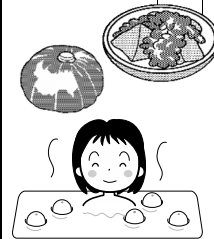


日・曜	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
献立名	牛乳 白飯 わかめスープ チャブチェ みかん	牛乳 白飯 のっぺい はりはり大根	牛乳 白飯 あんかけうどん 鶏肉のレモンソースかけ	牛乳 白飯 かきたま汁 さんまの煮つけ はくさいのあえもの	牛乳 白飯 かす汁 里もといかの煮物	牛乳 白飯 すまし汁 がんもどきの含め煮 ゆずなます	牛乳 白飯 えびといかのスープ マーボー大根 みかん	牛乳 カレーライス もち麦めし ビーフカレー カリフラワーソーテ	牛乳 白飯 いわし団子汁 ほうれんそうのあえもの
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 えび(80～120・冷) 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(乾) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 牛肉(細切) 10 にんじん 5 たまねぎ 10 干し椎茸(スライス) 0.5 にんにく 0.2 にら 5 はるさめ(チャブチェ) 8 いりごま 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.8 ごま油 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏肉(若5) 20 さといも 30 厚揚げ(冷) 20 板こんにゃく 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 切干大根 5 にんじん 5 しらす干し 2 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 60 水 81 うどん(冷) 50 豚肉(スライス) 10 えび(80～120・冷) 10 いか(かのこ・冷) 10 清酒 1 はくさい 20 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 5 しょうが 0.5 しょうが 1 清酒 1 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 鶏肉(若10・皮つき) 50 でんぶん 5 てんぷら油 8 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 レモン(川西市産) 0.23	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏卵 25 豆腐(冷) 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 でんぶん 1 水 130 さんま(筒切・冷) 1切 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 はくさい 55 いりごま 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(スライス) 20 油あげ(冷) 5 だいこん 25 にんじん 15 みつば 3 わかめ(乾) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 130 がんとどき(1個づつ・冷) 1こ さといも 30 いか(かのこ・冷) 20 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 だいこん 45 にんじん 5 ゆず 0.2 酢 2 塩 0.4 さとう(三温) 2	牛乳 1本 精白米 75 水 101 えび(80～120・冷) 10 いか(かのこ・冷) 10 清酒 1 干し椎茸(スライス) 0.5 緑豆もやし 15 うずら卵(水煮) 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 だいこん 30 にんじん 10 豚挽肉 10 にら 3 干し椎茸(スライス) 0.2 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 豆板醤 0.05 ごま油 0.5 でんぶん 0.3 にんにく 0.2 しょうが 0.3 みそ(赤) 3 水 5 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 70 もち麦 8 水 105 牛肉(角) 30 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.9 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカパウダー 0.02 サラダ油 1 水 80 カリフラワー 20 きゃべつ 20 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 水 101 いわし(薄とし身・冷) 15 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 5 鶏卵 3 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 八丁みそ 5 みそ(赤) 4 けずりぶし(だし用) 1 水 120 ほうれんそう 30 緑豆もやし 10 花かつお 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2	
	エネルギー/たんぱく質	586kcal 21.1g	554kcal 21.4g	657kcal 26.5g	658kcal 25.7g	540kcal 22.8g	560kcal 18.7g	551kcal 20.9g	687kcal 21.4g



のっぺい(12月15日)

毎年12月15日から17日に奈良春日大社若宮のおん祭が行われます。日本各地で行われる1年間のお祭りの最後を飾るもので、奈良の冬はこのおん祭からはじまるといわれています。このときにふるまわれる料理がのっぺいで、奈良ではこの祭りのときにのっぺいを食べる習慣が昔から続いています。さといもやだいこん、厚揚げ、こんにゃくなどを煮込みます。秋に収穫された作物をいただき、健康で暮らせることを願って食べます。

冬至(12月21日)

冬至は、1年で最も昼間の時間が短い日のことです。冬至には、名前に「ん」という文字が2つつく食べ物を食べると縁起が良いなどの言い伝えがあります。給食では、ぎんなんが入ったがんもどきににんじんを使います。またゆず湯に入ると1年間無病息災で過ごせるといわれていて、ゆずを使った料理「ゆずなます」にしています。給食から、冬を元気にのりきるための先人の素晴らしい知恵を学びましょう。