

令和5年度(12月1日～12月15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(金)			4日(月)			5日(火)			6日(水)			7日(木)			8日(金)			11日(月)			12日(火)			13日(水)			14日(木)			15日(金)								
献立名	牛乳 白飯 かぶのみそ汁 鶏肉の甘辛ソースかけ 大根ときゃべつのおかか和え			牛乳 白飯 大根のみそ汁 豚肉のしょうが炒め 野菜のおかか和え			牛乳 白飯 ゆずか汁 鶏肉のレモン漬け 水菜とツナの和え物			牛乳 菜飯 けんちん汁 鯖の香味焼き きゃべつとの和え物			牛乳 白飯 野菜スープ 揚げしゅうまい ツナサラダ			牛乳 白飯 コーンスープ ペンネのチーズ入り ポロネーゼ かぶサラダ			牛乳 白飯 古代米ごはん かす汁 厚揚げの香味ソース もやしのピリ辛和え			牛乳 白飯 ホワイトシチュー チキンカツ きゃべつサラダ			牛乳 白飯 いそか汁 すきやき煮 白ねぎのゆずか和え			牛乳 白飯 ポトフ ハンバーグ ひよこ豆のサラダ			牛乳 わかめごはん 奈良のっぺ わかさぎのレモン漬け はくさいのおかか和え								
	エゴ昆布			エゴ昆布			エゴ昆布			エゴ昆布			エゴ昆布			エゴ昆布			エゴ昆布			エゴ昆布			エゴ昆布			エゴ昆布			エゴ昆布								
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	○	牛乳	1本	○						
	精白米	100	□	精白米	100	□	精白米	100	□	精白米	100	□	精白米	100	□	精白米	100	□	精白米	100	□	精白米	95	□	精白米	100	□	精白米	100	□	精白米	100	□	精白米	100	□			
	水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	5		水	140		水	140		水	140		水	140				
	かぶ	30	△	だいこん	30	△	ゆず(果汁)	0.5	△	ちくわ	20	○	* 豆腐(冷)	15	○	はくさい	40	△	ホールコーン(冷)	10	△	塩	1		貝柱(冷)	20	○	わかめ(乾)	0.5	○	* チキンハム(短冊・冷)	15	○	塩	0.9				
	* 豆腐(冷)	20	○	* 豆腐(冷)	25	○	ゆず(果汁)	0.5	△	ちくわ	20	○	* 豆腐(冷)	15	○	はくさい	40	△	クリームコーン(冷)	15	△	塩	150		清酒	1		かまぼこ	5	○	* 鶏肉(若5)	20	○	塩	140				
	* 油あげ(冷)	5	○	* 油あげ(冷)	5	○	* 油あげ(冷)	5	○	* 油あげ(冷)	5	○	* 油あげ(冷)	5	○	だいこん	15	△	たまねぎ	30	△	じゃがいも	25	○	じゃがいも	50	□	じゃがいも	35	□	はくさい	15	△	じゃがいも	20	○	* 鶏肉(若5)	20	○
	わかめ(乾)	0.5	○	わかめ(乾)	0.5	○	だいこん	25	△	だいこん	15	□	だいこん	15	□	にんじん	10	△	たまねぎ	25	□	じゃがいも	25	□	たまねぎ	40	△	はくさい	15	△	ほうれんそう	5	△	にんじん	20	△	ちくわ	15	○
	にんじん	10	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	しょうゆ(淡)	2.2		にんじん	5	△	にんじん	20	△	にんじん	20	△	ほうれんそう	5	△	にんじん	20	□	* 厚揚げ(冷)	20	○
