

## 令和6年度（12月2日～12月19日）

## 12月 中学校給食献立表

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          | 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 16日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 17日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 18日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 19日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名          | 牛乳<br>白飯<br>どさんこ汁<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>白菜の和え物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 牛乳<br>白飯<br>かきたま汁<br>鶏肉のカレー焼き<br>三色和え                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 牛乳<br>白飯<br>ブラウンシチュー<br>かぶサラダ<br>みかん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 牛乳<br>白飯<br>ポトフ<br>ガーリックフライドチキン<br>海藻サラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 牛乳<br>白飯<br>じゃがいものみそ汁<br>鮭の塩麹焼き<br>ひじきの炒め煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 牛乳<br>白飯<br>ツナとにんじんの炒め煮<br>野菜とささみのポン酢和え                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 牛乳<br>白飯<br>のっぺい汁<br>すきやき煮<br>千草和え                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 牛乳<br>白飯<br>わかめスープ<br>ヤンニョムチキン<br>チュモツパの具<br>味噌汁(韓国)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 牛乳<br>白飯<br>かす汁<br>ほっけの照り焼き<br>ならえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 牛乳<br>もち麦入りごはん<br>冬野菜カレー<br>ハムカツ<br>コールスローサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 牛乳<br>ゆかりごはん<br>あんかけうどん<br>きびなごのから揚げ<br>ツナマヨサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳<br>白飯<br>八宝菜<br>ポークしゅうまい<br>拌三絲(ハンサンズー)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 牛乳<br>白飯<br>白菜のみそ汁<br>奈良のっぺ<br>ゆかり和え                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 牛乳<br>ガーリックライス<br>ロキケイト(鮭のミルクスープ)<br>チキンカツ<br>ひよこ豆のサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 材料名および使用量(g) | 牛乳 1本<br>精白米 100g<br>140g<br>* 豚肉(スライス) 15g<br>じゃがいも 20g<br>たまねぎ 8g<br>緑豆もやし 8g<br>にんじん 8g<br>ホールコーン(冷) 3g<br>根菜ねぎ 3g<br>みそ(白) 8g<br>麦みそ 1g<br>しょうゆ(淡) 1g<br>塩 0.3g<br>けずりふし(だし用) 2g<br>煮干し(だし用) 1g<br>水 130g<br>* さけ(冷) 1枚<br>たまねぎ 10g<br>にんじん 4g<br>みそ(赤) 5g<br>清酒 2g<br>さとう(三温) 0.7g<br>ほうれんそう 2g<br>しょうゆ(濃) 0.5g<br>にんじん 8g<br>しょうゆ(淡) 2g<br>酢 0.5g<br>さとう(三温) 