令和6年度(12月2日～12月13日)

12 月　小学校給食献立表

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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
献立名	牛乳 カレーライス 白飯 冬野菜のカレー 水菜とツナのあえもの	牛乳 白飯 ワンタンスープ マーボーはるさめ	牛乳 ピビンバ 白飯 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル わかめ汁	牛乳 白飯 野菜スープ さけのマリネ	牛乳 貝柱ごはん かす汁 だいこんのそぼろ煮	牛乳 白飯 あんかけうどん こんぶの炒め煮 みかん	牛乳 白飯 スーミータン じゃがいもの中華炒め はくさいのあえもの	牛乳 白飯 さといものみそ汁 ミンチカツ きゃべつサラダ	牛乳 かやくごはん 沢煮椀 かしこ煮	牛乳 白飯 すきやき 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 鶏肉(若10) 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 20 △ だいこん 20 △ れんこん 15 △ ごぼう(洗い) 10 △ サラダ油 1 □ カレー粉 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 清酒 1 塩 0.2 ガーリック 0.02 けずりぶし(だし用) 1 でんぷん 2.5 □ 水 100 水菜 20 △ まぐろ油漬(フレーク) 5 ○ 緑豆もやし 20 △ にんじん 5 △ いりごま 0.5 □ しょうゆ(淡) 1.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ワンタン皮(乾) 10 □ えび(80～120・冷) 10 ○ いか(かのこ・冷) 10 ○ 清酒 1 にんじん 15 △ 緑豆もやし 15 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ 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 ごま油 0.3 □ 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 はるさめ 5 □ 豚挽肉 15 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ にら 3 △ しょうが 0.2 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 2 みりん 1	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(細切) 25 ○ ぜんまい(水煮) 15 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.2 △ いりごま 1 □ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 □ 大豆もやし 20 △ ほうれんそう 10 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.3 □ わかめ(乾) 0.6 ○ 鶏肉(若5) 10 ○ にんじん 15 △ だいこん 20 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 130	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 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 △ しょうゆ(淡) 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 ベーリーフ 0.03 水 120 さけ(角・冷) 40 ○ でんぷん 8 □ てんぷら油 8 □ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 酢 2 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 1 □	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 豚肉(スライス) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ 緑豆もやし 15 △ さといも 20 □ にんじん 15 △ つきこんにゃく 10 △ 葉ねぎ 5 △ 酒かす 6 □ みそ(赤) 8 ○ しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 だいこん 45 △ 鶏挽肉(粗) 10 ○ にんじん 5 △ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 □ みりん 0.5 でんぷん 0.5 □ 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 水 81 うどん(冷) 50 □ 豚肉(スライス) 10 ○ えび(80～120・冷) 10 ○ いか(かのこ・冷) 10 ○ 清酒 1 はくさい 20 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうが 0.5 △ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 でんぷん 1.5 □ 水 100 こんぶ(細切) 3 ○ 鶏挽肉(粗) 15 ○ にんじん 10 △ しょうが 0.2 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 さとう(三温) 0.3 □ みかん 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ＊ 鶏卵 15 ○ はるさめ 3 □ たまねぎ 20 △ クリームコーン(冷) 20 △ サラダ油 0.5 □ XO醤(エックスオージャン) 0.2 清酒 1 塩 0.7 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 □ 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 でんぷん 0.5 □ 水 130 じゃがいも 35 □ 豚肉(細切) 20 ○ にんじん 5 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.1 △ いりごま 0.5 □ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.8 □ 清酒 0.5 はくさい 55 △ 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 さといも 15 □ 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 ミンチカツ(冷) 1こ ○ てんぷら油 5 □ 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 ○ 精白米 65 □ 発芽玄米 5 □ 鶏肉(若5) 15 ○ 油あげ(冷) 5 ○ ごぼう(ささがき) 5 △ にんじん 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.3 △ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 83 豚肉(細切) 20 ○ ゆば(乾) 2 ○ にんじん 15 △ だいこん 15 △ えのきだけ 10 △ みつば 3 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 かんぴょう(乾) 3 △ 干し椎茸(スライス) 0.7 △ 高野豆腐(1/60) 2.2 ○ にんじん 5 △ しょうゆ(濃) 2.2 さとう(三温) 2.2 □ みりん 0.7 けずりぶし(だし用) 1 水 20	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(スライス) 30 ○ 厚揚げ(冷) 20 ○ ふ 2 □ たまねぎ 40 △ はくさい 35 △ 糸こんにゃく 30 △ にんじん 20 △ 根深ねぎ 10 △ しゅんぎく 5 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 7 さとう(三温) 4 □ みりん 1 緑豆もやし 35 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 534kcal　20.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 538kcal　20.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 529kcal　20.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 622kcal　22.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 546kcal　24.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 533kcal　22.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 562kcal　19.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 650kcal　21.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 530kcal　22.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 596kcal　22.3g

