

令和3年度(12月1日～12月13日)

12月 学校給食献立表

川西市教育委員会

食材量の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		13日(月)		
	牛乳 白飯 いわし団子汁 豚肉のしょうが炒め		牛乳 白飯 けんちん汁 鶏肉のレモンソースかけ はくさいのあえもの		牛乳 ひじきごはん いも団子汁 五目炒め煮		牛乳 カレーライス もち麦めし 冬野菜カレー 水菜とツナのあえもの		牛乳 白飯 ずまし汁 ぶりのてり煮 だいこんのあえもの		牛乳 ロールパン ピースパグティ ブロッコリーサラダ チーズ(キッス)2個		牛乳 白飯 スーミータン 豚肉とちんげん菜の炒め煮		牛乳 貝柱ごはん 沢煮梅 ごぼう天の甘辛煮 みかん		牛乳 白飯 すきやき にらマヨサラダ		
材料名および使用量 (g)	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	
	精白米	75	精白米	75	精白米	65	精白米	70	精白米	75	ロールパン	1袋	精白米	75	精白米	50	精白米	75	
	水	101	水	101	水	5	水	8	水	101	水	(40/60/80)	水	101	水	20	水	101	
	いわし(落とし身)	15	豆腐(冷)	20	ひじき	2	水	105	水	1.5	スパゲティ	35	*鶏卵	15	貝柱(冷)	15	牛肉(スライス)	30	
	合挽肉(3.2)	10	だいこん	15	鶏肉(若5)	10	鶏肉(若10)	30	わかめ(乾)	0.5	牛肉(細切)	20	はるさめ	3	清酒	1	厚揚げ(冷)	20	
	たまねぎ	5	さいとも	15	にんじん	5	たまねぎ	30	にんじん	15	たまねぎ	40	たまねぎ	20	にんじん	5	ふ	2	
	*鶏卵	3	にんじん	10	干し椎茸(スライス)	0.3	にんじん	20	みつば	3	にんじん	20	クリームコーン	20	干し椎茸(スライス)	0.5	たまねぎ	40	
	しょうが	0.8	ごぼう(ささがき)	10	サラダ油	1	だいこん	20	干し椎茸(スライス)	0.5	マッシュルーム(水煮)	5	サラダ油	0.5	しょうゆ(淡)	7	はくさい	35	
	でんぷん	1.5	つきこんにやく	10	しょうゆ(淡)	7	れんこん	15	しょうゆ(淡)	4	にんにく	0.5	×O醤(エックスオージャン)	0.2	清酒	5	糸こんにやく	30	
	パン粉	3	れんこん	5	清酒	5	ごぼう(洗い)	10	清酒	1	オリーブ油	1	清酒	1	けずりぶし(だし用)	1	にんじん	20	
	しょうゆ(濃)	0.5	葉ねぎ	5	さとう(三温)	1	米油	1	塩	0.2	ケチャップ	15	塩	0.7	こんぶ(だし用)	0.5	根深ねぎ	10	
	さんしょ	0.01	ごま油	1	水	83	カレー粉	0.5	けずりぶし(だし用)	2	ソース(ウスター)	3	しょうゆ(淡)	0.5	水	76	しゅんぎく	5	
	清酒	0.5	しょうゆ(淡)	4	いももち(冷)	25	しょうゆ(淡)	3	こんぶ(だし用)	0.5	ぶどう酒(赤)	1	こしょう(白)	0.02	豚肉(細切)	15	サラダ油	1	
	にんじん	15	しょうゆ(濃)	1	厚揚げ(冷)	20	しょうゆ(濃)	3	水	130	塩	0.2	ガーリック	0.02	ゆば(乾)	2	しょうゆ(濃)	7	
	緑豆もやし	15	けずりぶし(だし用)	2	たまねぎ	20	清酒	1	ぶり(角・冷)	50	こしょう(黒)	0.02	ごま油	0.3	にんじん	15	さとう(三温)	4	
	葉ねぎ	5	水	110	葉ねぎ	5	塩	0.2	でんぷん	8	パプリカパウダー	0.02	鶏手羽先(だし用)	15	だいこん	15	みりん	1	
