

# 平成30年1月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月22日(月)	1月23日(火)
献立名	牛乳 白飯 そば煮 はくさいのあえもの	牛乳 白飯 わかめ汁 かますのからあげ はりはり大根	牛乳 白飯 そば煮 紅白なます みかん	牛乳 あずきごはん かきたま汁 煮しめ	牛乳 白飯 ばち汁 まくろの照り煮	牛乳 白飯 梅干し やきのり(全形) 豚汁 切干大根の煮物	牛乳 ハヤシライス 発芽玄米入りごはん ハッシュドビーフ カリフラワーソテー	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 野菜のこまあえ	牛乳 白飯 ちゃんこなべ あらめと大豆の煮物	牛乳 白飯 さつまいものみそ汁 さばの煮つけ ゆばと野菜のあえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 50 サラダ油 1 さとう(三温) 3.5 しょうゆ(濃) 6 みりん 1 水 20 はくさい 55 花かつお 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(濃) 1	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 緑豆もやし 15 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 2 けずりぶし(だし用) 1 水 130 かます 2枚 塩 0.3 上新粉 8 てんぷら油 8 切干大根 4 にんじん 5 しらす干し 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 75 白玉粉 10 上新粉 5 水 10 鶏肉(若5) 20 干しいたけ 0.5 にんじん 10 さといも 20 しらす干し 15 みそ(赤) 8 みそ(白) 3 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 だいにん 45 金時にんじん 5 酢 2.4 さとう(三温) 1.3 みかん 1	牛乳 1本 精白米 75 あずき 5 塩 0.8 たまねぎ 109 にんじん 15 油あげ 15 鶏卵 25 豆腐 25 にんじん 15 たまねぎ 5 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 0.5 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 130 まくろ(角) 30 でんぶん 6 じゃがいも 20 にんじん 15 てんぷら油 15 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 水 5	牛乳 1本 精白米 75 たまねぎ 5 そうめんばち 10 たまねぎ 15 にんじん 15 油あげ 15 葉ねぎ 4 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 0.5 みそ(白) 1 水 130 だいにん 3 鶏肉(若5) 10 さといも 15 金時にんじん 8 板こんにゃく 10 だいにん 20 れんこん 10 高野豆腐(1/20) 2 干しいたけ 0.3 こんぶ(角切) 0.3 しょうゆ(濃) 3.5 さとう(三温) 0.5 みりん 0.5 水 15	牛乳 1本 精白米 75 たまねぎ 1 こぼろ(さきさき) 5 パター(調) 6 葉ねぎ 8 みそ(赤) 10 あごだし 0.5 水 130 油あげ 5 切干大根 5 にんじん 5 干しいたけ 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 10 しょう(黒) 0.02 パブリカ 0.02 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 水 90 カリフラワー 35 ペーゴン 5 しょうゆ(淡) 0.5 しょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊、小) 25 ちくわ 10 じゃがいも 70 にんじん 20 たまねぎ 50 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 15 トマトペースト 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 水 20 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パブリカ 0.02 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 水 90 あらめ 3 大豆 5 にんじん 5 さとう(三温) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 にんじん 0.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 15 豚肉(スライス) 15 糸こんにゃく 10 にんじん 10 たまねぎ 10 さつまいも 20 葉ねぎ 5 しょうゆ(濃) 10 水 120 豆腐 1 さば(三枚あるし) 1枚 さとう(三温) 2.5 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 しょうが 1 水 20 こんぶ(だし用) 0.5 あらめ 3 大豆 5 にんじん 5 さとう(三温) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 にんじん 0.5 みりん 0.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2		
料	596 20.5	632 25	579 19	550 21.8	634 22.2	531 21	646 21.9	587 21	549 23.4	624 27.1
名	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p><b>栄養三色( )</b></p> <p>&lt;食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています&gt;</p> <p>… 赤色の食品(血や肉のもとになる食品)</p> <p>… 黄色の食品(熱や力のもとになる食品)</p> <p>… 緑色の食品(体の調子をととのえる食品)</p> </div>									

