



令和4年度(12月13日~12月22日)

12月 学校給食献立表

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日曜	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)
献立名	牛乳 白飯 はるさめスープ えびのケチャップかけ みかん	牛乳 白飯 はくさいのみそ汁 かぶのそぼろ煮 もやしのおえもの	牛乳 貝柱ごはん ばち汁 豚肉とだいごんの煮物	牛乳 白飯 のっぺい はくさいのおえもの	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 食パン 野菜スープ 煮込みハンバーグ にんじんサラダ	牛乳 白飯 ゆずか汁 れんごんのきんぴら りんごかん	牛乳 白飯 そぼろ煮 もやし炒め
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 はるさめ 7 □ 鶏肉(若5) 20 ○ はくさい 15 △ にんじん 10 △ きくらげ(乾) 0.3 △ 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 130 えび(51~60・冷) 50 ○ でんぶん 8 □ てんぷら油 8 □ ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 □ しょうゆ(濃) 1 清酒 1 みかん 1 △	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 はくさい 20 △ 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ 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) 1 水 120 かぶ 45 △ 鶏挽肉(粗) 20 ○ にんじん 5 △ 葉ねぎ 3 △ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 □ みりん 0.5 でんぶん 0.5 □ 水 5 緑豆もやし 40 △ しょうゆ(淡) 1.6 酢 0.4 さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 精白米 50 □ もち米 20 □ 貝柱(冷) 15 ○ 清酒 1 にんじん 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 76 そうめんぼち 10 □ 油あげ(冷) 5 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豚肉(スライス) 20 ○ だいごん 45 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 □ みりん 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 20 ○ ちくわ 15 ○ 厚揚げ(冷) 20 ○ だいごん 35 △ さといも 30 □ 板こんにやく 20 △ にんじん 20 △ しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三温) 3 □ みりん 1 けずりぶし(だし用) 2 水 40 はくさい 55 △ いりごま 0.5 □ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 じゃがいも 20 □ 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ 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) 1 水 120 鶏肉(さきみ・カツ) 1枚 ○ 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 □ 水 3 ○ たまねぎ 5 パン粉 10 □ てんぷら油 8 □ きゃべつ 30 △ 酢 0.5 米油 0.5 □ 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 食パン 1袋 □ 水 (60/80/100) ベーコン 5 ○ はくさい 40 △ ホールコーン(冷) 20 △ にんじん 15 △ ほうれんそう 5 △ えのきだけ 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 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 ペーリーフ 0.03 水 120 ハンバーグ(冷) 1枚 ○ たまねぎ 7 △ サラダ油 1 □ ケチャップ 8 ぶどう酒(赤) 3 ソース(ウスター) 1 水 20 にんじん 25 △ まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1 □ 塩 0.05 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ゆず 0.4 △ ちくわ 10 ○ 油あげ(冷) 3 ○ だいごん 20 △ にんじん 5 △ えのきだけ 5 △ 水菜 3 △ みそ(白) 8 ○ しょうゆ(淡) 2 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 れんごん 30 △ 豚挽肉 15 ○ しょうが <sup>g</sup> 0.3 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 □ みりん 0.5 りんご果汁 25 △ 寒天(フレーク) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 合挽肉(4.8) 30 ○ じゃがいも 80 □ たまねぎ 60 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 □ えのきだけ 6 さとう(三温) 3.5 □ みりん 1 水 20 緑豆もやし 30 △ にら 3 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01
				食育の日 			冬至の献立 	
	エネルギー/たんぱく質 661kcal 25.8g	エネルギー/たんぱく質 514kcal 20.3g	エネルギー/たんぱく質 541kcal 21.1g	エネルギー/たんぱく質 545kcal 21.0g	エネルギー/たんぱく質 668kcal 28.7g	エネルギー/たんぱく質 590kcal 28.4g	エネルギー/たんぱく質 546kcal 18.2g	エネルギー/たんぱく質 602kcal 20.6g

※「\*」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: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。

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16日(金)

のっぺいは、毎年12月15日から17日に行われる、奈良春日大社若宮の「おん祭」での振る舞い料理として知られ、お祭りの日のごちそうとして食べる習慣があります。各地の郷土料理にあるのっぺい汁はこの「のっぺい」から広まったと言われています。  
「おん祭」は、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」から始まるといわれています。



冬至の献立 12月21日(水)

冬至は、1年で一番昼が短い日です。今年の冬至は12月22日ですが、2学期の給食最終日が12月21日の学校が多いので、この日を冬至の献立としました。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とされています。  
また、ゆずの強い香りは、病気などの悪いことを追いはらうとされているため、冬至の日には無病息災を願って、「ゆず風呂」に入るといいう習慣もあります。  
この日の献立には、「にんじん」、「れんごん」、「かんてん」と「ん」が2つつく食材と、ゆずを使った料理「ゆずか汁」を取り入れています。