	八丁みそ	5	鶏肉(若10)	50	しょうゆ(淡)	4	ガーリック	0.02	てんぷら油	8	ブロッコリー	25	葉ねぎ(だし用)	1	えのきだけ	10	にら	15	
	みそ(赤)	4	でんぷん	5	清酒	1	けずりぶし(だし用)	1	しょうゆ(濃)	2	花かつお	0.5	にんじん(だし用)	0.5	みつば	3	ハム	5	
	けずりぶし(だし用)	1	てんぷら油	8	塩	0.2	でんぷん	2.5	さとう(三温)	2	しょうゆ(淡)	1	しょうが(だし用)	0.3	しょうゆ(淡)	4	はるさめ	4	
	水	120	レモン(川西市産)	0.23	けずりぶし(だし用)	3	水	100	みりん	0.5	酢	0.5	にんにく(だし用)	0.2	清酒	1	*マヨネーズ	3	
豚肉(スライス)	30	さとう(三温)	2	水	120	水菜	20	水	5	米油	0.5	でんぷん	0.5	塩	0.2	しょうゆ(淡)	1.5		
たまねぎ	10	しょうゆ(濃)	2	牛肉(細切)	10	まぐろ油漬(ルー)	5	だいこん	40	さとう(三温)	0.1	水	130	けずりぶし(だし用)	1	酢	0.5		
にんじん	5	はくさい	55	たけのこ(水煮)	10	緑豆もやし	20	しょうゆ(淡)	1	チーズ(キッス)	2こ	豚肉(スライス)	10	こんぶ(だし用)	0.5	辛子	0.03		
葉ねぎ	3	しょうゆ(淡)	1	にんじん	10	にんじん	5	酢	0.5			ちんげん菜	30	水	120				
しょうが	0.5	酢	0.5	ホールコーン(冷)	10	いりごま	0.5	さとう(三温)	0.2			にんじん	5	ごぼう天	1本				
サラダ油	0.5	さとう(三温)	0.2	葉ねぎ	3	しょうゆ(淡)	1.5					たけのこ(水煮)	5	さとう(三温)	1				
しょうゆ(濃)	2.5	鶏肉のレモンソースかけに、川西市産のレモンを使用予定です。		しょうが	0.3							しょうが	0.3	しょうゆ(濃)	1				
さとう(三温)	1			にんにく	0.1									にんにく	0.2	みりん	0.5		
みりん	0.5			ごま油	0.5									ごま油	0.5	水	15		
				しょうゆ(濃)	1.5									しょうゆ(濃)	1.5	みかん	1こ		
				清酒	0.5									清酒	0.5				
		塩	0.1									さとう(三温)	0.5						
		こしょう(黒)	0.01																
		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 炭水化物・脂質)																	
		...赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)																	
		...緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)																	
		「*」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。																	
		「塩」の使用について:「ゆで塩」など、味をととのえることを目的に使用するものについては掲載していません。																	
		学校給食費:1食あたり 250円																	
		エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質		
		578kcal 25.5g	631kcal 23.3g	554kcal 19.5g	545kcal 20.6g	671kcal 23.5g	613kcal 24.4g	508kcal 16.4g	558kcal 23.7g	632kcal 22.9g									