0.8g<br>郷土料理<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>(北海道) | 牛乳 1本<br>精白米 100g<br>140g<br>* 鶏卵 20g<br>たまねぎ 20g<br>にんじん 4g<br>まいたけ 3g<br>葉ねぎ 3g<br>しょうゆ(淡) 5g<br>清酒 1g<br>塩 0.2g<br>けずりふし(だし用) 3g<br>水 130g<br>* 鶏肉(若20) 80g<br>にんにく 0.3g<br>こしょう 0.3g<br>こしょう(白) 0.02g<br>かぶ 85g<br>水 85g<br>かぶ 10g<br>きやべつ 40g<br>きやべつ 5g<br>酢 2.5g<br>さとう(三温) 0.7g<br>米油 0.5g<br>みかん 1g<br>世界の料理<br>ブラウンシチュー<br>(イギリス) | 牛乳 1本<br>精白米 100g<br>140g<br>水 140g<br>じゃがいも 50g<br>たまねぎ 30g<br>にんじん 20g<br>にんにく 0.5g<br>米油 1g<br>上新粉 7g<br>オリーブ油(中学校用) 7g<br>ケチャップ 8g<br>ソース(ウスター) 6g<br>ぶどう酒(赤) 1g<br>こしょう(白) 0.02g<br>ガーリック 0.02g<br>塩 0.3g<br>こしょう(白) 0.02g<br>パプリカパウダー 0.02g<br>水 90g<br>* 鶏肉(若20・皮つき) 80g<br>でんぶ 6g<br>塩 0.4g<br>ガーリック 0.4g<br>こしょう(白) 0.03g<br>生しいたけ 3g<br>米油 0.5g<br>しょうゆ(濃) 2.7g<br>さとう(三温) 1.5g<br>みりん 0.8g<br>世界の料理<br>ポトフ(フランス) | 牛乳 1本<br>精白米 100g<br>140g<br>水 140g<br>じゃがいも 25g<br>* 豆腐(冷) 23g<br>* 油あげ(冷) 5g<br>わかめ(乾) 0.3g<br>じゃがいも 8g<br>にんじん 10g<br>板こんにやく 2g<br>煮干し(だし用) 1g<br>水 130g<br>さとう(三温) 4g<br>みりん 1g<br>液体塩(だし用) 1g<br>清酒 3g<br>ひじき 2g<br>ごぼう(さがき) 8g<br>にんじん 45g<br>米油 0.6g<br>しょうゆ(淡) 1.8g<br>塩 0.06g<br>こしょう(白) 0.01g<br>* ささみ(フレーク) 8g<br>きやべつ 20g<br>緑豆もやし 20g<br>しめじ 3g<br>しょうゆ(淡) 1.9g<br>ゆず(果汁) 1.5g<br>みそ(三温) 1.2g<br>酢 0.4g<br>世界の料理<br>鰯の塩麹焼き | 牛乳 1本<br>精白米 100g<br>140g<br>水 140g<br>じゃがいも 15g<br>* とうもろこし(中・学校用) 10g<br>* うずら卵(水煮) 10g<br>わかめ(乾) 0.3g<br>じゃがいも 50g<br>にんじん 10g<br>板こんにやく 2g<br>煮干し(だし用) 1g<br>水 130g<br>さとう(三温) 4g<br>みりん 1g<br>液体塩(だし用) 1g<br>清酒 3g<br>ひじき 2g<br>ごぼう(さがき) 8g<br>にんじん 45g<br>米油 0.6g<br>しょうゆ(淡) 1.8g<br>塩 0.06g<br>こしょう(白) 0.01g<br>* ささみ(フレーク) 8g<br>きやべつ 20g<br>緑豆もやし 20g<br>しめじ 3g<br>しょうゆ(淡) 1.9g<br>ゆず(果汁) 1.5g<br>みそ(三温) 1.2g<br>酢 0.4g<br>世界の料理<br>のっぺい汁(新潟県) | 牛乳 1本<br>精白米 100g<br>140g<br>水 140g<br>じゃがいも 15g<br>* とうもろこし(中・学校用) 10g<br>* うずら卵(水煮) 10g<br>わかめ(乾) 0.3g<br>じゃがいも 50g<br>にんじん 10g<br>板こんにやく 2g<br>煮干し(だし用) 1g<br>水 130g<br>さとう(三温) 4g<br>みりん 1g<br>液体塩(だし用) 1g<br>清酒 3g<br>ひじき 2g<br>ごぼう(さがき) 8g<br>にんじん 45g<br>米油 0.6g<br>しょうゆ(淡) 1.8g<br>塩 0.06g<br>こしょう(白) 0.01g<br>* ささみ(フレーク) 8g<br>きやべつ 20g<br>緑豆もやし 20g<br>しめじ 3g<br>しょうゆ(淡) 1.9g<br>ゆず(果汁) 1.5g<br>みそ(三温) 1.2g<br>酢 0.4g<br>世界の料理<br>のっぺい汁(新潟県) | 牛乳 1本<br>精白米 100g<br>140g<br>水 140g<br>じゃがいも 15g<br>* とうもろこし(中・学校用) 