

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和06年(2024年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)
献立名	ごめこカレーライス(ごはん) ごめこカレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう わかふうサラダ	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ りんごサラダ はくさいスープ	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ ごまあえ すましじる	くろパン ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) ちゅうかふうたまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう おでん さきみとキャベツのあまみあえ	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ みかん	パン ぎゅうにゅう ペンのミートソース たまごとコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう ししやものからあげ(揚) ごまあえ ぶたじる
材料名および使用量(g)	ごめ 85 ■ ぎゅうにゅう 30 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ■ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごめこ 6 ■ あぶら 4 ■ カレーコ 0.6 ■ ウスターソース 4.5 ■ しお 1.2 ■ ケチャップ 1 ■ しょうゆ(濃) 0.4 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 6 ■ ポークブイオン 3 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● かつおぶし 0.3 ● キャベツ 35 ▲ あぶら 0.9 ■ しょうゆ(濃) 0.8 ■ す 0.5 ■ さとう 0.4 ■ しお 0.1 ■	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ 2本 ● りんご 10 ▲ パイ(缶) 8 ▲ あぶら 1.8 ■ りんごす 0.9 ■ しお 0.4 ■ さとう 0.3 ■ こしょう 0.01 ■ ベーコン 7 ● はくさい(三田産) 40 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1.2 ■ しお 0.7 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 4 ■ ごま 2 ■ さとう 1.2 ■ しょうゆ(濃) 1.2 ■ す 1.2 ■ しお 0.3 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 4 ■ ごま 2 ■ さとう 1.2 ■ しょうゆ(濃) 1.2 ■ す 1.2 ■ しお 0.3 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 4 ■ ごま 2 ■ さとう 1.2 ■ しょうゆ(濃) 1.2 ■ す 1.2 ■ しお 0.3 ■	ごめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とうふハンバーグ 1本 ● あかだしみそ 6 ● ぶどうしゆ(赤) 2 ▲ さとう 1.5 ■ みりん 0.8 ■ まぐろ(フレーク) 5 ● す 0.2 ■ もやし 35 ▲ きゅうり 15 ▲ さとう 1.4 ■ ごま 2 ■ さとう 1.2 ■ しょうゆ(濃) 1.2 ■ す 1.2 ■ しお 0.3 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 4 ■ ごま 2 ■ さとう 1.2 ■ しょうゆ(濃) 1.2 ■ す 1.2 ■ しお 0.3 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 4 ■ ごま 2 ■ さとう 1.2 ■ しょうゆ(濃) 1.2 ■ す 1.2 ■ しお 0.3 ■	くろパン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● えび 50 ● でんぶん 7 ■ あぶら 4 ■ ごんにやく 25 ▲ にんじん 0.2 ▲ にんにく 0.1 ▲ ケチャップ 5.4 ■ しょうゆ(濃) 1.8 ■ さとう 1.4 ■ す 0.7 ■ チリパウダー 0.01 ■ あぶら 0.5 ■ やぎふた 5 ● たまご(液卵) 15 ● はるさめ 2 ■ しお 0.5 ▲ しいたけ 0.5 ▲ もやし 15 ▲ にんじん 10 ▲ にら 3 ▲ しょうゆ(淡) 2.2 ■ しお 0.7 ■ こしょう 0.01 ■ でんぶん 2 ■ ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■	ごめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● しょうゆ(さきさき) 20 ● がんとどき 30 ● じゃがいも 60 ■ ごんにやく 35 ■ にんじん 30 ▲ けずりぶし 2 ■ ごま(粉末) 0.02 ■ しょうゆ(濃) 3 ■ さとう 2 ■ しお 0.5 ■ むしさきみ 15 ● す 0.8 ■ キャベツ 30 ▲ にんじん 5 ▲ はるさめ 1.6 ■ さとう 0.9 ■ しょうゆ(淡) 0.7 ■ しお 0.2 ■	ごめ(西宮産) 68 ■ ぶたにく 30 ● しいたけ 0.8 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ(濃) 4 ▲ しお 0.4 ■ こしょう 0.01 ■ ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 1.5 ■ チキンブイオン 4 ■ ポークブイオン 1.5 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりつくね 30 ● はるさめ 3 ■ はくさい 20 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ▲ しお 0.4 ■ こしょう 0.01 ■ チキンブイオン 6 ■ ポークブイオン 3 ■ みかん 1本 ▲	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ペンネ 20 ■ ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 ● とりレバー(缶) 3 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 15 ■ ウスターソース 4 ■ しお 0.3 ■ ぶどうしゆ(赤) 0.3 ■ だいにん 0.01 ■ あぶら 0.5 ■ たまご(液卵) 15 ● ベーコン 7 ● とうもろこし(粒・冷) 20 ▲ にんじん 10 ▲ マッシュルーム 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.8 ■ こしょう 0.02 ■ でんぶん 2 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■	ごめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● からふとししやも 2尾 ● でんぶん 4 ■ あぶら 2 ■ ごま 2 ■ もやし 25 ▲ ほうれんそう 25 ▲ しょうゆ(濃) 1.6 ■ さとう 0.8 ■ ぶたにく 8 ● さといも 20 ■ だいにん 20 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうがじる 0.5 ▲ けずりぶし 3 ■ ごま(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●
