

日・曜	1日(金)			4日(月)			5日(火)			6日(水)			7日(木)			8日(金)			11日(月)			12日(火)								
	牛乳 白飯 はくさいのみそ汁 ちくぜん煮			牛乳 白飯 ラーメン 五目炒め煮 ぶどうかん			牛乳 豚汁 豚汁 高野豆腐のオランダ煮			牛乳 白飯 いも子汁 あらめと大豆の煮物			牛乳 白飯 マーボー豆腐 にらマヨサラダ			牛乳 貝柱ごはん もち麦めん汁 豚肉とだいごんの煮物			牛乳 白飯 つくね汁 こまつなの煮びたし みかん			牛乳 カレーライス 白飯 冬野菜のカレー にんじんサラダ								
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	○	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	50	□	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	20	□	水	101		水	101		水	101		水	101	
	はくさい	20	△	中華めん(冷)	40	□	豚肉(スライス)	10	○	さといも	30	□	合挽肉(4.8)	30	○	貝柱(冷)	15	○	鶏挽肉(細)	25	○	鶏肉(若10)	30	○	たまねぎ	30	△	たまねぎ	30	△
	豆腐(冷)	20	○	豚肉(スライス)	25	○	じゃがいも	20	□	牛肉(スライス)	20	○	豆腐(冷)	100	○	清酒	5	△	たまねぎ	5	△	たまねぎ	5	△	たまねぎ	5	△	たまねぎ	5	△
	油あげ(冷)	5	○	にんじん	15	△	緑豆もやし	15	△	だいごん	25	△	たまねぎ	30	△	にんじん	1	△	* 鶏卵	3	○	にんじん	3	○	にんじん	20	△	にんじん	20	△
	わかめ(乾)	0.5	○	きゃべつ	15	△	にんじん	15	△	つきごんにやく	15	△	にんじん	15	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	しょうが	0.8	△	しょうが	0.8	△	だいごん	20	△	だいごん	20	△
	にんじん	15	△	緑豆もやし	15	△	つきごんにやく	10	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	たけのこ(水煮)	10	△	しょうゆ(淡)	3	□	パン粉	3	□	れんこん	15	△	れんこん	15	△
	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△	清酒	5	△	しょうゆ(濃)	1	□	でんぶん	1	□	でんぶん	10	△	でんぶん	10	△
	みそ(赤)	9	○	しょうゆ(淡)	4		葉ねぎ	5	△	しょうゆ(濃)	2		しょうが	1	△	けずりぶし(だし用)	1		しょうゆ(濃)	0.5		しょうゆ(濃)	0.5		サラダ油	1	□	サラダ油	1	□
	けずりぶし(だし用)	2		清酒	1		みそ(赤)	9	○	しょうゆ(淡)	2		しょうが	0.3	△	こんぶ(だし用)	0.5		清酒	0.5		カレー粉	0.5		カレー粉	0.5		カレー粉	0.5	
	煮干し(だし用)	1		塩	0.4		煮干し(だし用)	1		みりん	1		ごま油	1	□	水	76		はくさい	15	△	しょうゆ(淡)	3		しょうゆ(淡)	3				
	水	120		こしょう(黒)	0.02		けずりぶし(だし用)	1		けずりぶし(だし用)	1		豆板醤	0.2		もち麦めん	10	□	にんじん	15	△	しょうゆ(濃)	3		しょうゆ(濃)	3				
	鶏肉(若5)	15	○	ガーリック	0.02		水	120		けずりぶし(だし用)	100		みそ(赤)	10	○	油あげ(冷)	5	○	葉ねぎ	5	△	清酒	1		清酒	1				
	厚揚げ(ミニ・冷)	10	○	ごま油	0.3	□	高野豆腐(1/60)	3	○	あらめ	3	○	さとう(三温)	1	□	たまねぎ	15	△	みそ(赤)	9	○	塩	0.2		塩	0.2				
	だいごん	10	△	鶏手羽先(だし用)	15		でんぶん	3	□	大豆(乾)	5	○	清酒	1	□	にんじん	15	△	けずりぶし(だし用)	1		ガーリック	0.02		ガーリック	0.02				
	板ごんにやく	10	△	葉ねぎ(だし用)	1		にんじん	3	□	にんじん	5	△	清酒	1	□	水	5	△	水	120		けずりぶし(だし用)	1		けずりぶし(だし用)	1				
	にんじん	10	△	にんじん(だし用)	0.5		かに(冷)	10	○	サラダ油	0.5	□	水	5		葉ねぎ	5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	こまつな	30	△	でんぶん	2.5	□			
	たけのこ(水煮)	5	△	しょうが(だし用)	0.3		はくさい	20	△	しょうゆ(濃)	2.5		にら	15	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	しょうゆ(淡)	5	○	こまつな	30	△	水	100				
	れんこん	10	△	にんにく(だし用)	0.2		しめじ	5	△	さとう(三温)	1.8	□	ハム	5	○	しょうゆ(濃)	1		しょうゆ(濃)	5	△	油あげ(冷)	5	○	にんじん	25	△			
サラダ油	0.5	□	水	130		しょうゆ(淡)	2		みりん	0.5		はるさめ	4	□	清酒	1		しょうゆ(淡)	1.5		しょうゆ(淡)	1.5		まぐろ油漬(フレーク)	10	○				
しょうゆ(濃)	3		牛肉(細切)	10	○	さとう(三温)	0.5	□	けずりぶし(だし用)	1		* マヨネーズ	3	□	けずりぶし(だし用)	2		みりん	0.5		けずりぶし(だし用)	0.5		たまねぎ	5	△				
さとう(三温)	1.5	□	たけのこ(水煮)	10	△	けずりぶし(だし用)	1		水	5		しょうゆ(淡)	1.5		こんぶ(だし用)	0.5		けずりぶし(だし用)	1		しょうゆ(淡)	1		しょうゆ(淡)	1					
みりん	0.5		にんじん	10	△	水	20					酢	0.5		水	130		水	5		水	5		酢	0.5					
水	10		ホールコーン(冷)	10	△							辛子	0.03		豚肉(スライス)	20	○	みかん	1	△	みかん	1	△	さとう(三温)	0.1	□				
			葉ねぎ	3	△										だいごん	45	△				塩	0.05		塩	0.05					
			しょうが	0.3	△										サラダ油	0.5	□				辛子	0.03		辛子	0.03					
			にんにく	0.1	△										しょうゆ(濃)	3					こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01					
			ごま油	0.5	□										さとう(三温)	2	□													
			しょうゆ(濃)	1.5											みりん	0.5														
			さとう(三温)	0.7	□																									
			清酒	0.5																										
			塩	0.1																										
			こしょう(黒)	0.01																										
			ぶどう果汁	25	△																									
			寒天(フレーク)	0.6	○																									
			さとう(上白)	5	□																									
			水	25																										

