

平成30年 12月分 学校給食献立表

日付	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金)	12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)
献立名	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 鶏肉の煮物 ゆばと野菜のあえもの	牛乳 もち麦めし ビーフンチャー カリフラワーソーテー	牛乳 白飯 もずく汁 はたはたのからあげ たまねぎと厚揚げのトロ口煮	牛乳 白飯 味付けのり つくね汁 切干大根の煮物	牛乳 白飯 かやくごはん すきやき 豚肉の角煮	牛乳 白飯 えび(80-120) わか(かのこ) ワナタンスープ ホイコーロー りんごかん	牛乳 白飯 みそ汁 チキンカツ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ にんじんサラダ	牛乳 白飯 のっぺい はくさいのあえもの	
材	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 だいこん 20 小麦粉 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 鶏肉(若20) 60 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 しょうが 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 70 もち麦 8 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 パプリカ 0.02 にんにく 0.5 ぶどう酒(赤) 1 しょうが油 1 水 75 カリフラワー 40 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 もずく 10 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 2 鶏卵 3 しょうが 7 パン粉 0.8 水 1 はたはた・ドレッシング 2尾 塩 0.3 上新粉 8 てんぷら油 8 たまねぎ 30 しめじ 10 厚揚げ 15 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(淡) 2.7 みりん 2.2 でんぶん 0.6 水 10	牛乳 1本 精白米 75 味付けのり 1袋 鶏挽肉(細) 25 にんじん 5 たまねぎ 3 干しいたけ 0.3 しょうゆ(淡) 7 パン粉 1 でんぶん 3 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 はくさい 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 0.5 水 120 ちくわ 3 切干大根 5 にんじん 5 干しいたけ 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 10	牛乳 1本 精白米 50 もち麦 20 鶏肉(若5) 10 油あげ 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 20 たまねぎ 40 はくさい 35 にんじん 15 根菜ねぎ 5 葉ねぎ 10 厚揚げ 20 サラダ油 1 豆腐 20 しめじ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 だいこん(だし用) 2 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 清酒 0.2 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 牛肉(スライス) 30 えび(80-120) 2 わか(かのこ) 10 清酒 10 ワナタン皮 1 にんじん 5 葉ねぎ 15 じゃがいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 塩 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 0.2 塩 1 さとう(三温) 4 にんじん 15 みつば 0.02 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 きゃべつ 30 豚肉(スライス) 15 にんじん 3 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 甜面醬(テンメンジャン) 1.5 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 でんぶん 0.3 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 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 塩 0.6 しょうゆ(白) 0.02 ガーリック 0.02 にんじん(だし用) 15 ベーコン 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 鶏卵 3 水 5 パン粉 10 てんぷら油 8 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5 まぐろ油漬(フレク) 10 にんじん 25 たまねぎ 5 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 ほうれんそう 5 にんじん 15 はくさい 40 ベーコン 20 板こんにやく 20 にんじん 5 ちくわ 1 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 はくさい 55 さくらえび(煮干し) 5 米油 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1		
料	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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
名	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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
エネルギー	564 kcal	675 kcal	699 kcal	522 kcal	558 kcal	592 kcal	549 kcal	677 kcal	634 kcal	557 kcal
たんぱく質	28.1 g	21.2 g	27.8 g	21.4 g	26.8 g	22 g	20.7 g	29.5 g	24.9 g	24 g

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 >
 ……黄色の食品(熱や力のもとになる食品)
 ……赤色の食品(血や肉のもとになる食品)
 ……緑色の食品(体の調子をとどめる食品)

