

令和7年度 12月 中学校給食献立表（12月1日～12月16日）

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。

3日の「根深ねぎ」16日の「きやべつ」は川西市産のものを中心にを使います。地元産の野菜は、新鮮で栄養が豊富です。また、地元で育てられた食材を使うことは、輸送にかかるエネルギーが減るという環境にも優しくなります。地産地消で、生産者さんを応援することにつながり、地域経済の活性化につながります。

源頼朝が好んで食べていた「鮭」の献立です。頼朝は鮭の楚割(すわやり)を喜んで食べてたそうです。当時の武士の食事は玄米ご飯、根菜のみそ汁といったシンプルな食事だったそうです。

※「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。

※ 精白米については、残食量をみながら1人あたり87g～100gで炊飯しています



学習者の働きにトコア



• 中学教材全解

<https://www.kawanishi-hvg.ed.jp/kyuuusyoku>

### 中学校給食センターの日々の様子や

食育情報を掲載しています。

令和7年度 12月 中学校給食献立表（12月17日～12月23日）

※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	17日(水)		18日(木)		19日(金)		22日(月)		23日(火)		
献立名	牛乳 白飯 かき卵春雨汁 奈良のっぺ もやしの和え物		牛乳 白飯 ポトフ かぼちゃコロッケ きやべつサラダ エコ昆布		牛乳 白飯 豚汁 鰯大根 フルーツヨーグルト		牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 がんもどきの含め煮 れんこんのきんぴら		牛乳 白飯 ブランシチュー ガーリックフライドチキン		
牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	
精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	
水	140		水	140		水	140		水	140	
* 鶏卵	20	1	* チキンパウダー(スパイス・冷)	20	1	* 豚バラ(ライス)	25	1	かぼちゃ	15	
はるさめ	8	5	たまねぎ	20	4	じゃがいも	15	5	じゃがいも	50	
たまねぎ	20	4	はくさい	30	4	緑豆もやし	15	5	たまねぎ	40	
にんじん	4	3	にんじん	18	3	にんじん	10	3	にんじん	20	
まいつけ	3	4	じゃがいも	20	5	つきこんにやく	10	4	えのきだけ	5	
葉ねぎ	3	3	ブロッコリー	4	3	ごぼう(ささがき)	5	4	にんにく	0.5	
しようゆ(淡)	5		しようゆ(淡)	2		葉ねぎ	5	3	米油	1	
清酒	1		ぶどう酒(白)	1		みそ(赤)	10	1	米油	1.6	
塩	0.2		塩	0.5		みそ(赤)	10	1	上新粉	7.5	
(けずりぶし(だし用)	3		こしょう(白)	0.02		けずりぶし(だし用)	1	2	オーリーブ油(中学校用)	7.6	
水	130		ガーリック	0.02		煮干(だし用)	0.5	1	ケチャップ	8	
* 鶏肉(若5)	25	1	カット昆布(だし用)	1		水	130		ソース(ウスター)	6	
* 落花生(レ・杏・中学校用)	10	1				*	がんもどき(40・冷)	1個	ぶどう酒(赤)	1	
だいこん	15	4	* かぼちゃコロッケ(冷)	1	こ		しお(角・冷)	30	1	塩	0.3
さといも	15	5		3		さとう(三温)	2.5	5	こしょう(白)	0.02	
板こんにゃく	10	4	てんぶら油	8	6	みりん	0.5		パブリカバター	0.02	
しようゆ(濃)	2.5		きやべつ	50	4	水	25		水	85	
さとう(三温)	1.5	5	酢	1							
みりん	1		米油	1	6	つきこんにやく	20	4	* 鶏肉(若10・皮づき)	80	
(けずりぶし(だし用)	1		塩	0.3		れんこん	10	4	でんぶん	6	
でんぶん	0.2	5	こしょう(白)	0.01		さとう(三温)	2.5	3	でんぶん	5	
水	15					みりん	0.5		にんじん	0.4	
緑豆もやし	50	4	カット昆布(再利用)			しょうが	0.3		ガーリック	0.1	
しようゆ(淡)	2					米油	0.5		こしょう(白)	0.03	
酢	0.5					しょうゆ(濃)	2.7		でんぶら油	8	
ごま油	0.5	6				さとう(三温)	2.7	5	きやべつ	6	
さとう(三温)	0.2	5				みりん	0.8		緑豆もやし	10	
辛子	0.03								にんじん	5	
									ホールコーン(冷)	3	
									酢	2.5	
									オーリーブ油(中学校用)	1	
									さとう(三温)	5	
									塩	0.3	
									こしょう(白)	0.01	
今年、トライやるウィークで中学校給食センターを訪れた生徒が立案した献立です。											
郷土料理			旬		トライやる献立		行事食		クリスマス		
奈良のっぺ		ブロッコリー		ナタデココ		冬至献立		冬至献立			
						なんきん・ぎんなん れんこん・にんじん					
奈良県											
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	
中学生	650kcal 22.7g		787kcal 20.5g		805kcal 26.7g		689kcal 21.7g		958kcal 29.0g		



【あえのこと—田の神さまをもてなす行事】

石川県能登町に伝わる「あえのこと」は、田の神さまを家に迎え入れ、感謝と豊作を祈る行事です。毎年12月と2月に行われ、農家の主人が田の神さまを見えないお客様として丁重にもてなします。玄関で迎え入れ、風呂をすすめ、座敷ではごちそうを並べて話しかけながら食事をすすめるなど、人のように接するのが特徴です。

この行事は、自然とともに生きる知恵や感謝の心を伝える貴重な文化として、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。能登の人々の「食を通じてのちを敬う心」が息づく伝統です。

かぜをひかないようにな！

好きを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大好きな栄養素をしっかりとりましょう。

たんぱく質



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえで欠かせません。

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが  
体の中に侵入するのを防ぎます。

ビタミンC



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いじの部分にも多いので、ぜひまるごと食べましょう。



昔の人は、冬至を「太陽の力が一番弱まり、次の日から再び強くなる日」として、「運が向き始める日」=運盛りの日と考えました。そこで、「ん」がつく食べ物を食べることで、「運」を呼び込むと信じられるようになったのです。

