

平成26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(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)
献立名	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 いわし団子スープ ひじきの炒め煮 りんごかん	牛乳 白飯 八宝菜 じゃがいもの中華炒め煮	牛乳 白飯 かず汁 大豆と小魚と芋の揚げ煮 みかん	牛乳 白飯 牛丼 けんちん汁 きやべつのあえもの	牛乳 白飯 ビーフシチュー カリフラワーソテー	牛乳 白飯 ちくぜん煮 はりはり大根	牛乳 白飯 トック ホイコーロー	牛乳 白飯 あんかけうどん れんこんのきんぴら みかん
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 1 サラダ油 1 さとう(三) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 いわし(落とし身) 15 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 5 鶏卵 5 しょうが 0.8 でんぶん 1.5 パン粉 3 しょうゆ(濃) 0.5 さんしょ 0.01 清酒 0.5 にんじん 15 はくさい 25 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 水 120 鶏肉(成5) 10 ひじき 2 大豆 5 にんじん 5 つきこんにやく 5 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 りんご果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 ちくわ 10 いか(かのこ) 20 清酒 1.5 はくさい 20 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 たけのこ(水煮) 5 干しいたけ 0.5 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 にんにく 0.3 清酒 1 でんぶん 2 しょうゆ(淡) 3 こま油 1 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 水 40 じゃがいも 30 牛肉(細切) 15 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 さとう(三) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 オイスターソース 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 さけ(角・皮なし) 20 煮干し 0.5 油あげ 5 だいこん 20 にんじん 15 つきこんにやく 10 さといも 20 葉ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし 1 水 120 さつまいも 20 大豆(ゆで) 8 でんぶん 2 こいわし 5 てんぷら油 3 ごま 1 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2 清酒 1 みかん 1	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 根深ねぎ 10 しょうゆ(濃) 3 さとう(三) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 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 2 水 120 きやべつ 30 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 牛肉(角) 30 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麦粉 6 バター(調) 6 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 6 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パブリカ 0.02 にんにく 0.5 ぶどう酒(赤) 1 サラダ油 1 水 75 カリフラワー 35 ベーコン 5 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(成5) 20 生あげ 20 れんこん 15 さといも 30 板こんにやく 15 干しいたけ 0.5 葉ねぎ 5 ごま 1 たけのこ(水煮) 20 しょうゆ(濃) 1 さとう(三) 4 みりん 1 水 20 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 にんにく 0.3 豆板醤 0.1 てんめん醬 1.5 しょうゆ(濃) 1 サラダ油 0.5 でんぶん 0.3	牛乳 1本 精白米 75 トックもち 30 鶏卵 20 牛肉(細切) 10 にんじん 15 干しいたけ 0.5 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 さとう(三) 1 清酒 1 こんぶ(だし用) 0.5 煮干し 1 水 120 きやべつ 30 豚肉(スライス) 15 にんじん 5 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三) 2 みりん 0.5 みかん 1	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 50 豚肉(スライス) 10 いか(かのこ) 10 清酒 5 はくさい 1 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 5 しょうが 0.5 清酒 1 ごま油 0.3 でんぶん 1.5 けずりぶし 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 100
エネルギー	578	599	588	651	552	663	557	590	539
たんぱく質	20.0	23.5	25.2	25.1	21.4	20.9	20.8	21.3	19.8

日付	12月12日(金)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)
献立名	牛乳 かやくごはん かきたま汁 こまつなの煮びたし	牛乳 白飯 そうめん汁 さんまの煮つけ もやしのあえもの	牛乳 白飯 のっぺい はくさいのあえもの みかん	牛乳 白飯 ちゃんこなべ さといもといかの煮物	牛乳 ロールパン ホワイトシチュー ハムとブロッコリーのソテー	牛乳 白飯 みそ汁 鶏肉のゆずソースかけ だいこんのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 鶏肉(若5) 10 油あげ 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 5 干しいたけ 0.3 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 鶏卵 20 ふ 2 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 3 けずりぶし 120	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 7 たまねぎ 20 にんじん 15 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし 2 水 120 さんま(筒切) 1切 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 2 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 緑豆もやし 35 にんじん 10 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.2 酢 0.5	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 10 だいこん 35 ちくわ 15 しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三) 3 みりん 1 清酒 0.5 でんぶん 0.5 けずりぶし 2 水 40 はくさい 55 さくらえび(素干し) 1 米油 0.5 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1 みかん 1	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 糸こんにやく 10 じゃがいも 10 しめじ 10 緑豆もやし 10 はくさい 35 油あげ 5 にら 5 丸平天 15 みそ(赤) 9 清酒 1 けずりぶし 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 90 さといも 30 いか(かのこ) 20 みりん 0.5 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 3 水 5	牛乳 1本 精白米 75 ロールパン(50) 1 貝柱 20 清酒 1 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麦粉 4 バター(調) 4 牛乳(調) 40 こんぶ(だし用) 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50 ハム 5 ブロッコリー 25 オリーブ油 0.5 しょうゆ(淡) 1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	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 2 煮干し 1 水 120 鶏肉(若10) 50 塩 0.3 ガーリック 0.02 こしょう(白) 0.05 でんぶん 5 てんぷら油 8 ゆず 1/50 れんこん 75 ごぼう 75 こんにやく 100g たけのこ(水煮) 100g サラダ油 小さじ1 さとう 大さじ2 しょうゆ(濃口) 大さじ2 みりん 小さじ1 水 200位適量
エネルギー	537	643	590	553	592	649
たんぱく質	22.0	23.8	22.7	24.3	22.6	25.6

郷土食や行事食を大切にしよう!

郷土食はその土地の気候や風土から生まれた産物や食材を使って、その土地独自の料理法で作られ、食べ継がれてきたものです。
行事食は日本古来から行われてきた行事にちなんだ食べ物や料理です。
どちらも自然の恵みに感謝し、昔の人々によって受け継がれてきた食べ物や料理で、無病息災を願って皆で分け合ってください。

「ちくぜん煮」は筑前(今の福岡県)の郷土食で、「のっぺい」は奈良の春日大社の御祭りでふるまわれます。
よく似た料理は各地にあります。

12月22日は冬至です。冬至には、これから来るさむい冬を元気で過ごせることを願ってかぼちゃを食べ、ゆずを入れたお風呂に入る習慣があります。
19日の給食では、冬至にちなんだ献立で、みそ汁にかぼちゃをいれ、ゆずを使ったソースを鶏のから揚げに絡め、元気で過ごせることを願います。


12月の献立より 「ちくぜん煮」 < 12月9日(火) >

材料(4人分)	分量	つくり方
鶏もも肉	100g	鶏肉:生あげは一口大に切る。
生あげ	100g	野菜は乱切りにする。
さといも	150g	こんにやくは、短冊切りし、塩もみ。
にんじん	100g	サラダ油を熱し、鶏肉・にんじん・ごぼう・たけのこ・こんにやくを入れて炒める。
れんこん	75g	調味料、水を入れ、生あげ・さといも・れんこんを入れてさらに煮込む。
ごぼう	75g	
こんにやく	100g	
たけのこ(水煮)	100g	
サラダ油	小さじ1	
さとう	大さじ2	
しょうゆ(濃口)	大さじ2	
みりん	小さじ1	
水	200位適量	



【地元の食材】

学校給食の地産地消の取り組みとして、川西市の多田地区にある菊本農園でとれる根深ねぎを、12月5日の牛丼に全小学校と川西養護学校で使用予定です。



「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。