10g<br>* うずら卵(水煮) 10g<br>わかめ(乾) 0.3g<br>じゃがいも 50g<br>にんじん 10g<br>板こんにやく 2g<br>煮干し(だし用) 1g<br>水 130g<br>さとう(三温) 4g<br>みりん 1g<br>液体塩(だし用) 1g<br>清酒 3g<br>ひじき 2g<br>ごぼう(さがき) 8g<br>にんじん 45g<br>米油 0.6g<br>しょうゆ(淡) 1.8g<br>塩 0.06g<br>こしょう(白) 0.01g<br>* ささみ(フレーク) 8g<br>きやべつ 20g<br>緑豆もやし 20g<br>しめじ 3g<br>しょうゆ(淡) 1.9g<br>ゆず(果汁) 1.5g<br>みそ(三温) 1.2g<br>酢 0.4g<br>世界の料理<br>のっぺい汁(新潟県) | 牛乳 1本<br>精白米 100g<br>140g<br>水 140g<br>じゃがいも 15g<br>* とうもろこし(中・学校用) 10g<br>* うずら卵(水煮) 10g<br>わかめ(乾) 0.3g<br>じゃがいも 50g<br>にんじん 10g<br>板こんにやく 2g<br>煮干し(だし用) 1g<br>水 130g<br>さとう(三温) 4g<br>みりん 1g<br>液体塩(だし用) 1g<br>清酒 3g<br>ひじき 2g<br>ごぼう(さがき) 8g<br>にんじん 45g<br>米油 0.6g<br>しょうゆ(淡) 1.8g<br>塩 0.06g<br>こしょう(白) 0.01g<br>* ささみ(フレーク) 8g<br>きやべつ 20g<br>緑豆もやし 20g<br>しめじ 3g<br>しょうゆ(淡) 1.9g<br>ゆず(果汁) 1.5g<br>みそ(三温) 1.2g<br>酢 0.4g<br>世界の料理<br>のっぺい汁(新潟県) | 牛乳 1本<br>精白米 100g<br>140g<br>水 140g<br>じゃがいも 15g<br>* とうもろこし(中・学校用) 10g<br>* うずら卵(水煮) 10g<br>わかめ(乾) 0.3g<br>じゃがいも 50g<br>にんじん 10g<br>板こんにやく 2g<br>煮干し(だし用) 1g<br>水 130g<br>さとう(三温) 4g<br>みりん 1g<br>液体塩(だし用) 1g<br>清酒 3g<br>ひじき 2g<br>ごぼう(さがき) 8g<br>にんじん 45g<br>米油 0.6g<br>しょうゆ(淡) 1.8g<br>塩 0.06g<br>こしょう(白) 0.01g<br>* ささみ(フレーク) 8g<br>きやべつ 20g<br>緑豆もやし 20g<br>しめじ 3g<br>しょうゆ(淡) 1.9g<br>ゆず(果汁) 1.5g<br>みそ(三温) 1.2g<br>酢 0.4g<br>世界の料理<br>のっぺい汁(新潟県) | 牛乳 1本<br>精白米 100g<br>140g<br>水 140g<br>じゃがいも 15g<br>* とうもろこし(中・学校用) 10g<br>* うずら卵(水煮) 10g<br>わかめ(乾) 0.3g<br>じゃがいも 50g<br>にんじん 10g<br>板こんにやく 2g<br>煮干し(だし用) 1g<br>水 130g<br>さとう(三温) 4g<br>みりん 1g<br>液体塩(だし用) 1g<br>清酒 3g<br>ひじき 2g<br>ごぼう(さがき) 8g<br>にんじん 45g<br>米油 0.6g<br>しょうゆ(淡) 1.8g<br>塩 0.06g<br>こしょう(白) 0.01g<br>* ささみ(フレーク) 8g<br>きやべつ 20g<br>緑豆もやし 20g<br>しめじ 3g<br>しょうゆ(淡) 1.9g<br>ゆず(果汁) 1.5g<br>みそ(三温) 1.2g<br>酢 0.4g<br>世界の料理<br>のっぺい汁(新潟県) | 牛乳 1本<br>精白米 100g<br>140g<br>水 140g<br>じゃがいも 15g<br>* とうもろこし(中・学校用) 10g<br>* うずら卵(水煮) 10g<br>わかめ(乾) 0.3g<br>じゃがいも 50g<br>にんじん 10g<br>板こんにやく 2g<br>煮干し(だし用) 1g<br>水 130g<br>さとう(三温) 4g<br>みりん 1g<br>液体塩(だし用) 1g<br>清酒 3g<br>ひじき 2g<br>ごぼう(さがき) 8g<br>にんじん 45g<br>米油 0.6g<br>しょうゆ(淡) 1.8g<br>塩 0.06g<br>こしょう(白) 0.01g<br>* ささみ(フレーク) 8g<br>きやべつ 20g<br>緑豆もやし 20g<br>しめじ 3g<br>しょうゆ(淡) 1.9g<br>ゆず(果汁) 1.5g<br>みそ(三温) 1.2g<br>酢 0.4g<br>世界の料理<br>のっぺい汁(新潟県) | 牛乳 1本<br>精白米 100g<br>140g<br>水 140g<br>じゃがいも 