

令和4年度(12月1日～12月22日) 12月学校給食献立表

川西市中学校給食センター ※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	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
献立名	牛乳 白飯 おでん ほうれんそうのしらすあえ きんぴら	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ じゃがいものオイスターソース炒め みかん	牛乳 白飯 ゆずか汁 さばの塩焼き わかめサラダ	牛乳 白飯 ポトフ ハンバーグ ほうれんそうとやしのあえもの	牛乳 白飯 沢煮椀 はたはたのから揚げ 大根のレモン漬け	牛乳 白飯 野菜スープ 高野豆腐のオランダ煮 ハムサラダ	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 鶏肉のレモンソースかけ きゃべつと小松菜のあえもの	牛乳 白飯 わかめスープ 豚キムチ 大根と水菜の中華あえ	牛乳 白飯 あんかけうどん 焼きししゃも れんこんのきんぴら	牛乳 白飯 中華スープ 鶏肉のごまソース きゃべつとさっぱりサラダ

材料名および使用量(g)

献立名	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)							
牛乳	1本	1本	1本	1本	1本	1本	1本	1本	1本	1本							
精白米	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100							
水	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140							
* 牛肉(スライス)	20	平めんビーフン	10	ゆず(果汁)	0.4	* カットベーコン	15	* じゃがいも	20	わかめ(乾)	0.6	* うどん(冷)	50	緑豆もやし	15		
ポール天	30	* 豚肉(スライス)	20	ちくわ	10	たまねぎ	30	ホールコーン(冷)	20	* 豆腐(冷)	25	* えび(80～120・冷)	25	* 豚肉(スライス)	10	にんじん	15
* 厚揚げ(ミニ・冷)	20	たまねぎ	20	* 油あげ(冷)	3	きゃべつ	20	にんじん	10	* 油あげ(冷)	5	清酒	1.5	* えび(80～120・冷)	10	にら	10
じゃがいも	50	にんじん	15	だいこん	20	にんじん	20	たけのこ(水煮)	10	わかめ(乾)	0.5	にんじん	20	* いか(かのこ・冷)	10	はくさい	20
だいこん	30	ちんげん菜	15	にんじん	5	じゃがいも	20	しょうゆ(淡)	10	しょうゆ(淡)	2	にんじん	20	しょうゆ(淡)	4	干し椎茸(スライス)	0.5
にんじん	20	干し椎茸(スライス)	0.5	えのきだけ	5	ブロッコリー	10	ぶどう酒(白)	1	みつば	5	しょうゆ(白)	1	葉ねぎ	5	はくさい	20
板こんにやく	20	しょうが	0.3	水菜	3	しょうゆ(淡)	2	しょうゆ(淡)	5	塩	0.6	みそ(赤)	10	清酒	1	葉ねぎ	5
しょうゆ(濃)	6.5	米油	1	みそ(白)	8	ぶどう酒(白)	1	清酒	1	こしょう(白)	0.02	けずりふし(だし用)	2	塩	0.2	干し椎茸(スライス)	0.5
さとう(三温)	4	しょうゆ(淡)	4	しょうゆ(淡)	2	塩	0.5	塩	0.2	けずりふし(だし用)	1	水	130	こしょう(白)	0.02	しょうが	0.5
みりん	1	清酒	1	けずりふし(だし用)	2	こしょう(白)	0.02	けずりふし(だし用)	1	カット昆布(だし)	1	水	130	ガーリック	0.02	しょうゆ(淡)	5
カット昆布(だし)	0.5	塩	0.4	煮干し(だし用)	1	ガーリック	0.02	カット昆布(だし)	0.5	水	130	* 鶏肉(若10)	50	水	130	清酒	1
