

令和元年 12月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

単位は「g(グラム)」です。(ただし、表記のあるものを除く)

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 白飯 かす汁 かんぴょうの炒め煮 野菜のあえもの	牛乳 白飯 ほるさめスープ 豚キムチ みかん	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 チキンカツ きゅべつサラダ	牛乳 白飯 ずまし汁 うの花の炒り煮 だいこんのあえもの	牛乳 白飯 うみそシチュー ひじきサラダ	牛乳 白飯 肉じゃが しろなの煮びたし みかん	牛乳 白飯 つくね汁 五目炒め煮 ぶどうかん	牛乳 白飯 けんちん汁 がりの照り煮 はくさいのあえもの	牛乳 白飯 ワンタンスープ マーボーだいこん れんこんサラダ	牛乳 白飯 ひじきごはん 豚汁 ちくわとこんにゃくの甘辛煮	牛乳 白飯 ひじきごはん 豚汁 ちくわとこんにゃくの甘辛煮
材	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 たんじん 15 つきこんにゃく 10 さいとめ 20 葉ねぎ 5 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 えび(80~120) 20 清酒 1 ほるさめ 7 たんじん 15 きくらげ(干) 0.3 にんじん 10 みそ(赤) 9 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 煮干し(だし用) 1 かんばん(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 たんじん 15 わかめ(干) 0.5 じゃがいも 2 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 えのきだけ 10 にんじん 30 かつば 3 わかめ(干) 0.5 じゃがいも 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 20 はくさい 20 さとう(三温) 5 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 清酒 20 まそ(白) 1 妻みそ 5 しょうゆ(淡) 1 しるな 30 油あげ 5 にんじん 10 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 1.5	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 30 たまねぎ 20 はくさい 20 さとう(三温) 5 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 清酒 20 まそ(白) 1 妻みそ 5 しょうゆ(淡) 1 しるな 30 油あげ 5 にんじん 10 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 1.5	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 20 はくさい 20 さとう(三温) 5 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 清酒 20 まそ(白) 1 妻みそ 5 しょうゆ(淡) 1 しるな 30 油あげ 5 にんじん 10 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 1.5	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 20 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 たんじん 15 わかめ(干) 0.5 じゃがいも 2 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 20 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 たんじん 15 わかめ(干) 0.5 じゃがいも 2 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 65 もち麦 5 ひじき 2 鶏肉(若5) 5 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 10 さとう(三温) 0.3 しょうゆ(淡) 7 清酒 1 サラダ油 5 水 83	
料	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.5 サラダ油 10 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.5 塩 0.1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10 きゅべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 酢 1 しょうゆ(淡) 1.5	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.5 サラダ油 10 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.5 塩 0.1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10 きゅべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 酢 1 しょうゆ(淡) 1.5	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.5 サラダ油 10 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.5 塩 0.1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10 きゅべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 酢 1 しょうゆ(淡) 1.5	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.5 サラダ油 10 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.5 塩 0.1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10 きゅべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 酢 1 しょうゆ(淡) 1.5	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.5 サラダ油 10 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.5 塩 0.1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10 きゅべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 酢 1 しょうゆ(淡) 1.5	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.5 サラダ油 10 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.5 塩 0.1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10 きゅべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 酢 1 しょうゆ(淡) 1.5	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.5 サラダ油 10 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.5 塩 0.1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10 きゅべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 酢 1 しょうゆ(淡) 1.5	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.5 サラダ油 10 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.5 塩 0.1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10 きゅべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 酢 1 しょうゆ(淡) 1.5	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.5 サラダ油 10 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.5 塩 0.1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10 きゅべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 酢 1 しょうゆ(淡) 1.5	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.5 サラダ油 10 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.5 塩 0.1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10 きゅべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 酢 1 しょうゆ(淡) 1.5	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.5 サラダ油 10 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.5 塩 0.1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10 きゅべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 酢 1 しょうゆ(淡) 1.5
エネルギーたんぱく質	558kcal 22.1g	547kcal 20.9g	677kcal 29.5g	494kcal 16.5g	595kcal 21.9g	630kcal 19.4g	570kcal 22.0g	686kcal 24.6g	550kcal 20.6g	552kcal 23.3g	

