんじん 10 すりごま 1 しょうゆ(淡) 1 酢 0.8 米油 0.8	ヨーグルト 1こ	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	緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	だいこん 45 にんじん 5 ゆず 1 塩 0.4 酢 2 さとう(三温) 2
エネルギー	545	536	567	500	483	609
たんぱく質	22.6	17.8	23.3	19	17	22.9




## 冬至には「ん」がついたべものをたべましょう

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  
 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  
 足になりがちな冬をのりきるための先人のすばらしい知恵だと思います。

## おせち料理の意味は？

お正月の楽しみのひとつはおせち料理かと思えます。今では家庭でつくるのが減っているようですが、おせち料理  
 の食材にはさまざまな意味や願いが込められていることを、こどもたちに知らせながら冬休みにおせちづくりにチャレ  
 ンジしてみませんか？

**えび** 腰が曲がるまで長生きできますように  
**こんにぶ** 「よろこぶ」という言葉に似ていることと、ひろめと呼ばれていたことから  
 よろこびがひろまりますように  
**ごまめ(田作り)** 豊作になりますように(小魚をたんぽにまいて肥料にしたから)  
**数の子** こどもがたくさん生まれますように  
**れんこん** 将来の見通しがききますように(穴から先がみえるから)  
**くろまめ** 畑で日光に当たって黒くなるまで働き、マメに暮らせますように

「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。