水	20	こしょう(黒)	0.02	水	130	カット昆布(だし)	1	水	130	* 高野豆腐(1/60)	4	塩	0.1	水	130	けずりふし(だし用)	2
ほうれんそう	30	ガーリック	0.02	* さば(3枚あろし・冷)	1枚	水	90	はたはた(ドレス・冷)	2尾	でんぷん	1	こしょう(白)	0.01	水	130	カット昆布(だし)	0.5
きゃべつ	20	煮干し(だし用)	1	塩	0.2	* 合挽肉(3.2)	25	塩	0.3	貝柱(冷)	10	レモン果汁	0.4	はくさいキムチ	7	水	100
しらす干し	2.5	カット昆布(だし)	0.5	わかめ(乾)	0.1	* 鶏挽肉(粗)	25	上新粉	8	はくさい	20	さとう(三温)	2	* 豚肉(スライス)	20	水	100
しょうゆ(濃)	1.5	水	130	きゃべつ	25	たまねぎ	20	てんぷら油	8	しめじ	5	しょうゆ(濃)	2	緑豆もやし	20	れんこん	40
さとう(三温)	0.3	じゃがいも	30	にんじん	5	* パン粉	5	だいこん	50	しょうゆ(淡)	2	きゃべつ	30	にんじん	10	れんこん	40
ごぼう(さがき)	20	* 牛肉(スライス)	15	きゅうり	10	塩	0.3	塩	0.3	さとう(三温)	0.5	こまつな	20	にら	5	にら	5
つきこんにやく	6	葉ねぎ	3	ホールコーン(冷)	5	こしょう(黒)	0.01	レモン果汁	1	けずりふし(だし用)	1	酢	0.6	ごま油	0.5	ごま油	0.5
にんじん	5	にんにく	0.1	しょうゆ(淡)	2.2	ナツメグ	0.01	さとう(三温)	2.4	水	20	しょうゆ(淡)	2.2	しょうゆ(濃)	1.2	しょうゆ(濃)	1.2
ごま油	0.5	ごま油	0.5	酢	2.2	ケチャップ	3	酢	2.4	緑豆もやし	30	さとう(三温)	0.2	清酒	0.5	しょうゆ(濃)	4.5
* いりごま	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	米油	1	みりん	2	* ハム	5	こまつな	20	さとう(三温)	0.2	塩	0.15	さとう(三温)	3
しょうゆ(濃)	2	さとう(三温)	0.5	さとう(三温)	1	さとう(三温)	1	しょうゆ(淡)	2.5	しょうゆ(淡)	2.5	だいこん	40	しょうゆ(黒)	0.01	みりん	0.8
さとう(三温)	1.5	オイスターソース	0.5	こしょう(白)	0.01	しょうゆ(濃)	1	しょうゆ(淡)	2	しょうゆ(淡)	2	水菜	5	だいこん	40	しょうゆ(濃)	4.5
みりん	0.5	みかん	1	ほうれんそう	30	しょうゆ(濃)	1	酢	2	さとう(三温)	0.7	しょうゆ(淡)	2	水菜	5	しょうゆ(濃)	4.5
				緑豆もやし	20	しょうゆ(濃)	1	米油	0.6	さとう(三温)	0.6	しょうゆ(濃)	2	しょうゆ(淡)	2	しょうゆ(濃)	4.5
				しょうゆ(濃)	2.2	しょうゆ(濃)	1					さとう(三温)	0.5	しょうゆ(濃)	2	しょうゆ(濃)	4.5
				さとう(三温)	0.2	しょうゆ(濃)	1					ごま油	1	しょうゆ(濃)	2	しょうゆ(濃)	4.5
				酢	0.5	しょうゆ(濃)	1					ごま油	1	しょうゆ(濃)	2	しょうゆ(濃)	4.5

※ 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)



川西市中学校給食センターのホームページを開設しました。
www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc

※「*」は、アレルギー対応を実施する品目(乳(飲用乳を除く)、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくら、くるみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、まつたけ、セラチン、アーモンド)につけています。