E/P	6 2 6 / 20.6	5 8 1 / 21.3	5 9 7 / 26.8	5 7 1 / 28.3	5 9 0 / 26.5	5 8 6 / 23.7	5 9 2 / 24.8	5 5 9 / 22.5
月日	12月12日(木)	12月13日(金)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月23日(月)
献立名	パン ぎゅうにゅう きのこシチュー だいこんサラダ	ごもくきんぴらどん(ごはん) ごもくきんぴらどん(具) ぎゅうにゅう みそしる	ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめに たくあんのおかかあえ	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) ツナドレサンド(チーズ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ ひじきとコーンのいために かぼちゃのゆずかじる	パン ぎゅうにゅう はるまき(揚) フレッシュサラダ コンソメスープ	ごはん ヨーグルトドリンク ぶたにくのからみいため ゆでキャベツ マヨネーズ	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう こやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ
材料名および使用量(g)	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● じゃがいも 50 ■ たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ しめじ 10 ▲ マッシュルーム 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ こむぎこ 4 ■ バター 4 ■ ぎゅうにゅう 30 ● しお 0.9 ■ こしょう 0.02 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 6 ■ ポークブイオン 2 ■ まぐろ(フレーク) 15 ● す 0.8 ■ だいにん 40 ■ みつば 5 ▲ あぶら 1.7 ■ りんごす 1 ■ しお 0.3 ■ さとう 0.3 ■ こしょう 0.01 ■	ごめ 80 ■ ぶたにく 30 ● あぶらあげ 8 ● ごま 1 ■ ごぼう 25 ▲ にんじん 15 ▲ さやいんげん 7 ▲ しょうが 0.2 ▲ けずりぶし 0.3 ■ ごま(粉末) 0.01 ■ しょうゆ(濃) 4.4 ■ さとう 3.7 ■ みりん 1 ■ あぶら 1 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● わかめ 0.7 ● たまねぎ 30 ▲ えのきたけ 5 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ■ ごま(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	ごめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 25 ● だいたい 10 ● きゅうり 8 ▲ にんじん 60 ■ あぶら 2 ■ りんごす 1 ■ さとう 0.3 ■ しお 0.4 ■ ごま(粉末) 0.01 ■ スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ベーコン 7 ● じゃがいも 20 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ あかピーマン 3 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.7 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■	パン(スライス) 1本 ● まぐろ(フレーク) 20 ● す 1 ■ キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ にんじん 5 ▲ あぶら 0.8 ■ りんごす 1 ■ さとう 0.3 ■ しお 0.4 ■ ごま(粉末) 0.01 ■ スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● じゃがいも 20 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ あかピーマン 3 ▲ けずりぶし 0.5 ▲ かぼちゃ 30 ▲ だいにん 10 ▲ だいにん 10 ▲ ほうれんそう 5 ▲ ゆずかじゅう 0.3 ▲ けずりぶし 3 ■ ごま(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4 ■ しょうゆ(濃) 0.5 ■ みりん 0.5 ■ しお 0.3 ■	ごめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうが 0.8 ▲ みそ 6.4 ● さとう 3.2 ■ みりん 0.8 ■ ベーコン 5 ● ひじき 3 ● とうもろこし(粒) 10 ▲ にんじん 8 ▲ ぶたにく 1.5 ■ たまねぎ 1 ■ にんじん 10 ● パセリ 5 ● しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.9 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 12 ■ ポークブイオン 5 ■	ごめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ヨーグルトドリンク(プレーン) 1本 ● ぶたにく 35 ● ごま 1 ■ ごぼう 15 ▲ たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ けずりぶし 7 ▲ ごま(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4.3 ■ せいしゆ 3 ■ しお 0.3 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ごぼう 8 ● しょうゆ(濃) 3 ■ さとう 0.7 ■ しお 0.3 ■ チリパウダー 0.01 ■ ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 0.5 ■ うどん 60 ■ かまぼこ 4 ● あぶらあげ 4 ● わかめ 1 ● はくさい 7 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 ■ ごま(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4.6 ■ しょうゆ(濃) 0.9 ■ しお 0.3 ■	ごめ 68 ■ とりにく 32 ● あぶらあげ 4 ● ごぼう 15 ▲ にんじん 10 ▲ けずりぶし 1.5 ■ ごま(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4.3 ■ せいしゆ 3 ■ しお 0.3 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ごぼう 8 ● しょうゆ(濃) 3 ■ さとう 2.5 ■ みりん 0.6 ■ しょうがじる 0.7 ▲ でんぶん 10 ■ あぶら 2 ■ キャベツ 35 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■	
E/P	6 1 1 / 26.6	5 8 3 / 24.7	5 6 5 / 24.3	5 8 5 / 25.2	6 3 8 / 29.6	6 0 5 / 19.3	5 5 0 / 24.0	6 1 6 / 24.3

