


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。


[中学校給食センターホームページ](https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc)
<https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc>
 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）

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	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 奈良のつべ もやしの和え物	牛乳 白飯 ポトフ かぼちゃコロック 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 ブラウンシチュー ガーリックフライドチキン コールスローサラダ
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 5 * 鶏卵 20 1 はるさめ 8 5 たまねぎ 20 4 にんじん 4 3 まいたけ 3 4 葉ねぎ 3 3 しょうゆ(淡) 5 5 清酒 1 1 塩 0.2 1 けずりふし(だし用) 3 3 水 130 3 * 鶏肉(若5) 25 1 カット昆布(だし用) 10 1 * 厚揚げ(はー冷・中学校用) 10 1 だいこん 15 4 さいいも 15 5 板こんにやく 10 4 しょうゆ(濃) 2.5 5 さとう(三温) 1.5 5 みりん 1 1 けずりふし(だし用) 1 1 でんぶん 0.2 5 水 15 5 緑豆もやし 50 4 しょうゆ(淡) 2 2 酢 0.5 6 ごま油 0.5 6 さとう(三温) 0.2 5 辛子 0.03 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 5 * チキソウ(スライス) 20 1 たまねぎ 20 4 はくさい 30 4 にんじん 18 3 じゃがいも 20 5 ブロッコリー 4 3 しょうゆ(淡) 2 2 ぶどう酒(白) 1 1 塩 0.5 1 こしょう(白) 0.02 1 ガーリック 0.02 1 水 90 1 * かぼちゃコロック(冷) 10 1 でんぶん油 8 6 きやべつ 50 4 酢 1 1 米油 1 6 塩 0.3 1 こしょう(白) 0.01 1 カット昆布(再利用) 1 1 しょうゆ(濃) 1 1 清酒 1 1	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 5 * 豚バラ(スライス) 25 1 じゃがいも 15 5 緑豆もやし 15 4 にんじん 10 3 えのきだけ 10 4 つきこんにやく 5 4 ごぼう(さがき) 5 4 葉ねぎ 5 3 みそ(赤) 10 1 けずりふし(だし用) 1 1 煮干し(だし用) 0.5 1 水 130 1 煮干し(だし用) 0.5 1 水 130 1 ぶり(角・冷) 30 1 だいこん 40 4 しょうが 0.3 4 しょうゆ(濃) 4.3 4 さとう(三温) 2 5 みりん 0.5 5 しょうが 0.5 5 清酒 0.5 5 でんぶん 0.5 5 水 10 5 ハンパツ(しょうゆ漬) 25 4 みかん(しょうゆ漬) 25 4 ナタデココ 25 5 * ヨーグルト 25 2	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 5 かぼちゃ 15 3 たまねぎ 20 4 にんじん 10 3 えのきだけ 5 4 葉ねぎ 5 3 みそ(赤) 10 1 けずりふし(だし用) 2 2 煮干し(だし用) 1 1 水 130 1 * がんもどき(40・冷) 1個 1 しょうゆ(濃) 3 3 さとう(三温) 2.5 5 みりん 0.5 5 水 25 5 つきこんにやく 20 4 れんこん 10 4 にんじん 20 3 しょうが 0.3 4 米油 0.5 6 しょうゆ(濃) 2.7 6 さとう(三温) 1.5 5 みりん 0.8 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 5 じゃがいも 50 5 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 にんにく 0.5 4 米油 1 6 上新粉 7 5 オリーブ油(中学校用) 7 6 ケチャップ 8 8 ソース(ウスター) 6 6 ぶどう酒(赤) 1 1 塩 0.3 1 こしょう(白) 0.02 1 パプリカパウダー 0.02 1 水 85 1 * 鶏肉(若10・皮つき) 80 1 でんぶん 6 5 塩 0.4 5 ガーリック 0.1 5 こしょう(白) 0.03 5 でんぶん油 0.6 6 きやべつ 30 4 緑豆もやし 10 4 にんじん 5 3 ホールコーン(冷) 5 4 酢 2.5 5 オリーブ油(中学校用) 1 6 さとう(三温) 0.8 5 塩 0.3 5 こしょう(白) 0.01 5
					
			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
	奈良のつべ  奈良県	ブロッコリー 		冬至献立 なんきん・ぎなん れんこん・にんじん 	
	エネルギー/たんぱく質 650kcal 22.7g	エネルギー/たんぱく質 787kcal 20.5g	エネルギー/たんぱく質 805kcal 26.7g	エネルギー/たんぱく質 689kcal 21.7g	エネルギー/たんぱく質 958kcal 29.0g



能登町役場ホームページより

【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さま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「食を通じていのちを敬う心」が息づく伝統です。

かぜをひかないようにね！

好ききらい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切な栄養素をしっかりとりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどを
おかずに取り入れると、たんぱく
質だけでなく、ビタミンや体によい
あぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



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。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多
く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入
れた鍋物はおすすめです。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスか
ら体を守り、抵抗
力を高めます。

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



ふ ゆ も や さ い で げ ん き も り も り



かぼちゃ だいこん ねぎ ブロッコリーかぶ ほうれん草 小松菜 にんじん 白菜



冬至

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。