	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△	えのきだけ	10	△	えのきだけ	10	△	えのきだけ	10	△	ごぼう(さがき)	10	△	ぶどう酒(白)	1		パセリ(乾)	0.5	△	上新粉	7	□	上新粉	5	△	にんじん	5	△	しょうゆ(淡)	2		板こんにやく	20	△
	麦みそ	10	○	みそ(赤)	10	○	水菜	5	△	水菜	5	△	水菜	5	△	つきこんにやく	10	△	塩	0.6		しょうゆ(淡)	1.5		オリーブ油	7	□	* 牛乳(調)	40	○	しょうゆ(濃)	1		ぶどう酒(白)	1		だいこん	35	△
	けずりふし(だし用)	2		けずりふし(だし用)	2		みそ(白)	8	○	れんこん	5	△	れんこん	5	△	こしょう(白)	0.02		こしょう(白)	0.02		塩	0.3		* 牛乳(調)	40	○	しょうゆ(濃)	1		塩	0.05		しょうゆ(濃)	2		しょうゆ(濃)	20	△
	煮干し(だし用)	1		煮干し(だし用)	1		しょうゆ(淡)	2		葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△	こしょう(白)	0.03		こしょう(白)	0.03		酒かす	6	□	* 牛乳(調)	40	○	しょうゆ(濃)	1		塩	0.05		しょうゆ(濃)	2		しょうゆ(濃)	20	△
	水	130		水	130		けずりふし(だし用)	2		ごま油	1	□	ごま油	1	□	カット昆布(だし用)	0.5		けずりふし(だし用)	1		みそ(赤)	9	○	塩	0.8		こしょう(白)	0.02		水	130		こしょう(白)	0.02		さとう(三温)	3	□
	* 鶏肉(若30・皮つき)	2	○	* 豚肉(スライス)	45	○	煮干し(だし用)	1		しょうゆ(淡)	4		しょうゆ(濃)	1		* ホールコーン(冷)	3	○	* ペンネ	10	□	しょうゆ(淡)	1		けずりふし(だし用)	1		こしょう(白)	0.02		* 豚肉(スライス)	20	○	カット昆布(だし用)	1		みりん	1	
	でんぷん	7	□	たまねぎ	25	△	水	130		水	130		水	130		* 厚揚げ(冷)	8	□	* 合挽肉(4.8)	20	□	でんぷん	8	□	煮干し(だし用)	0.5		ガーリック	0.02		* 厚揚げ(ミニ・冷)	10	○	水	90		けずりふし(だし用)	2	
	てんぷら油	8	□	葉ねぎ	5	△	* 鶏肉(若30・皮つき)	2	○	水	130		水	130		まぐろ油漬(フレーク)	15	○	* 合挽肉(4.8)	20	□	たまねぎ	20	△	水	130		水	50		* ふ	1		* 合挽肉(3.2)	25	○	でんぷん	0.5	□
	さとう(三温)	2.5	□	しょうが	0.8	△	* さば(三枚おろし・冷)	1	切	水	130		水	130		きやべつ	15	△	たまねぎ	15	△	にんにく	0.3	△	* 鶏肉(さきみ・カツ)	1	○	塩	0.4		たまねぎ	25	△	* 鶏挽肉(粗)	25	○	水	40	
	しょうゆ(濃)	2.5		米油	1	□	レモン果汁	0.5	△	葉ねぎ	2	△	葉ねぎ	2	△	たまねぎ	15	△	にんにく	0.3	△	にんにく	0.3	△	塩	0.4		はくさい	15	△	糸こんにやく	10		たまねぎ	20	△	わかさぎ(冷)	40	○