学校給食課だより No.550

冬至(とうじ)ってなあに?



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



冬至と食べ物

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいう言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



あずき



赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をとどめる) (揚)...揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ『学校給食使用加工食品原材料一覧』でご確認ください



こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和06年(2024年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)
献立名	たきごみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ひじきとコーンのために すましじる	パン ぎゅうにゅう きのこシチュー だいこんサラダ	ごはん ヨーグルトドリンク ぶたにくのからみいため わかめうどん	パン ぎゅうにゅう はるまき(揚) フレンチサラダ チキンスープ	こめこカレーライス(ごはん) こめこカレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ(揚) ごまあえ ぶたじる	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ りんごサラダ はくさいスープ
材料名および使用量(g)	こめ(西宮産) 68 ■ とりにく 32 ● かまぼこ 6 ● あぶらあげ 4 ● しいたけ 0.8 ▲ にんじん 12 ▲ けずりぶし 1.5 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4.3 ■ せいしゆ 3 ■ しお 0.3 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ごおりどうふ 8 ● しょうゆ(濃) 3 ■ さとう 2.5 ■ みりん 0.6 ■ しょうがじる 0.7 ▲ でんぷん 10 ■ あぶら 2 ■ キャベツ 35 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうが 0.8 ▲ みそ 6.4 ▲ さとう 3.2 ■ みりん 0.8 ■ ベーコン 5 ● ひじき 3 ● とうもろこし(粒) 10 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ(濃) 1.5 ■ さとう 1 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 4 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.5 ■ しょうゆ(濃) 0.5 ■ みりん 0.5 ■ しお 0.4 ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● じゃがいも 50 ■ たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ ねぎ 10 ▲ マッシュルーム 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ こむぎこ 4 ■ バター 4 ■ ぎゅうにゅう 30 ● しお 0.9 ■ しょうゆ 0.02 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 6 ■ ポークブイオン 2 ■ まぐろ(フレーク) 15 ● す 0.8 ■ だいこん 40 ▲ みつば 5 ▲ あぶら 1.7 ■ りんごす 1 ■ しお 0.3 ■ さとう 0.3 ■ こしょう 0.01 ■	こめ 80 ■ ヨーグルトドリンク(プレーン) 1本 ● ぶたにく 35 ● ごま 1 ■ たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ りんごす 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ■ せいしゆ 1.4 ■ さとう 0.7 ■ こしょう 0.01 ■ とりにく 10 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.8 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 12 ■ ポークブイオン 5 ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● はるまき 1本 ● あぶら 3 ■ キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ あぶら 1.8 ■ りんごす 0.9 ■ しお 0.3 ■ さとう 0.3 ■ こしょう 0.01 ■ とりにく 10 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.8 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 12 ■ ポークブイオン 5 ■	こめ 85 ■ ぎゅうにゅう 30 ● からふとししゃも 50 ▲ でんぷん 40 ■ あぶら 20 ▲ ごま 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ ほうれんそう 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 6 ■ あぶら 4 ■ カレーこ 0.6 ■ ウスターソース 4.5 ■ しお 1.2 ■ ケチャップ 1 ■ しょうゆ(濃) 0.4 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 6 ■ ポークブイオン 3 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● かつおぶし 0.3 ● キャベツ 35 ▲ あぶら 0.9 ■ しょうゆ(濃) 0.8 ■ す 0.5 ■ さとう 0.4 ■ しお 0.1 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● からふとししゃも 2尾 ● でんぷん 4 ■ あぶら 2 ■ パイ(缶) 2 ■ あぶら 25 ▲ りんごす 25 ▲ しお 1.6 ▲ さとう 0.8 ■ こしょう 0.01 ■ ベーコン 20 ■ はくさい(三田産) 40 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 5 ▲ しょうゆ(淡) 0.5 ▲ しお 3 ■ こしょう 0.05 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 5 ■	
E/P	615/24.9	607/27.6	611/26.6	550/24.0	611/20.1	626/20.6	559/22.5	581/21.3

