

平成25年12月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
献立名	牛乳 ハヤシライス カリフラワーソテー	牛乳 白飯 トック チャブチェ	牛乳 白飯 ちくぜん煮 はくさいのあえもの	牛乳 白飯 あんかけうどん れんこんチップス りんごかん	牛乳 さけとわかめのごはん すまし汁 はくさいの煮びたし	牛乳 ロールパン チキンスパゲティ ヨーグルトサラダ	牛乳 白飯 ワンタンスープ まぐろのてり煮 きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 ちゃんこなべ すりごま あらめと大豆の煮物	牛乳 白飯 かつおぶりかけ かす汁 かぶのそぼろ煮	牛乳 白飯 のっぺい はり大根
材	牛乳 1本 精白米 70 麦 8 牛肉(細切) 35 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 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.02 パブリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70	牛乳 1本 精白米 70 トックもち 30 鶏卵 20 豚肉(細切) 20 にんじん 15 干しいたけ 0.5 葉ねぎ 5 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 鶏手羽先(だし用) 10 葉ねぎ(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 にんじん(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 80 鶏肉(成5) 20 生あげ 20 れんこん 15 さといも 30 ごぼう(乱切) 15 板こんにやく 20 にんじん 20 だいこん 20 サラダ油 6 しょうゆ(濃) 1 さとう(三) 3 みりん 1 水 20	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) 15 清酒 1 はくさい 20 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 水 20 れんこん 25 てんぷら油 2	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 7 わかめ(干) 2 ごま 1 塩 0.8 清酒 2 水 106 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 ゆば(乾) 1 みつば 3 パブリカ 0.02 ぶどう酒(赤) 1 もも(シロップ漬) 20 りんご(シロップ漬) 20 みかん(シロップ漬) 20 ヨーグルト(調) 20	牛乳 1本 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ベーコン 3 鶏肉(若5) 20 にんじん 20 たまねぎ 40 マッシュルーム(水煮) 5 ソース(ウスター) 3 ケチャップ 15 塩 0.2 オリーブ油 1 ごしょう(白) 0.02 にんにく 0.5 パブリカ 0.02 ぶどう酒(赤) 1 まぐろ(角) 30 塩 0.1 ごしょう(白) 0.02 でんぶん 6 じゃがいも 20 にんじん 15 てんぷら油 8 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 水 5 きゃべつ 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 80 合挽肉(3.2) 10 ワンタン皮 10 鶏肉(若5) 10 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 1 清酒 4 油あげ 5 にら 0.2 丸平天 15 みそ(赤) 9 清酒 1 けずりぶし 2 ごしょう(白) 0.5 みりん 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 80 鶏肉(若5) 10 豚肉(スライス) 10 系こんにやく 10 にんじん 10 しめじ 10 緑豆もやし 10 はくさい 15 油あげ 5 丸平天 15 みそ(赤) 9 清酒 1 けずりぶし 2 ごしょう(白) 0.5 みりん 0.5 水 90	牛乳 1本 精白米 80 花かつお 2 ごま 0.5 あおのり 0.3 さとう(三) 0.5 しょうゆ(濃) 0.8 みりん 0.3 しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三) 3 煮干し 1 油あげ 5 でんぶん 0.5 けずりぶし 3 水 40 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	牛乳 1本 精白米 80 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 30 しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三) 3 みりん 1 でんぶん 0.5 けずりぶし 3 水 40 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) 0.3
エネルギー	656	536	568	519	528	617	668	576	560	558
たんぱく質	22.5	20.6	20.8	17.6	20.5	22.5	24.7	22.9	21.8	19.4

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)

～12月の献立から～


鶏肉のゆずソースかけ12月20日(金)

< 材料 > 約4人分(g)

- 鶏肉 250g
- 塩 小さじ1/3
- 片栗粉 適量
- てんぷら油 適量
- 濃口しょうゆ 10g
- 三温糖 10g
- 水 10g
- ゆず 1/10個

(給食ではこの分量ですが、お好みにより増減してください。)

< 作り方 >
 鶏肉は一口大に切り、塩・片栗粉をまぶしててんぷら油で揚げる。
 ゆずは果汁をしぼり、皮はおろし金でおろすか、細かくきざむ。
 しょうゆと砂糖、水を合わせて加熱し、最後にゆずを加えてゆずソースをつくる。
 揚げた鶏肉にゆずソースをからめてできあがり。



* 今年の冬至は12月22日(日)です。冬至にはかぼちゃや「ん」のつく食べ物(にんじゆ・れんこんなど)を食べ、ゆずを入れたお風呂(ゆず湯)に入ると健康に過ごせるといふ言い伝えがあります。


かぜをやっつけよう!

寒くなると、空気がかわいてかぜをひきやすくなります。『かぜは万病のもと』と言われるように、いろいろな病気を引き起こします。栄養を十分にとり、かぜに負けない丈夫なからだをつくりましょう。

寒さに負けない4つの栄養素


たんぱく質をたっぷりとりよう

肉、魚、たまご、大豆など、たんぱく質をたくさん含む食べ物は、寒さに負けない強い筋肉をつくりまます。




油を上手にとり入れよう

油や脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだをあたためてくれます。




ビタミンCを毎日とりよう

かぜの予防に欠かせないビタミンCは、からだにたくわえておくことができません。毎日欠かさずとりましょう。



ビタミンAをたくさんとりよう

かぜのウイルスは、口や鼻のねんまくからからだの中に入ります。ビタミンAはねんまくを強くし、そのはたらきを高めます。



日付	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
献立名	牛乳 かやくごはん そうめん汁 いかの甘辛煮 みかん	牛乳 白飯 かきたま汁 さんまの煮つけ ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 マーボー豆腐 プロックリーサラダ	牛乳 白飯 すきやき にらサラダ みかん	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) 15 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 76	牛乳 1本 精白米 80 鶏卵 20 豆腐 20 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 けずりぶし 3 水 120	牛乳 1本 精白米 80 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 はくさい 10 たけのこ(水煮) 15 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) 1 ごま油 1 清酒 1 でんぶん 1 水 5	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(スライス) 30 ふ 2 にんじん 20 たまねぎ 40 はくさい 35 糸こんにやく 30 根深ねぎ 10 焼き豆腐 40 サラダ油 1 さとう(三) 4 しょうゆ(濃) 7.5 みりん 1 にら 15 はるさめ 4 ハム 5 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1.5 米油 0.8 さとう(三) 0.2 辛子 0.03 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 80 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 1 煮干し 1 水 120 鶏肉(若10) 50 塩 0.3 でんぶん 5 てんぷら油 8 ゆず 1/50こ さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2 だいこん 40 さくらえび(素干し) 0.3 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.2
エネルギー	576	669	630	672	666
たんぱく質	26.3	27.2	27.7	24.6	25.7

学校給食費: 1食あたり 220円



「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。