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)	12月23日(月)	12月24日(火)	
献立名	牛乳 白飯 ビーフシチュー ブルコリーサラダ	牛乳 白飯 ゆのっぺい ゆと野菜のあえもの	牛乳 白飯 かきたま汁 わかさぎのからあげ きゅべつあえもの	牛乳 白飯 すきやき はり大根	牛乳 白飯 かやくごはん ずまし汁 あらめと大豆の煮物 りんごかん	牛乳 白飯 ちゃんこなべ いかの甘辛煮	牛乳 カレーライス 白飯 冬野菜のカレー カラフラワー	牛乳 カレーライス 白飯 冬野菜のカレー カラフラワー
材	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(角) 30 じゃがいも 50 たまねぎ 40 たんじん 20 小麦粉 6 バター(調) 6 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 8 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 サラダ油 1 水 75	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 さいとめ 30 厚揚げ(冷) 20 たまねぎ 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 25 豆腐 25 にんじん 15 たまねぎ 40 はくさい 35 こんにゃく 5 根菜ねぎ 10 厚揚げ(冷) 20 しゅんぎく 5 サラダ油 10 さとう(三温) 4 しょうゆ(濃) 7 みりん 5 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 でんぶん 5	牛乳 1本 精白米 75 ぶ 2 にんじん 20 たまねぎ 40 はくさい 35 こんにゃく 5 根菜ねぎ 10 厚揚げ(冷) 20 しゅんぎく 5 サラダ油 10 さとう(三温) 4 しょうゆ(濃) 7 みりん 5 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 でんぶん 5	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 30 ぶ 2 にんじん 20 たまねぎ 40 はくさい 35 こんにゃく 5 根菜ねぎ 10 厚揚げ(冷) 20 しゅんぎく 5 サラダ油 10 さとう(三温) 4 しょうゆ(濃) 7 みりん 5 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 でんぶん 5	牛乳 1本 精白米 50 もち麦 15 鶏肉(若5) 20 油あげ 5 さき(さがき) 5 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.3 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 かまぼこ 10 だいこん 20 にんじん 9 えのきだけ 5 水菜 3 みそ(白) 8 しょうゆ(淡) 0.5 ゆず 2 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 2 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豚肉(スライス) 10 たまねぎ 10 たんじん 20 しめじ 10 れんこん 15 緑豆もやし 10 はくさい 15 油あげ 5 にら 5 すり身団子 15 みそ(赤) 9 清酒 1 塩 0.2 ガーリック 0.3 でんぶん 2 けずりぶし(だし用) 1 水 90	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 たまねぎ 30 だいこん 20 れんこん 15 干しいたけ(洗い) 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 0.2 でんぶん 2 けずりぶし(だし用) 1 水 100
料	ブロccoli 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	ブロccoli 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	ブロccoli 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	ブロccoli 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	ブロccoli 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	ブロccoli 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	ブロccoli 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	ブロccoli 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1
エネルギーたんぱく質	649kcal 20.6g	547kcal 21.9g	585kcal 24.2g	601kcal 22.2g	547kcal 20.7g	561kcal 29.0g	532kcal 20.0g	

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(熱や力にもなる食品)
 …赤色の食品(血や肉のものになる食品)
 …緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

学校給食費：1食あたり 250円

冬を元気にのりきろう



<12月22日は冬至です>

この日をさかいに、だんだん昼が長くなります。これまで短くなっていった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。昔から、冬至に「ん」がふたつつく食べ物(なんきん にんじん れんこん ぎんなん きんかん かんてん う(ん)どん)を食べると元気にすごせるとされてきました。給食では、この中から、「にんじん かんてん」を取り入れて、12月20日(金)に冬至献立を出します。またゆず湯に入ると、かぜをひかないともいわれますが、ゆずの香りを楽しむ「ゆずかじ」にしました。

<柑橘(かんきつ)類が旬をむかえます>

ゆずやみかんなど、冬場の貴重なビタミンCの補給源となる柑橘類が、出盛り期になります。みかんは、皮をむかなくても中に袋がいくつか入っているのかわかる方法があります。1、まずは、みかんのへた(果柄)を取ります。2、中に点のようなものが見えます。これは、実に水分や養分を運んでいた維管束(いかんそく)のあとです。この維管束の点が、みかんの袋の数と同じです。みかんを食べる時に確かめてみましょう。

みかんには、コラーゲンの合成や皮膚や骨などの健康を維持するはたらきのあるビタミンCが豊富に含まれています。また、袋には食物繊維が多く含まれているので、袋ごと食べるのがおすすめです。

「塩」の使用について：献立の材料名欄に記載されていないでも、「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。