月日	12月12日(木)	12月13日(金)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月23日(月)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう おでん ささみとキャベツのあまずあえ	パン ぎゅうにゅう ペンのミートソース たまごとコーンのスープ	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ みかん	ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめに たくあんのおかかあえ	くろパン ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) ちゅうかふうたまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ ごまあえ かぼちゃのゆずかじる	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) ツナドレサンド(チーズ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのあまからに(揚) みそじる
材料名および使用量(g)	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● しょうゆ(きさぎさ) 20 ● がんとどき 30 ● じゃがいも 60 ■ こんにやく 35 ■ にんじん 30 ▲ けずりぶし 2 ■ こんぶ(粉末) 0.02 ● しょうゆ(濃) 3 ■ さとう 2 ■ しお 0.5 ■ むしささみ 15 ● す 0.8 ■ キャベツ 30 ▲ にんじん 5 ▲ す 1.6 ■ さとう 0.9 ■ しょうゆ(淡) 0.7 ■ しお 0.2 ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ペンネ 20 ■ ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 ● とりレバー(缶) 3 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 15 ■ ウスターソース 4 ■ しお 0.3 ■ ぶどうしゆ(赤) 0.3 ■ こしょう 0.01 ■ あぶら 0.5 ■ たまご(液卵) 15 ● ベーコン 7 ● とうもろこし(粒・冷) 20 ▲ にんじん 10 ▲ マッシュルーム 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.8 ■ こしょう 0.02 ■ でんぷん 2 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■	こめ 68 ■ ぶたにく 30 ● しいたけ 0.8 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 15 ▲ ちくわ 4 ■ じゃがいも 60 ■ こんにやく 20 ■ にんじん 20 ▲ にんじん 5 ▲ さやいんげん 5 ▲ けずりぶし 0.9 ■ こんぶ(粉末) 0.01 ● しょうゆ(濃) 5.3 ■ さとう 2.5 ■ とりつくね 30 ● はるさめ 3 ■ はくさい 20 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ■ しお 0.4 ■ チキンブイオン 6 ■ ポークブイオン 3 ■ みかん 1こ ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 25 ■ だいたい 10 ● ちくわ 10 ● たまねぎ 60 ■ しょうが 20 ▲ にんにく 20 ▲ ケチャップ 5 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ■ さとう 1.4 ■ す 0.7 ■ チリパウダー 0.01 ● あぶら 0.5 ■ やきぶた 5 ● たまご(液卵) 15 ● はるさめ 10 ▲ しいたけ 0.5 ▲ もやし 15 ▲ にんじん 10 ▲ にら 3 ▲ しょうゆ(淡) 2.2 ■ しお 0.7 ■ こしょう 0.01 ■ でんぷん 2 ■ ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■	くろパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● えび 50 ● でんぷん 7 ■ あぶら 4 ■ たまねぎ 25 ▲ しょうが 0.2 ▲ にんにく 0.1 ▲ ケチャップ 5.4 ■ しょうゆ(濃) 1.8 ■ さとう 1.4 ■ す 0.7 ■ チリパウダー 0.01 ● あぶら 0.5 ■ す 5 ● たまご(液卵) 15 ● はるさめ 10 ▲ しいたけ 0.5 ▲ もやし 15 ▲ にんじん 10 ▲ にら 3 ▲ しょうゆ(淡) 2.2 ■ しお 0.7 ■ こしょう 0.01 ■ でんぷん 2 ■ ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とうふハンバーグ 1こ ■ あかだしみそ 6 ● きゅうり 8 ▲ にんじん 5 ▲ みりん 0.8 ■ まぐろ(フレーク) 5 ● す 0.2 ■ もやし 35 ▲ きゅうり 15 ▲ ごま 2 ■ さとう 1.2 ■ しょうゆ(濃) 1.2 ■ す 1.2 ■ しお 0.3 ■ とりにく 10 ● かまぼこ 5 ● かぼちゃ 30 ▲ にんじん 10 ▲ だいこん 10 ▲ ほうれんそう 5 ▲ ゆずかじゅう 0.3 ■ けずりぶし 3 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4 ■ しょうゆ(濃) 0.5 ■ みりん 0.5 ■ しお 0.3 ■	こめ 80 ■ まぐろ(フレーク) 20 ● す 1 ■ キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ にんじん 5 ▲ あぶら 2 ■ りんごす 1 ■ しお 0.4 ■ こしょう 0.01 ■ スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ベーコン 7 ● みりん 0.8 ■ じゃがいも 20 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ あかピーマン 3 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.7 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● まぐろ(角) 30 ● しょうがじる 0.3 ▲ せいしゆ 0.3 ■ でんぷん 4 ■ あぶら 2 ■ じゃがいも 50 ■ あぶら 3 ■ にんじん 25 ▲ あぶら 1 ■ しょうゆ(濃) 3.6 ■ さとう 3.6 ■ みりん 0.8 ■ わかめ 0.7 ● たまねぎ 30 ▲ えのきたけ 5 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●
E/P	590/26.5	592/24.8	586/23.7	571/24.4	571/28.3	628/28.8	585/25.2	597/24.2