※ 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)

学校給食費：1食あたり **276**円

川西市のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでは、給食関連情報を掲載しています。
（例：主な食材の配合内容表やレシピ集など）

※「＊」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：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。

令和6年度（12月16日～12月24日）

12 月　小学校給食献立表

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	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)
献立名	牛乳 白飯 白みそシチュー ツナサラダ	牛乳 白飯 のっぺい 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 マーボー豆腐 にらマヨサラダ	牛乳 白飯 かぶのみそ汁 鶏肉のレモンソースかけ 水菜ともやしのあえもの	牛乳 白飯 ゆずか汁 豚肉とちんげん菜の炒め煮 りんごかん	牛乳 白飯 そぼろ煮 こまつなの煮びたし	牛乳 白飯 さつま汁 切干大根の煮物
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 20 ○ じゃがいも 30 □ にんじん 20 △ たまねぎ 20 △ はくさい 20 △ ほうれんそう 5 △ 豆乳 40 ○ みそ(白) 8 ○ 麦みそ 1 ○ しょうゆ(淡) 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(だし用) 0.5 でんぷん 1 □ 水 50 まぐろ油漬(フレーク) 15 ○ きゃべつ 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 鶏肉(若5) 20 ○ ちくわ 15 ○ 厚揚げ(冷) 20 ○ だいこん 35 △ さといも 30 □ 板こんにゃく 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 でんぷん 0.5 □ 水 40 きゃべつ 30 △ にんじん 5 △ ほうれんそう 5 △ すりごま 1 □ しょうゆ(淡) 1.5 酢 1	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚挽肉 30 ○ 豆腐(冷) 100 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ たけのこ(水煮) 10 △ 葉ねぎ 5 △ しょうが 1 △ にんにく 0.3 △ ごま油 1 □ 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 ○ さとう(三温) 1 □ 清酒 1 でんぷん 1 □ 水 5 にら 15 △ ハム 5 ○ はるさめ 4 □ ＊ マヨネーズ 3 □ しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.5 辛子 0.03	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 ○ でんぷん 5 □ てんぷら油 8 □ レモン 0.23 △ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 2 水菜 20 △ 緑豆もやし 15 △ しょうゆ(淡) 0.8 酢 0.4 さとう(三温) 0.1 □	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 △ みつば 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 豚肉(スライス) 20 ○ ちんげん菜 30 △ にんじん 5 △ たけのこ(水煮) 5 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.2 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 さとう(三温) 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 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 こまつな 30 △ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 25 ○ だいこん 20 △ さといも 20 □ ごぼう(ささがき) 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 9 ○ けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 切干大根 5 △ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 10
	郷土料理			食育の日	行事食 冬至の日の 献立		
	川西市産のレモンやかぶを使用予定でしたが、収穫時期等が合わず、今回は見送りとなりました。						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質
	567kcal　21.8g	549kcal　21.2g	626kcal　24.7g	630kcal　24.9g	533kcal　18.9g	603kcal　21.5g	532kcal　19.4g

食育の日

12月の給食のコンセプトは、「冬を元気にのりきろう」です。給食室でつくられる温かい給食を食べて体温を上げ、寒さに負けない毎日を送りましょう。

また、川西市産のだいこん、きゃべつ、さといもを出来る限り使用する予定です。同一日に市内一斉使用が難しい場合は、数校ごとに順番で使用しています。川西市内でていねいに育てられた作物を味わえる機会を大切にしていきたいと考えています。

12月の食育の日は、冬に旬を迎える食材をたくさん使っています。

冬至

冬至は、1年の中で昼の時間が最も短くなる日のことです。今年の冬至は21日で、土曜日であるため、20日を冬至の日の献立にしました。冬至の日には、「ん」がつく食べ物を食べるとよいとされ、さらに「ん」が2回つくと「運盛り」とよばれ、ますます縁起が良いとされています。

冬至の日にゆず湯に入るのは、運を呼び込む前に体を清めるという意味合いがあるそうです。また、ゆずの強い香りが邪気を払うとも考えられています。ゆず湯に入ると体があたたまり、風邪をひかずに冬を越せるともいわれています。

のっぺい

奈良の1年をしめくくる春日大社の「若宮おん祭」の期間中に、祭りのごちそうとしてふるまわれる料理です。里芋や大根、にんじんなどを使った煮物です。本来は精進料理なので肉類を使わずに作られますが、給食では子どもたちが食べやすいようにアレンジして、鶏肉を加えて出します。