学校給食費: 1食あたり 250円

日付	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
献立名	牛乳 白飯 のっぺい汁 ぶりの照り煮 ぼんかん	牛乳 白飯 白みそシチュー プロッコリーサラダ	牛乳 貝柱ごはん すまし汁 こぼろ天の甘辛煮	牛乳 白飯 すきやき れんこんサラダ	牛乳 ナン キーマカレー ジャーマンポテト ヨーグルト	牛乳 白飯 あんかけうどん 野菜とツナのあえもの りんごかん
材	牛乳 1本 精白米 75 さといも 20 にんじん 10 こぼろ(さきさき) 10 干しいたけ 0.5 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 3 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 でんぶん 2 水 120 ぶり(角) 50 でんぶん 8 てんぷら油 8 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 みりん 0.5 水 5 ぼんかん 1	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 25 じゃがいも 30 清酒 1 にんじん 5 たまねぎ 20 はくさい 20 ほうれんそう 5 こんぶ(だし用) 0.5 豆腐 4 でんぶん 10 みそ(白) 8 葉みそ 1 しょうゆ(淡) 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 25 プロッコリー 50 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 貝柱 15 清酒 2 にんじん 2 たまねぎ 40 はくさい 35 糸こんにゃく 30 こんぶ(だし用) 10 厚揚げ 1 サラダ油 76 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 水 120 こぼろ天 1本 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 35 ふ 2 にんじん 20 たまねぎ 40 はくさい 35 れんこん 30 根菜ねぎ 10 厚揚げ 1 サラダ油 7 さとう(三温) 4 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 れんこん 15 にんじん 5 こぼろ(さきさき) 10 すりごま 1 しょうゆ(淡) 1 マヨネーズ 3 辛子 0.03	牛乳 1本 ナン(70/100) 1 キーマカレー 1 ジャーマンポテト 1 ヨーグルト 1 合挽肉(4.8) 35 たまねぎ 60 大豆 10 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.6 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 しょう油(赤) 2 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.3 パブリカ 0.02 水 75 じゃがいも 40 たまねぎ 15 パセリ(乾) 0.02 サラダ油 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 1.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 ヨーグルト 1	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 50 豚肉(スライス) 15 えび(80-120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 はくさい 20 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 5 しょうが 0.5 清酒 1 でんぶん 1.5 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 100 野菜 20 緑豆もやし 20 まくろ油漬(フレク) 5 にんじん 5 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1.5 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 りんご果汁 25 水 25
料	641 24	527 20.1	480 19.4	637 23.0	708 28.6	521 21.0

## 1月の行事食

**おせち**  
1/12(金) ぞう煮と紅白なます  
ぞう煮のおもちは白玉もちで、給食室で1つ1つ手作りするおもちです。紅白なますはいつもの西洋にんじんではなく、金時にんじんを使います。

1/15(月) 煮しめ  
今まで主菜として出していたですが、量を減らして副菜として出します。

**あずきごはん**  
1月15日の小正月にはあずきがゆを食べる習慣があります。学校給食ではおかゆを作ることができないため、あずきごはんとして出します。

## 1月17日 おむすびの日

今から23年前の1月17日は「阪神・淡路大震災」がおこった日です。この地震によりたくさんの方々の命が失われました。震災のすぐあと、避難所にいる人たちは、農家の方々がとりあえず家にあるお米で作って、届けてくれた「おむすび」にとても助けられました。

この震災での経験をきっかけとして、食べ物やお米の大切さ、ボランティアの人々の親切な気持ちを忘れないために、兵庫県から「ごはんを食べよう国民運動」がはじまり、1月17日は「おむすびの日」と定められました。

この日は一人一人がおむすびを作ることができるように、献立を考えています。



「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。