15g<br>* とうもろこし(中・学校用) 10g<br>* うずら卵(水煮) 10g<br>わかめ(乾) 0.3g<br>じゃがいも 50g<br>にんじん 10g<br>板こんにやく 2g<br>煮干し(だし用) 1g<br>水 130g<br>さとう(三温) 4g<br>みりん 1g<br>液体塩(だし用) 1g<br>清酒 3g<br>ひじき 2g<br>ごぼう(さがき) 8g<br>にんじん 45g<br>米油 0.6g<br>しょうゆ(淡) 1.8g<br>塩 0.06g<br>こしょう(白) 0.01g<br>* ささみ(フレーク) 8g<br>きやべつ 20g<br>緑豆もやし 20g<br>しめじ 3g<br>しょうゆ(淡) 1.9g<br>ゆず(果汁) 1.5g<br>みそ(三温) 1.2g<br>酢 0.4g<br>世界の料理<br>のっぺい汁(新潟県) | 牛乳 1本<br>精白米 100g<br>140g<br>水 140g<br>じゃがいも 15g<br>* とうもろこし(中・学校用) 10g<br>* うずら卵(水煮) 10g<br>わかめ(乾) 0.3g<br>じゃがいも 50g<br>にんじん 10g<br>板こんにやく 2g<br>煮干し(だし用) 1g<br>水 130g<br>さとう(三温) 4g<br>みりん 1g<br>液体塩(だし用) 1g<br>清酒 3g<br>ひじき 2g<br>ごぼう(さがき) 8g<br>にんじん 45g<br>米油 0.6g<br>しょうゆ(淡) 1.8g<br>塩 0.06g<br>こしょう(白) 0.01g<br>* ささみ(フレーク) 8g<br>きやべつ 20g<br>緑豆もやし 20g<br>しめじ 3g<br>しょうゆ(淡) 1.9g<br>ゆず(果汁) 1.5g<br>みそ(三温) 1.2g<br>酢 0.4g<br>世界の料理<br>のっぺい汁(新潟県) | 牛乳 1本<br>精白米 100g<br>140g<br>水 140g<br>じゃがいも 15g<br>* とうもろこし(中・学校用) 10g<br>* うずら卵(水煮) 10g<br>わかめ(乾) 0.3g<br>じゃがいも 50g<br>にんじん 10g<br>板こんにやく 2g<br>煮干し(だし用) 1g<br>水 130g<br>さとう(三温) 4g<br>みりん 1g<br>液体塩(だし用) 1g<br>清酒 3g<br>ひじき 2g<br>ごぼう(さがき) 8g<br>にんじん 45g<br>米油 0.6g<br>しょうゆ(淡) 1.8g<br>塩 0.06g<br>こしょう(白) 0.01g<br>* ささみ(フレーク) 8g<br>きやべつ 20g<br>緑豆もやし 20g<br>しめじ 3g<br>しょうゆ(淡) 1.9g<br>ゆず(果汁) 1.5g<br>みそ(三温) 1.2g<br>酢 0.4g<br>世界の料理<br>のっぺい汁(新潟県) |
| エネルギーたんぱく質   | 688kcal 32.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 668kcal 32.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 738kcal 17.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 848kcal 30.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 755kcal 29.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 686kcal 22.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 650kcal 20.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 861kcal 31.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 692kcal 30.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 896kcal 23.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 667kcal 22.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 716kcal 24.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 617kcal 21.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 741kcal 32.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