	みりん	0.6		しょうゆ(濃)	4		さとう(三温)	2.5	□	しょうが	1	△	しょうが	1	△	ケチャップ	5	△	ケチャップ	4.5		ケチャップ	4.5		しょうゆ(濃)	3.5		こしょう(白)	0.05		糸こんにやく	10		糸こんにやく	10	△	たまねぎ	20	△
	だいこん	25	△	さとう(三温)	1.5	□	しょうゆ(濃)	2.5		みりん	0.8		みりん	0.8		トマト(水煮)	6	△	ソース(ウスター)	1.2		しょうゆ(濃)	1.5		しょうゆ(濃)	3.5		ガーリック	0.03		にんじん	7	△	塩	0.3		てんぷら油	3.5	□
	きゃべつ	20	△	みりん	0.5		水菜	20	△	レモン果汁	0.5	△	レモン果汁	0.5	△	しょうゆ(淡)	1.5		ぶどう酒(赤)	0.7		しょうゆ(淡)	1.5		さとう(三温)	1.5	□	* 小麦粉	5	□	米油	0.5	□	こしょう(黒)	0.01		さとう(三温)	3	□
	にんじん	5	△	きやべつ	30	△	まぐろ油漬(フレーク)	5	△	さとう(三温)	0.5	□	さとう(三温)	0.5	□	しょうゆ(濃)	0.3	□	しょうゆ(濃)	0.3	□	しょうゆ(濃)	0.3	□	水	2.5		* パン粉(中学校用)	10	□	しょうゆ(濃)	3		ケチャップ	3		しょうゆ(濃)	2.5	
	花かつお	0.5	○	ほうれんそう	10	△	水菜	20	△	みりん	0.8		みりん	0.8		しょうゆ(淡)	1.5		しょうゆ(濃)	1.5		しょうゆ(濃)	1.5		しょうゆ(濃)	3.5		* 小麦粉	5	□	しょうゆ(濃)	3		みりん	2		さとう(三温)	1.2	
	しょうゆ(淡)	1.5		にんじん	10	△	緑豆もやし	5	○	しょうゆ(濃)	2.5		しょうゆ(濃)	2.5		さとう(三温)	0.3	□	しょうゆ(濃)	0.3	□	さとう(三温)	0.3	□	水	2.5		* パン粉(中学校用)	10	□	しょうゆ(濃)	3		みりん	2		しょうゆ(濃)	1.2	
	さとう(三温)	0.3	□	花かつお	0.5	○	にんじん	5	△	塩	0.05		塩	0.05		しょうゆ(濃)	0.05		しょうゆ(濃)	0.05		しょうゆ(濃)	0.05		しょうゆ(濃)	0.05		* パン粉(中学校用)	10	□	みりん	0.5		みりん	2		水	1.2	
				しょうゆ(淡)	1.5		しょうゆ(淡)	1.5		きやべつ	40	△	きやべつ	40	△	清酒	0.3		塩	0.3		塩	0.3		塩	0.3		きゅうり	10	△	きやべつ	30	△	きやべつ	30	△	きやべつ	30	△
				酢	0.7		にんじん	5	△	ほうれんそう	5	△	ほうれんそう	5	△	清酒	0.3		米油	0.25		米油	0.25		米油	0.25		にんじん	10	△	きやべつ	30	△	きやべつ	30	△	きやべつ	30	△
							しょうゆ(淡)	2		しょうゆ(淡)	2		しょうゆ(淡)	2		かぶ	25	△	こしょう(白)	0.02		かぶ	25	△	かぶ	25	△	しょうゆ(濃)	2		しょうゆ(濃)	2		しょうゆ(濃)	2		しょうゆ(濃)	2	
							酢	1		酢	1		酢	1		* チキンハム(短冊・冷)	5	○	* 粉チーズ	0.5	○	* 粉チーズ	0.5	○	* 粉チーズ	0.5	○	さとう(三温)	0.8	□	さとう(三温)	0.8	□	さとう(三温)	0.8	□	さとう(三温)	0.8	□