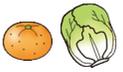
「地産地消」



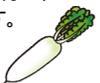
地産地消とは、その土地で生産されたものをその土地で消費することです。2日に川西市産の「レモン」が「鶏肉のレモンソースかけ」で給食献立に登場する予定です。他にも、川西市産の「里芋」などが輪番で給食に登場する予定です。



「旬」



今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。冬の旬の食べ物には、「大根、ほうれん草、小松菜、白菜、ブロッコリー、みかん、りんご、ぶり」などがあります。



令和3年度(12月14日～12月23日)

12月 学校給食献立表

川西市教育委員会

日・曜	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
	牛乳 白飯 もずく汁 ハタハタのからあげ 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 あんかけうどん そぼろ煮 みかん	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 さつまいものみそ汁 ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 のっぺい きゃべつのそぼろ煮	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 チキンカツ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 ビーフシチュー カリフラワーソテー	牛乳 白飯 ゆずか汁 れんこんのきんぴら りんごかん	牛乳 白飯 肉じゃが もやし炒め
材料名および使用量(8)	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本
	精白米 75	精白米 60	精白米 75	精白米 75	精白米 75	精白米 75	精白米 75	精白米 75
	水 101	水 81	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101
	もずく(冷) 10	うどん(冷) 50	牛肉(スライス) 25	鶏肉(若5) 20	じゃがいも 20	牛肉(角) 30	ゆず 0.4	牛肉(スライス) 30
	豆腐(冷) 20	豚肉(スライス) 10	たまねぎ 35	ちくわ 15	油あげ(冷) 5	じゃがいも 50	ちくわ 10	じゃがいも 80
	にんじん 15	えび(80~120・冷) 10	糸こんにゃく 10	厚揚げ(冷) 20	わかめ(乾) 0.5	たまねぎ 40	油あげ(冷) 3	たまねぎ 40
	葉ねぎ 5	いか(かのこ・冷) 10	根深ねぎ 10	だいにん 35	にんじん 15	にんじん 20	だいにん 20	糸こんにゃく 35
	干し椎茸(スライス) 0.5	清酒 1	サラダ油 0.5	さといも 30	葉ねぎ 5	にんにく 0.5	にんじん 5	にんじん 25
	麦みそ 9	はくさい 20	しょうゆ(濃) 3	板こんにゃく 20	みそ(赤) 10	サラダ油 1	えのきだけ 5	サラダ油 1
	けずりぶし(だし用) 3	葉ねぎ 5	さとう(三温) 1.5	にんじん 20	けずりぶし(だし用) 2	小麦粉 6	水菜 3	しょうゆ(濃) 5.5
	水 120	干し椎茸(スライス) 0.5	みりん 0.5	しょうゆ(濃) 5.5	煮干し(だし用) 1	バター(調) 6	みそ(白) 8	さとう(三温) 3
	はたはた(ドレス・冷) 2尾	しょうが 0.5	さつまいも 20	さとう(三温) 3	水 130	ケチャップ 8	しょうゆ(淡) 2	みりん 1
	塩 0.3	しょうゆ(淡) 5	豆腐(冷) 20	みりん 1	鶏肉(ささみ・カツ) 1枚	ソース(ウスター) 6	けずりぶし(だし用) 2	水 20
	上新粉 8	清酒 1	油あげ(冷) 5	けずりぶし(だし用) 2	塩 0.4	ぶどう酒(赤) 1	煮干し(だし用) 1	緑豆もやし 40
てんぷら油 8	けずりぶし(だし用) 3	わかめ(乾) 0.5	でんぷん 0.5	こしょう(白) 0.05	塩 0.3	水 130	にら 3	
きゃべつ 30	こんぶ(だし用) 0.5	にんじん 15	水 40	ガーリック 0.03	こしょう(黒) 0.02	れんこん 30	サラダ油 0.5	
にんじん 5	でんぷん 1.5	葉ねぎ 5	きゃべつ 40	小麦粉 5	パブリカパウダー 0.02	豚挽肉 10	しょうゆ(濃) 0.8	
ほうれんそう 5	水 100	みそ(赤) 9	合挽肉(4.8) 7	*鶏卵 3	水 75	しょうが 0.3	こしょう(白) 0.01	
すりごま 1	合挽肉(4.8) 20	けずりぶし(だし用) 2	にんじん 5	水 5	カリフラワー 20	サラダ油 0.5	ガーリック 0.01	
花かつお 0.5	じゃがいも 30	煮干し(だし用) 1	しょうが 0.1	パン粉 10	ベーコン 5	しょうゆ(濃) 3		
しょうゆ(淡) 1.5	たまねぎ 20	水 120	サラダ油 0.5	てんぷら油 8	きゃべつ 20	さとう(三温) 2		
酢 1	にんじん 5	ゆば(乾) 2	清酒 1	きゃべつ 30	サラダ油 0.5	みりん 0.5		
	サラダ油 0.5	はくさい 30	さとう(三温) 0.5	酢 0.5	しょうゆ(淡) 0.5	りんご果汁 25		
	しょうゆ(濃) 2.5	こまつな 10	さとう(三温) 0.5	米油 0.5	こしょう(白) 0.01	寒天(フレーク) 0.6		
	さとう(三温) 1.5	にんじん 5	塩 0.3	塩 0.15	ガーリック 0.01	さとう(上白) 5		
	みりん 0.5	しょうゆ(淡) 1.5	でんぷん 0.5	こしょう(白) 0.01		水 25		
	水 8	さとう(三温) 0.2						
	みかん 1							



川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。  
(例：献立表やレシピ集など)

**「のっぺい」**  
 12月17日は、奈良県の郷土料理「のっぺい」が給食に登場します。  
 奈良県でいちばん大きなお祭は、春日大社の子どもの神さま、若宮神社のお祭で、「春日若宮おん祭り」(おんまつり)と呼ばれています。880年を超えて続き、奈良ではおん祭の日に、「のっぺい」を食べる習慣が昔から続いています。

**「冬至」**  
 1年で最も昼が短くなる日です。『冬至』の日に昔からゆず湯に入ったり、「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」という文字が2回出てくる食べ物を食べると縁起がよいとされています。  
 今年の冬至は、12月22日です。冬至の日に「ゆずか汁、れんこんのきんぴら、りんごかん」が給食献立に登場します。

