

令和6年度(12月2日～12月12日)

12 月 学校給食献立表

川西養護学校

※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)		
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 ひじきの炒め煮 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 きやべつサラダ			牛乳 かやくごはん 沢煮碗 かしこ煮		
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	○
	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	65	□	精白米	60	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	65	□
	水	113		水	113		水	113		水	113		水	90		水	90		水	113		水	113		水	113	
	鶏肉(若10)	30	○	ワンタン皮(乾)	10	□	牛肉(細切)	25	○	ベーコン	5	○	貝柱(冷)	15	○	うどん(冷)	50	□	* 鶏卵	15	○	さといも	20	□	鶏肉(若5)	15	○
	たまねぎ	30	△	えび(80～120・冷)	10	○	ぜんまい(水煮)	15	△	はくさい	40	△	清酒	1		豚肉(細切)	10	○	はるさめ	3	□	豆腐(冷)	20	○	油あげ(冷)	5	○
	にんじん	20	△	いか(かのか・冷)	10	○	しょうが	0.3	△	ホールコーン(冷)	20	△	にんじん	5	△	えび(80～120・冷)	10	○	たまねぎ	20	△	油あげ(冷)	5	○	ごぼう(さがき)	5	△
	だいこん	20	△	清酒	1		にんにく	0.2	△	にんじん	15	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	いか(かのか・冷)	10	○	ホールコーン(冷)	20	△	にんじん	15	△	にんじん	5	△
	れんこん	15	△	にんじん	15	△	すりごま	1	□	ほうれんそう	5	△	しょうゆ(淡)	7		清酒	1		米油	0.5	□	葉ねぎ	5	△	干し椎茸(スライス)	0.3	△
	ごぼう(洗い)	10	△	緑豆もやし	15	△	ごま油	0.5	□	しょうゆ(淡)	2		清酒	5		しょうゆ(淡)	1		はくさい	20	△	みそ(赤)	9	○	しょうゆ(淡)	7	
	米油	1	□	葉ねぎ	5	△	豆板醤	0.1		ぶどう酒(白)	1		けずりぶし(だし用)	1		葉ねぎ	5	△	清酒	1		けずりぶし(だし用)	2		清酒	5	
	カレー粉	0.5		干し椎茸(スライス)	0.5	△	しょうゆ(濃)	1.5		塩	0.6		こんぶ(だし用)	0.5		きくらげ(乾)	0.3	△	塩	0.7		煮干し(だし用)	1		水	93	
	しょうゆ(淡)	3		しょうゆ(淡)	4		さとう(三温)	0.5	□	こしょう(白)	0.02		水	93		しょうが	0.5	△	しょうゆ(淡)	0.5		水	120		豚肉(細切)	20	○
	しょうゆ(濃)	3		清酒	1		大豆もやし	20	△	ガーリック	0.02		鶏手羽先(だし用)	15		しょうゆ(淡)	5		こしょう(白)	0.02		ミンチカツ(冷)	1	○	ゆば(乾)	2	○
	清酒	1		塩	0.2		ほうれんそう	10	△	鶏手羽先(だし用)	15		油あげ(冷)	5	○	清酒	1		ガーリック	0.02		てんぷら油	5	□	にんじん	15	△
	塩	0.2		こしょう(白)	0.02		にんじん	5	△	たまねぎ(だし用)	0.5		緑豆もやし	15	△	けずりぶし(だし用)	3		ごま油	0.3	□	きやべつ	30	△	だいこん	15	△
	ガーリック	0.02		ガーリック	0.02		しょうゆ(淡)	1		ペーリーフ	0.03		さといも	20	□	こんぶ(だし用)	0.5		ごま油	0.3	□	酢	0.5		えのきだけ	10	△