※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)

※「\*」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」の使用については、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。

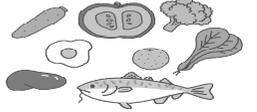
学校給食費:1食あたり 250円

4年	エネルギー/たんぱく質 520kcal 19.1g	エネルギー/たんぱく質 561kcal 21.2g	エネルギー/たんぱく質 536kcal 18.8g	エネルギー/たんぱく質 533kcal 18.5g	エネルギー/たんぱく質 636kcal 24.5g	エネルギー/たんぱく質 539kcal 21.1g	エネルギー/たんぱく質 550kcal 21.2g	エネルギー/たんぱく質 547kcal 20.6g
----	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

ビタミンで冬を元気に過ごそう

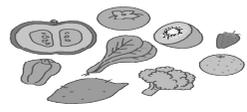
冬を健康に過ごすために、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりとりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりましょう。これらのビタミンは、冬に多い食べ物にたくさん含まれています。

ビタミンA(カロテン)



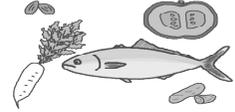
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に  
 おいしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、  
 またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

ビタミンC



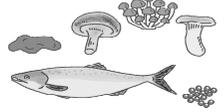
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいた  
 わります。果物だけでなく、野菜やいもにも多  
 く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の「サビ」つきを防ぎます。  
 油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローショ  
 ンなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びること  
 で人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短  
 くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