※「※」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、くろみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、マカダミアナッツ、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、「ゆて塩」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(熱や力のもコラムコラムとなる食品 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)

中学校給食センターホームページでは  
毎日の給食献立を掲載しています。

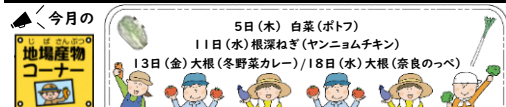
<https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc>

令和6年度（12月20日～12月24日）

12月 中学校給食献立表

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                          | 20日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 23日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 24日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名                          | 牛乳<br>白飯<br>かぼちゃのみそ汁<br>鯖の幽庵焼き<br>れんこんのきんぴら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 牛乳<br>白飯<br>ソインチュー<br>ハンバーグ<br>茎わかめサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 牛乳<br>ピラフ<br>コーンスープ<br>ハニーマスタードチキン<br>ツリーサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 材料名および使用量（g）                 | 牛乳 1本<br>精白米 100<br>水 140<br>かぼちゃ 15<br>＊油あげ(冷) 5<br>＊豆腐(冷) 25<br>にんじん 10<br>葉ねぎ 3<br>みそ(赤) 10<br>けずりふし(だし用) 2<br>煮干し(だし用) 1<br>水 130<br>さわら(冷) 1枚<br>ゆず(果汁) 1<br>しょうゆ(濃) 2.5<br>みりん 2.5<br>清酒 2.5<br>でんぶん 0.15<br>つきこん(やく) 20<br>れんこん 10<br>にんじん 20<br>しょうが 0.3<br>米油 0.5<br>しょうゆ(濃) 2.7<br>さとう(三温) 1.5<br>みりん 0.8<br>しょうゆ(濃) 1<br>茎わかめ(乾) 0.4<br>きやべつ 40<br>まぐろ油漬(フレーク) 5<br>しょうゆ(淡) 1<br>酢 2.2<br>ごま油 0.8<br>さとう(三温) 1<br>塩 0.1<br>こしょう(白) 0.01 | 牛乳 1本<br>精白米 100<br>水 140<br>じゃがいも 45<br>たまねぎ 35<br>にんじん 20<br>パセリ 0.2<br>上新粉 7<br>＊オリーブ油(中学校用) 7<br>＊豆乳 50<br>＊ぶどう酒(白) 1<br>塩 1<br>ガーリック 0.03<br>こしょう(白) 0.02<br>カット昆布(だし用) 1<br>水 85<br>＊合挽肉(3.2) 25<br>＊鶏挽肉(粗) 25<br>たまねぎ 20<br>＊パン粉(中学校用) 5<br>塩 0.3<br>こしょう(黒) 0.01<br>ナツメグ 0.01<br>ケチャップ 3<br>みりん 2<br>さとう(三温) 1<br>しょうゆ(濃) 1<br>茎わかめ(乾) 0.4<br>きやべつ 40<br>まぐろ油漬(フレーク) 5<br>しょうゆ(淡) 1<br>酢 2.2<br>ごま油 0.8<br>さとう(三温) 1<br>塩 0.1<br>こしょう(白) 0.01 | 牛乳 1本<br>精白米 80<br>たまねぎ 20<br>パセリ(乾) 0.15<br>清酒 3<br>塩 0.8<br>こしょう(白) 0.05<br>水 110<br>＊ホールコーン(冷) 10<br>＊クリームコーン(冷) 18<br>＊カットベーコン(短冊) 4<br>たまねぎ 25<br>じゃがいも 15<br>にんじん 5<br>パセリ 0.2<br>しょうゆ(淡) 2<br>塩 0.6<br>こしょう(白) 0.02<br>ガーリック 0.02<br>カット昆布(だし用) 0.5<br>でんぶん 1.5<br>水 130<br>＊鶏肉(若20) 80<br>はちみつ 2<br>しょうゆ(濃) 2<br>ソース(ウスター) 1<br>粒マスタード 5<br>きやべつ 30<br>ブロッコリー 5<br>にんじん 10<br>パプリカ(黄) 3<br>酢 2<br>しょうゆ(淡) 1<br>＊オリーブ油(中学校用) 0.8<br>さとう(三温) 1<br>塩 0.1<br>こしょう(白) 0.01<br>辛子 0.01 |
| 冬至                           | 手づくり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | クリスマス                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| かぼちゃ・ゆず                      | ルウ・ハンバーグ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ハニーマスタードチキン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| エネルギー/たんぱく質<br>708kcal 29.1g | エネルギー/たんぱく質<br>827kcal 29.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | エネルギー/たんぱく質<br>650kcal 30.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



