

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。

※「＊」は、アレルギー対応を実施する品目（乳（飲用乳を除く）、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくら、くるみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、マカミアナッツ、ゼラチン、アーモンド）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。

※ 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。

🌸 中学校給食センターホームページ
<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

11月 中学校給食献立表(11月21日～11月28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	21日(金)				25日(火)				26日(水)				27日(木)				28日(金)			
献立名	牛乳 白飯 沢煮焼 肉じゃが ツナサラダ				牛乳 白飯 いも子汁 高野豆腐の含め煮 はりはり大根				牛乳 白飯 ソイシチュー ポロニアハムステーキ きゃべつサラダ エコ昆布				牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 鰯のフライ 大根の和え物				牛乳 白飯 けんちん汁 豚肉のしょうが炒め せいだのたまじ			
材料名および使用量 (g)	牛乳	1本	2		牛乳	1本	2		牛乳	1本	2		牛乳	1本	2		牛乳	1本	2	
	精白米	100	5		精白米	100	5		精白米	100	5		精白米	100	5		精白米	100	5	
	水	140			水	140			水	140			水	140			水	140		
	* 豚バラ(スライス)	30	1		さといも	20	5		じゃがいも	45	5		じゃがいも	25	1		* 豆腐(冷)	25	1	
	* ゆば(乾)	2	1		* 牛肉(スライス)	20	1		たまねぎ	45	4		* 豆腐(冷)	25	1		さといも	20	5	
	にんじん	15	3		つきこんにやく	20	4		にんじん	20	3		* 油あげ(冷)	5	1		にんじん	20	3	
	だいこん	10	4		にんじん	15	3		パセリ	0.5	3		わかめ(乾)	0.5	2		ごぼう(さがき)	10	4	
	えのきだけ	10	4		根深ねぎ	10	4		上新粉	7	5		にんじん	20	3		つきこんにやく	10	4	
	みつば	5	3		しょうゆ(濃)	2			オリーブ油(中学校用)	7	6		葉ねぎ	5	3		れんこん	5	4	
	しょうゆ(淡)	5			しょうゆ(淡)	2			* 豆腐	50	1		みそ(赤)	10	1		葉ねぎ	5	3	
	清酒	1			みりん	1			ぶどう酒(白)	1			煮干し(だし用)	2			ごま油	1	6	
	塩	0.2			けずりふし(だし用)	1			塩	1			煮干し(だし用)	1			しょうゆ(淡)	4		
	けずりふし(だし用)	1			水	130			ガーリック	0.03			水	130			しょうゆ(濃)	1		
	カット昆布(だし用)	0.5			* 高野豆腐(1/20)	7	1		こしょう(白)	0.02			いわし(開・50・冷)	1枚	1		けずりふし(だし用)	2		
	水	130			かまぼこ	15	1		カット昆布(だし用)	1			塩	0.3			水	130		
* 牛肉(スライス)	15	1		たまねぎ	15	4		水	35			こしょう(白)	0.04			* 豚肉(スライス)	45	1		
じゃがいも	40	5		にんじん	10	3		* ポロニアハム(60・冷)	1枚	1		ガーリック	0.02			たまねぎ	25	4		
たまねぎ	25	4		米油	0.5	6		きゃべつ	50	4		さんしょう	0.02			葉ねぎ	5	3		
糸こんにやく	15	4		しょうゆ(濃)	2.5			酢	1			* 小麦粉	6	5		しょうが	0.8	4		
にんじん	10	3		さとう(三温)	1.5	5		米油	1	6		水	8			米油	1	6		
米油	0.5	6		みりん	0.5			塩	0.3			* パン粉(中学校用)	12	5		しょうゆ(濃)	4			
しょうゆ(濃)	3.5	2		水	20			こしょう(白)	0.01			てんぷら油	10	6		さとう(三温)	1.5	5		
さとう(三温)	2	5		切干大根	5	4		カット昆布(再利用)				だいこん	50	4		みりん	0.5			
みりん	0.5			しらす干し	2.5	2		しょうゆ(濃)				花かつお	0.5	1		じゃがいも	40	5		
水	15			にんじん	10	3		清酒				しょうゆ(淡)	2			にんじん	10	3		
まぐろ油漬(フレーク)	15	1		酢	1.5							酢	0.7			みそ(赤)	3.2	1		
きゃべつ	15	4		しょうゆ(淡)	1							さとう(三温)	0.3	5		さとう(三温)	1.2	5		
たまねぎ	15	4		さとう(三温)	0.3	5										みりん	1.2			
にんじん	5	3														* いりごま	1.2	6		
酢	1.5															煮干し(だし用)	1			
しょうゆ(淡)	1.5															カット昆布(だし用)	0.5			
さとう(三温)	0.3	5														水	10			
トライヤの献立 和食の日				郷土料理								旬				旬				
				 山形県																
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				
792kcal 26.4g				675kcal 25.2g				805kcal 25.2g				827kcal 29.0g				720kcal 26.1g				
中学																				



11月は「和食月間」

11月24日は
和食の日

和食の基本は一汁三菜

2013年12月「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました



これは、単に「和食」というだけでなく、日本人が長い間食べ続けてきた伝統的な食文化としての和食が登録され、世界に認められたのです。これには、正月などの年中行事とのかかわりや季節感を楽しむという要素も含まれています。

「いただきます」「ごちそうさま」
の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか? 11月は秋の実りが出そう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

大切なものを
「頂く」「戴く」

「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上のにせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

人々の働きに
「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人々のご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

トライやる・ウィークで
献立作成にチャレンジ!

11月19日(水)、21(金)の献立は、今年、トライやる・ウィークで中学校給食センターに来た多田中学校、明峰中学校の生徒が立案した献立です。さらに12月は川西中学校、1月は多田中学校の生徒が立案した献立が登場します。