学校給食費: 1食あたり 250円

日付	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)
献立名	牛乳 白飯 かきたま汁 厚揚げの炒め煮 みかん	牛乳 ロールパン ホワイトシチュー 貝柱とブロッコリーのソーテー	牛乳 白飯 牛丼の具 さつまいものみそ汁 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 あんかけうどん かぶのそぼろ煮	牛乳 白飯 かす汁 れんこんのきんぴら ゆずなます
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 25 豆腐 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130 厚揚げ 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 たけのこ(水煮) 3 干しいたけ 0.3 葉ねぎ 3 サラダ油 0.5 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 1.6 清酒 0.5 水 10 みかん 1	牛乳 1本 ロールパン(60/80/100) 1袋 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 20 ホールコーン 20 根菜ねぎ 10 はくさい 30 にんじん 15 小麦粉 4 バター(調) 4 牛乳(調) 4 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 ベーリーフ 0.03 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 みりん 50 貝柱 10 清酒 0.5 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 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 にんじん 1.5 みりん 0.5 サラダ油 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 きつねみそ 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 2 水 120 かぶ 45 かぶが葉 3 にんじん 5 鶏挽肉(粗) 10 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2.5 でんぶん 0.5 みりん 0.5 水 5 酢 1 しょうゆ(淡) 1.5	牛乳 1本 精白米 60 うどん 50 豚肉(スライス) 10 えび(80-120) 10 わか(かのこ) 5 清酒 1 はくさい 20 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 6 清酒 0.5 でんぶん 1.5 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 100 かぶ 45 にんじん 3 にんじん 5 鶏挽肉(粗) 10 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2.5 でんぶん 0.5 みりん 0.5 水 5 酢 1 しょうゆ(淡) 1.5	牛乳 1本 精白米 75 さけ(角・皮なし) 10 煮干し(だし用) 1 油あげ 10 だいこん 15 にんじん 15 つきこんにやく 20 さいとも 5 葉ねぎ 20 酒かき 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120 豚挽肉 15 れんこん 30 しょうが 0.5 サラダ油 0.3 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 みりん 0.5 だいこん 45 にんじん 5 ゆず 5 酢 2 塩 0.4 さとう(三温) 2
料	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	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	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	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	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
名	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	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	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	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	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
エネルギー	593 kcal	584 kcal	601 kcal	488 kcal	571 kcal
たんぱく質	22.8 g	23.5 g	21.6 g	20.9 g	21.2 g

冬至です! ~一陽来復~

冬至(今年は12月22日)は、一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復(いちようらいふく)」といて陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。



運盛り

陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされます。

きゅうしょくのこんだてから

ゆずなます	だいこん、にんじん、ゆずの皮を千切りにする。
だいこん 270g	
にんじん 30g	だいこん、にんじんは塩もみし、水気を取りのぞく。
ゆず 1.2g	
酢 大さじ1	だいこん、にんじん、ゆずの皮を一緒にし、ゆずのしぼり汁と調味液である。
塩 小さじ1/2	
さとう(三温) 大さじ1・小さじ1	

*学校給食では、衛生管理上、野菜はゆでて冷ましてからあえものになっています。

かわにし食育フォーラム2018

“わ”らって食べよう 朝・ひる・パン!



費用無料
予約不要

と き: 平成30年12月2日(日) 12:00~16:30
と ころ: アステ市民プラザ(アステ川西6階)

当日の催しプログラム

【講演の部】
13:20-13:30 主催者あいさつ
13:30-15:00 講演「みんなで楽しく食育を」
講師: 神奈川県立保健福祉大学長 中村丁次氏
(公益社団法人 日本栄養士会会長)

15:10-16:00 地域での食育活動発表

【体験の部】12:00-16:30
・学校給食に関する各種展示と試食
試食献立: 冬野菜カレーライス、ブロッコリーサラダ
乳製品・小麦粉を使っていないカレー

・大阪青山大学の食育SATシステムによる食事診断
・(一社)川西市薬剤師会による薬と健康相談 など

【パネル展示の部】12:00-16:00
地域食育活動団体の活動、兵庫県伊丹健康福祉事務所
川西市地区給食研究会、川西市食育推進部 ほか

かわにし健康マイレージ “いきましたポイント” 対象事業

お問い合わせ 072-758-4721
川西市健康増進部健康政策課(川西市保健センター)