いよいよ2024年の締めくくりの月です。  
寒さが本格的になるため、かぜや感染症を予防するために、免疫力をアップできる栄養バランスのよい食事をとるようにしましょう。



12月11日 新メニューを紹介します！

チュモツパとは韓国伝統の家庭料理で、漬物や野菜、韓国などの具材を混ぜ合わせ食べやすく一口サイズに丸めたおにぎりです。

NEW MENU

## チュモツパ

12月11日(水)

チュモツパの作り方

チュモツパ  
☆ ごはん  
☆ チュモツパの具  
☆ 味付けのり(韓式)

濃いめの味を楽しみたい人は、ごはんを半分くらい食べてから、チュモツパを作ろう！！

01 具をのせる 02 混ぜる 03 のりでつつむ

04 後の中で軽くくした韓国のりをごはんにかけても◎

チュモツパ！！

寒さが厳しい国に伝わる料理

世界の料理

2日：日本・北海道  
☆どさんこ汁  
☆鮭のちゃんちゃん焼き  
ちゃんちゃん焼きは、鮭と野菜を焼き、味噌で味付けした料理です。

4日：イギリス  
☆ブラウンシュュー  
明治初期に日本に伝わったされており、赤ワインの香りがおいしさを引き立てます。

5日：フランス  
☆ポトフ  
「Pot(ポット)」は鍋、「Feu(フ)」は火を表します。フランスの代表的な家庭料理です。

19日：フィンランド  
☆ロヒケイット  
鮭が入ったミルクスープです。鮭と相性抜群のディル(香草)も入り、さわやかな風味に仕上げます。

21日は冬至です

☆かぼちゃのみそ汁 ☆鯖の幽庵焼き

冬至は、一年の中で昼間がもっとも短く、夜が最も長い日です。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると風邪を予防できるといわれています。

12月24日  
クリスマス献立

☆ハニーマスタードチキン  
クリスマスには七面鳥に代わり鶏肉を食べる文化が根付きました。

☆ツリーサラダ  
クリスマスをイメージしてカラフルな食材を取り入れます。