	けずりぶし(だし用)	1		ごま油	0.3	□	酢	1		水	120		にんじん	15	△	でんぷん	1.5	□	葉ねぎ(だし用)	1		米油	0.5	□	みつば	3	△
	でんぷん	2.5	□	煮干し(だし用)	1		さとう(三温)	0.3	□	水	120		つきこんにやく	10	△	水	100		にんじん(だし用)	0.5		塩	0.15		しょうゆ(淡)	4	
	水	100		こんぶ(だし用)	0.5		わかめ(乾)	0.6	○	さけ(角・冷)	40	○	葉ねぎ	5	△	ひじき	2	○	しょうが(だし用)	0.3		こしょう(白)	0.01		清酒	1	
	水菜	10	△	水	130		鶏肉(若5)	10	○	でんぷん	8	□	酒かす	6	□	大豆(乾)	5	○	にんにく(だし用)	0.2					塩	0.2	
	まぐろ油漬(フレーク)	5	○	はるさめ	5	□	にんじん	15	△	てんぷら油	8	□	みそ(赤)	8	○	油あげ(冷)	5	○	でんぷん	0.5	□				けずりぶし(だし用)	1	
	緑豆もやし	30	△	豚挽肉	15	○	だいこん	25	△	たまねぎ	10	△	しょうゆ(淡)	1		にんじん	7	△	水	130					こんぶ(だし用)	0.5	
	にんじん	5	△	たまねぎ	10	△	しょうゆ(淡)	4		にんじん	5	△	けずりぶし(だし用)	1		米油	0.5	□	じゃがいも	35	□				水	120	
	すりごま	0.5	□	にんじん	5	△	清酒	1		酢	2		煮干し(だし用)	0.5		しょうゆ(濃)	2.5		豚肉(細切)	20	○				かんぴょう(乾)	3	△
	しょうゆ(淡)	1.5		にら	2	△	塩	0.2		しょうゆ(淡)	2		水	120		さとう(三温)	2	□	にんじん	5	△				干し椎茸(スライス)	0.7	△
			しょうが	0.2	△	けずりぶし(だし用)	2		さとう(三温)	1	□	だいこん	45	△	みりん	0.5		しょうが	0.3	△				高野豆腐(1/60)	2.2	○	
			にんにく	0.1	△	水	130					鶏挽肉(粗)	10	○	みかん	1	△	にんにく	0.1	△				にんじん	5	△	
			ごま油	0.5	□							にんじん	5	△			すりごま	0.5	□				しょうゆ(濃)	2.2			
			豆板醤	0.1								しょうゆ(濃)	2.5				ごま油	0.5	□				さとう(三温)	2.2	□		
			しょうゆ(濃)	2								さとう(三温)	0.5				さとう(三温)	0.8	□				みりん	0.7			
			みりん	1								でんぷん	0.5	□			清酒	0.5					けずりぶし(だし用)	1			
												水	5				はくさい	55	△				水	20			
																	しょうゆ(淡)	1									
																	酢	0.5									
																	さとう(三温)	0.2	□								
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：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。																											
※ 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																											
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			
533kcal 20.4g			538kcal 20.5g			530kcal 20.3g			622kcal 22.3g			546kcal 24.4g			550kcal 21.5g			562kcal 19.5g			652kcal 21.6g			530kcal 22.7g			