日・曜	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
	牛乳 白飯 おでん はりはり大根	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ えびのケチャップかけ	牛乳 白飯 のっぺい はくさいのあえもの	牛乳 白飯 かぶのみそ汁 鶏肉のレモンソースかけ きやべつのあえもの	牛乳 白飯 ゆずか汁 れんごんのきんぴら りんごかん	牛乳 食パン ホワイトシチュー ツナサラダ	牛乳 白飯 わかめ汁 豚肉のしょうが炒め だいこんます	牛乳 白飯 そぼろ煮 もやしのあえもの
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(スライス) 20 ○ ボール天 20 ○ *うずら卵(水煮) 15 ○ 厚揚げ(冷) 20 ○ じゃがいも 50 □ だいこん 30 △ にんじん 20 △ 板こんにやく 20 △ しょうゆ(濃) 6.5 □ さとう(三温) 4 □ みりん 1 水 20 切干大根 4 △ しらす干し 2 ○ にんじん 5 △ 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 平めんビーフン 10 □ 豚肉(スライス) 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ ちんげん菜 15 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうが 0.3 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 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	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 20 ○ ちくわ 15 ○ 油あげ(冷) 20 ○ 厚揚げ(冷) 20 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ さといも 30 □ 板こんにやく 20 △ にんじん 20 △ しょうゆ(濃) 2.5 △ さとう(三温) 3 □ みりん 1 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 鶏肉(若10) 50 ○ でんぶん 5 □ てんぷら油 8 □ レモン 0.23 △ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 2 きやべつ 30 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 かぶ 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(若10) 50 ○ でんぶん 5 □ てんぷら油 8 □ レモン 0.23 △ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 2 きやべつ 30 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ゆず 0.4 △ ちくわ 10 ○ 油あげ(冷) 3 ○ だいこん 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 20 ○ しょうが 0.3 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 □ みりん 0.2 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 ○ 食パン 1袋 □ 水 (60/80/100) 101 鶏肉(若5) 20 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ 小麦粉 5 △ バター(調) 4 □ 牛乳(調) 40 ○ ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 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 50 まぐろ油漬(フレーク) 15 ○ きやべつ 25 △ たまねぎ 6 △ にんじん 6 △ 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 わかめ(乾) 0.6 ○ 貝柱(冷) 20 ○ 清酒 1 にんじん 15 △ 緑豆やし 15 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 120 豚肉(スライス) 30 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 葉ねぎ 3 △ しょうが 0.5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 □ だいこん 50 △ 酢 2.4 さとう(三温) 1.3 □ 塩 0.2	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚挽肉 30 ○ じゃがいも 80 □ たまねぎ 60 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 3.5 □ みりん 1 水 20 緑豆やし 50 △ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03
			郷土料理	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。	食育の日 行事食 冬至の献立			今年冬至は 12月22日です。
	エネルギー/たんぱく質 4年 637kcal 24.2g	エネルギー/たんぱく質 662kcal 26.4g	エネルギー/たんぱく質 545kcal 21.0g	エネルギー/たんぱく質 633kcal 24.7g	エネルギー/たんぱく質 555kcal 19.2g	エネルギー/たんぱく質 570kcal 25.0g	エネルギー/たんぱく質 525kcal 22.2g	エネルギー/たんぱく質 592kcal 21.2g

川西市ホームページに  
献立表を掲載しています。  
右のQRコードからアクセスできます。



のっぺい 12月15日(金)

のっぺいは、毎年12月15日から17日に行われる、奈良春日大社の「おん祭り」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。給食の「のっぺい」は、鶏肉が使用されていますが、実際振る舞われるのっぺいは、「奈良のっぺ」と呼ばれ、昆布や干しいたけの戻し汁のだし汁を使った精進料理で、里芋が煮くずれて、自然にとろみがつくのが特徴です。

冬至の献立 12月19日(火)

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。今年の冬至は、12月22日です。昨年は、全校で実施できるように冬至の日より1日早めましたが、実施しない学校があったため、今年は、「食育の日」に冬至の献立にしました。ゆずを使った献立と「ん」が2回つく「れんごん」「にんじん」「かんとん」を使った献立「ゆずか汁・れんごんのきんぴら・りんごかん」を実施します。