	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
中学	743kcal 26.7g	710kcal 22.7g	718kcal 28.9g	734kcal 29.1g	731kcal 24.8g	601kcal 20.0g	656kcal 27.1g	608kcal 23.7g	700kcal 27.5g	664kcal 27.0g	

令和4年度(12月1日～12月22日)


12月学校給食献立表

川西市中学校給食センター

日・曜	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 さつま汁 ごぼう天の甘辛煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 すまし汁 のっぺい いかのしょうががあえ	牛乳 白飯 こまつなのみそ汁 牛丼 はりはり大根	牛乳 白飯 冬野菜のスープカレー ブロッコリーのおかかあえ チーズ(スライス)	牛乳 白飯 はるさめスープ チキンカツ コーンサラダ	牛乳 白飯 かきたま汁 ぶりのてり煮 ゆずなます
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 鶏肉(若5) 15 だいこん 20 むきさといも 20 ごぼう(さきさき) 10 にんじん 10 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 サラダ油 1 麦みそ 1 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 130 ごぼう天 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15 緑豆もやし 50 しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * ふ 2 わかめ(乾) 0.6 にんじん 20 みつば 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 1 カット昆布(だし) 0.5 水 130 * 鶏肉(若5) 20 ちくわ 10 * 厚揚げ(ミニ・冷) 10 だいこん 15 むきさといも 15 板こんにやく 10 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 1 けずりぶし(だし用) 1 でんぶん 0.2 水 15 * いか(かのこ・冷) 20 セロリ 5 きやべつ 25 しょうが 0.5 しょうゆ(淡) 3 酢 3 さとう(三温) 1.5 ごま油 1	牛乳 1本 精白米 100 水 140 たまねぎ 20 こまつな 20 わかめ(乾) 0.5 にんじん 10 麦みそ 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 35 糸こんにやく 10 根深ねぎ 10 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 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 100 水 140 * 鶏肉(若10) 30 たまねぎ 20 にんじん 20 だいこん 20 れんこん 15 ごぼう(洗い) 10 米油 1 上新粉 8 オリーブ油 8 カレー粉 1 ソース(ウスター) 6 ケチャップ 4 しょうゆ(濃) 3 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 85 ブロッコリー 30 きやべつ 20 花かつお 1 しょうゆ(淡) 2 酢 1 米油 1 さとう(三温) 0.2 * チーズ(スライス) 1枚	牛乳 1本 精白米 100 水 140 はるさめ 8 * 豚肉(細切) 20 はくさい 20 にんじん 10 きくらげ(乾) 0.3 しょうゆ(淡) 4.5 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし) 0.5 水 130 * 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 5 * パン粉 10 てんぷら油 8 ホールコーン(冷) 20 まぐろ油漬(フレク) 15 きやべつ 25 しょうゆ(淡) 1.8 酢 0.9 さとう(三温) 0.1	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 鶏卵 20 * まいたけ 5 にんじん 5 えのきだけ 5 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 ぶり(角・冷) 50 でんぶん 8 てんぷら油 8 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 みりん 0.5 水 5 だいこん 45 にんじん 5 ゆず(果汁) 0.2 酢 2 さとう(三温) 2 塩 0.4
	エネルギー/たんぱく質	643kcal 23.6g	634kcal 24.7g	647kcal 21.1g	803kcal 27.9g	818kcal 34.4g

体づくりのための食事

寒さに 負けられない



寒さが一段と厳しさを増すこの時期を元気に過ごすためには、栄養バランスの良いものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温めて寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの生成に役立ち感染症予防効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けられない体づくりをしましょう。

冬至

冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなってい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。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

また、冬至には運をあげるために「ん」がつく物を食べて縁起をかつぐ風習もあります。「ん」がつく食べ物はたくさんありますが、特におすすめなのは冬至七種と言われる「ん」が2つ入る食べ物です。

【冬至七種】なんきん れんこん にんじん ぎんなん
きんかん かんてん おんとん＝うどん