給食の食べ方についてです。みなさん、先に好きなものだけを食べていませんか？ごはんだけ、おかずだけを食べていると、味に物足りなさを感じるようになります。濃い味付けに慣れてしまいます。バランスよく食べると、硬さの違うものを食べるので、自然と咀嚼回数が増えて、満腹感が得られやすくなったりあごが鍛えられたりします。他にも、均等に食べられるので、栄養バランスがとりやすい、味覚が育つなどたくさんのメリットがあります。みなさんの体と心は多くの食べ物でつくられています。好きなものだけではなく、少しでもよいので苦手な食べ物にも挑戦してみましょう！

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してください

令和5年度(12月18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	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
献立名	牛乳 ゆかりごはん おでん ツナとにんじんの炒め煮 野菜とささみのボン酢あえ	牛乳 白飯 どさんこ汁 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの和え物	牛乳 白飯 冬野菜カレー コールスローサラダ チーズ(キッス)	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 さわらの幽庵焼き れんこんのきんぴら	牛乳 白飯 コーンと卵のスープ ガーリックフライドチキン ツリーサラダ
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 100 ゆかり 1.5 水 140 * 牛肉(スライス) 20 ボール天 30 * 厚揚げ(ミニ・冷) 20 * うずら卵(水煮) 20 じゃがいも 50 だいこん 30 にんじん 20 板こんにゃく 20 しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三温) 4 みりん 1 カット昆布(だし用) 1 水 20 まぐろ油漬(フレーク) 20 にんじん 35 米油 0.6 しょうゆ(淡) 1.8 塩 0.06 こしょう(白) 0.01 * ささみ(フレーク) 10 き야べつ 20 緑豆もやし 20 しめじ 5 しょうゆ(淡) 1.9 ゆず(果汁) 1.5 さとう(三温) 1.2 酢 0.4	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 豚肉(スライス) 15 じゃがいも 20 たまねぎ 15 緑豆もやし 10 にんじん 10 ホールコーン(冷) 5 葉ねぎ 5 みそ(白) 8 麦みそ 1 しょうゆ(淡) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * さけ(冷) 1枚 清酒 0.5 たまねぎ 15 にんじん 5 葉ねぎ 3 みそ(赤) 5 清酒 3 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 0.75 ブロッコリー 25 き야べつ 20 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 100 水 140 * 鶏肉(若10) 30 たまねぎ 30 にんじん 20 れんこん 15 ごぼう(洗い) 10 米油 1 上新粉 7 オリーブ油 7 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 ガーリック 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 85 きやべつ 30 緑豆もやし 10 にんじん 5 ホールコーン(冷) 5 酢 2.5 オリーブ油 1 さとう(三温) 0.8 塩 0.3 こしょう(白) 0.01 * チーズ(キッス) 3	牛乳 1本 精白米 100 水 140 かぼちゃ 15 油あげ(冷) 5 たまねぎ 25 にんじん 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 さわら(冷) 1枚 清酒 0.5 ゆず(果汁) 0.45 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 2.3 清酒 1.5 れんこん 30 にんじん 20 しょうが 0.3 米油 0.5 しょうゆ(濃) 4.5 さとう(三温) 3 みりん 0.8	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 鶏卵 10 ホールコーン(冷) 10 クリームコーン(冷) 15 * 鶏肉(若5) 5 たまねぎ 25 じゃがいも 15 にんじん 5 パセリ(乾) 0.5 しょうゆ(淡) 1.5 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 けずりぶし(だし用) 2 水 130 * 鶏肉(若20・皮つき) 80 でんぷん 6 塩 0.5 ガーリック 0.5 こしょう(白) 0.03 てんぷら油 8 まぐろ油漬(フレーク) 5 ブロッコリー 15 たまねぎ 10 しめじ 5 にんじん 5 パプリカ(黄) 5 酢 2 しょうゆ(淡) 0.75 オリーブ油 0.75 さとう(三温) 0.45 塩 0.06 こしょう(白) 0.01 辛子 0.01



食育の日
北海道献立



冬至の日
献立



クリスマス献立

日々の献立には、みなさんに伝えたいことや知ってほしいことがたくさん含まれています。例えば、みそ汁でも季節によって毎回入っている具材は違います。その時季にあった旬の野菜を使ったり、彩りをよくするためにバランスを考えたりなどを意識しながら組み合わせています。みなさんも、今日のこの献立にこめられた想いはなんだろう?と少しでも想像してみたり意識をしてみると、給食の見方が変わります。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



今年の冬至の日は22日です。冬至献立は、21日に提供します。

鮭のちゃんちゃん焼き(4人分)

<材料>

- ・鮭切身 4切
- ・酒(鮭の下味) 適量
- ・玉ねぎ(小) 1個
- ・にんじん 1/2本
- ・葉ねぎ 適量
- ★味噌 大さじ2
- ★酒 大さじ1と1/2
- ★砂糖 大さじ1と1/2
- ★しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ①★の調味料を混ぜ合わせておく
- ②鮭の切り身に酒をふる
- ③玉ねぎ、にんじん、葉ねぎを切る
- ④フライパンに油(分量外)をひき、野菜を炒める
- ⑤野菜がしんなりしたら、①を入れる
- ⑥⑤を別皿に一旦、移す
- ⑦同じフライパンで鮭を焼く
- ⑧鮭に火が通れば、⑥を絡めて完成!

鮭と野菜に甘みその味が
しみて、ごはんにとってもよく合う
おかずです。ぜひ、ご家庭でつ
くってみてはいかがでしょうか?



有難う。給食

みなさんは、毎日の給食が目の前にでてくることを「当たり前」だと思って食べていませんか?毎日の給食は、献立の作成からはじまります。献立の中でも組み合わせなどにより、栄養素を確保できなかったり、給食を作る釜が足りなかったり、野菜の種類が多すぎると、野菜の処理に時間がかかってしまい、みなさんの手元に届くのが遅れてしまったり...というような課題がたくさんあります。その中で栄養バランスも重要視しながら、試行錯誤を重ねています。そして、給食を作る調理師や食材の生産者の願いや働きがあってこそ、みなさんの目の前に給食がならびます。毎日、給食センターから決まった時間に給食が運ばれてくることが当たり前ではありません。「当たり前」の反対語は「有難い」です。給食に携わってくれた方々に有難うの想いをもちましょう。