学校給食課だより No.550

冬至(とうじ)ってなあに？



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとのかも戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



冬至と食べ物

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

「ん」のつく食べ物



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいう言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



あずき



赤い色が邪気(病気や災難を起す悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる)(揚)...揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*海産物については、えび、かにが混ざる可能性があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください



献立表〔中学校〕

令和06年(2024年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main table containing 12 columns of menu items and ingredients for each day from Dec 2nd to Dec 17th. Each column includes a '献立名' (Menu Name), a list of ingredients with their quantities and symbols, and an 'E/P' (Energy/Protein) value at the bottom of the column.

学校給食課だより No.550

冬至(とうじ)ってなあに?



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



冬至と食べ物

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。



「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいう言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



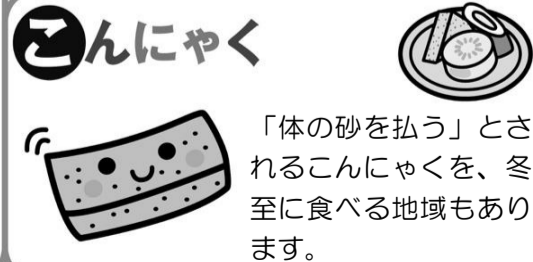
あずき

赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。



こんにやく

「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。



Footnote text providing additional information and disclaimers regarding the menu, including energy/protein values and allergen information.