令和6年度(12月13日～12月23日)

12月 学校給食献立表

川西養護学校

※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(金)			16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)			20日(金)			23日(月)		
献立名	牛乳 白飯 すきやき もやしのあえもの			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 はるさめマヨサラダ			牛乳 白飯 かぶのみそ汁 鶏肉のレモンソースかけ 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 野菜のおかかあえ		
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	○
	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□
	水	113	□	水	113	□	水	113	□	水	113	□	水	113	□	水	113	□	水	113	□
	牛肉(細切)	30	○	鶏肉(若5)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	豚挽肉	30	○	かぶ	20	△	ゆず	0.4	△	豚挽肉	30	○
	厚揚げ(冷)	20	○	じゃがいも	30	□	ちくわ	15	○	豆腐(冷)	100	○	豆腐(冷)	20	○	ちくわ	10	○	じゃがいも	80	□
	ふ	2	□	にんじん	20	△	厚揚げ(冷)	20	○	たまねぎ	30	△	油あげ(冷)	5	○	油あげ(冷)	3	○	たまねぎ	60	△
	たまねぎ	40	△	たまねぎ	20	△	だいこん	35	△	にんじん	15	△	にんじん	15	△	だいこん	20	△	にんじん	25	△
	はくさい	35	△	はくさい	20	△	さといも	30	□	たけのこ(水煮)	10	△	葉ねぎ	5	△	にんじん	5	△	米油	1	□
	糸こんにゃく	30	△	ほうれんそう	5	△	板こんにゃく	20	△	葉ねぎ	5	△	みそ(赤)	9	○	えのきだけ	5	△	しょうゆ(濃)	6	□
	にんじん	20	△	豆乳	40	○	にんじん	20	△	しょうが	1	△	けずりぶし(だし用)	2	□	みつば	3	△	さとう(三温)	3.5	□
	根深ねぎ	10	△	みそ(白)	8	○	しょうゆ(濃)	5.5	□	にんにく	0.3	△	煮干し(だし用)	1	□	みそ(白)	8	○	みりん	1	□
	しゅんぎく	5	△	麦みそ	1	○	さとう(三温)	3	□	ごま油	1	□	水	120	□	しょうゆ(淡)	2	□	水	20	□
	米油	1	□	しょうゆ(淡)	0.5	□	みりん	1	□	豆板醤	0.2	□	鶏肉(若10)	50	○	けずりぶし(だし用)	2	□	はくさい	30	△
	しょうゆ(濃)	7	□	塩	0.1	□	けずりぶし(だし用)	2	□	みそ(赤)	10	○	でんぶん	5	□	煮干し(だし用)	1	□	こまつな	10	△
	さとう(三温)	4	□	こしょう(白)	0.02	□	でんぶん	0.5	□	さとう(三温)	1	□	てんぷら油	8	□	水	130	□	にんじん	5	△
	みりん	1	□	ガーリック	0.02	□	水	40	□	清酒	1	□	レモン	0.23	△	豚肉(細切)	20	○	花かつお	0.5	○
	緑豆もやし	35	△	こんぶ(だし用)	0.5	□	きやべつ	30	△	でんぶん	1	□	さとう(三温)	2	□	ちんげん菜	30	△	しょうゆ(淡)	1.5	□
	にんじん	5	△	でんぶん	1	□	にんじん	5	△	しょうゆ(濃)	0.5	△	緑豆もやし	40	△	にんじん	5	△	さとう(三温)	0.2	□
	しょうゆ(淡)	2	□	水	50	□	ほうれんそう	5	△	水	5	△	しょうゆ(淡)	1.6	□	たけのこ(水煮)	5	△			
	酢	0.5	□	まぐろ油漬(フレーク)	15	○	すりごま	1	□	緑豆もやし	15	△	しょうゆ(淡)	0.4	□	しょうが	0.3	△			
	さとう(三温)	0.2	□	きやべつ	25	△	しょうゆ(淡)	1.5	□	にら	2	△	酢	0.4	□	にんにく	0.2	△			
	辛子	0.03	□	たまねぎ	6	△	酢	1	□	ハム	5	○	さとう(三温)	0.2	□	ごま油	0.5	□			
				にんじん	6	△				はるさめ	4	□	辛子	0.03	□	しょうゆ(濃)	1.5	□			
				酢	1.2	□	郷土料理			* マヨネーズ	3	□	食育の日			清酒	0.5	□	行事食 冬至の日の 献立		
				しょうゆ(淡)	1.2	□				しょうゆ(淡)	1.5	□				さとう(三温)	0.5	□			
				さとう(三温)	0.2	□				酢	0.5	□				りんご果汁	25	△			
										辛子	0.03	□				寒天(フレーク)	0.6	○			
																さとう(上白)	5	□			
																水	25	□			
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		
596kcal 22.3g				567kcal 21.8g			549kcal 21.2g			626kcal 24.8g			629kcal 24.8g			533kcal 18.9g			594kcal 21.1g		

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。

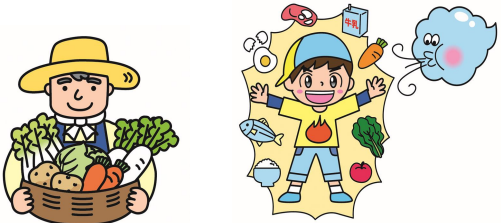


食育の日

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、きやべつ、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。

