

# 平成30年2月分 学校給食献立表


川西市教育委員会

| 日付    | 2月1日(木)   | 2月2日(金)  | 2月5日(月)   | 2月6日(火)  | 2月7日(水)   | 2月8日(木)  | 2月9日(金)   | 2月13日(火)  | 2月14日(水)   | 2月15日(木)                                   |
|-------|---|--|---|--|---|--|---|---|--|--|
| 献立名   | 牛乳<br>白飯<br>おでん<br>はくさいのあえもの  | 牛乳<br>白飯<br>みそ汁<br>いわしのかばやき<br>いり大豆  | 牛乳<br>白飯<br>かにと豆腐のスープ<br>豚肉とちんげん菜の炒め煮   | 牛乳<br>白飯<br>けんちん汁<br>チキンカツ<br>きゃべつサラダ  | 牛乳<br>白飯<br>八宝菜<br>揚げそば<br>みかんかん  | 牛乳<br>白飯<br>牛丼<br>白飯<br>牛丼の具<br>かす汁<br>だいこんのあえもの   | 牛乳<br>白飯<br>そうめん汁<br>ちくぜん煮<br>ぼんかん  | 牛乳<br>白飯<br>かやくうどん<br>かぶのそぼろ煮<br>もやしのあえもの   | 牛乳<br>白飯<br>さつまいものみそ汁<br>和風ハンバーグ   | 牛乳<br>白飯<br>すまし汁<br>はたはたのからあげ<br>こまつなの煮びたし |
| 材     | 牛乳 1本<br>精白米 75<br>牛肉(スライス) 35<br>うずら卵(水煮) 15<br>にんじん 20<br>厚揚げ 20<br>だいこん 30<br>じゃがいも 50<br>板こんにゃく 20<br>すり身団子 20<br>しょうゆ(濃) 6.5<br>さとう(三温) 4<br>みりん 1<br>水 20   | 牛乳 1本<br>精白米 75<br>油あげ 5<br>わかめ(干) 0.5<br>にんじん 15<br>かぶ 葉 5<br>かぶ 20<br>葉ねぎ 20<br>麦みそ 10<br>けずりぶし(だし用) 2<br>しょうゆ(濃) 1<br>水 130<br>いわし(一口) 40<br>さんしょ 0.02<br>でんぶら油 4<br>さとう(三温) 5<br>しょうゆ(濃) 1.5<br>みりん 1<br>清酒 1<br>いり大豆 1袋   | 牛乳 1本<br>精白米 75<br>豆腐 20<br>かに 20<br>たまねぎ 15<br>ホールコーン(冷) 20<br>葉ねぎ 5<br>干しいたけ 0.5<br>しょうゆ(淡) 4<br>清酒 1<br>塩 0.2<br>こしょう(白) 0.02<br>ガーリック 0.02<br>煮干し(だし用) 0.5<br>こんぶ(だし用) 0.5<br>水 120<br>豚肉(スライス) 20<br>ちんげん菜 40<br>にんじん 5<br>たけのこ(水煮) 5<br>しょうが 0.3<br>にんにく 0.2<br>さとう(三温) 0.5<br>しょうゆ(濃) 1.5<br>清酒 0.5<br>ごま油 0.5 | 牛乳 1本<br>精白米 75<br>豆腐 20<br>ごぼう(ささがき) 10<br>にんじん 10<br>だいこん 20<br>つきこんにゃく 10<br>葉ねぎ 5<br>しょうゆ(淡) 4<br>しょうゆ(濃) 1<br>ごま油 0.5<br>けずりぶし(だし用) 2<br>水 120<br>鶏肉(ささみ・カツ) 1枚<br>塩 0.4<br>こしょう(白) 0.05<br>ガーリック 0.03<br>小麦粉 5<br>鶏卵 3<br>水 5<br>パン粉 10<br>てんぶら油 8<br>きゃべつ 30<br>塩 0.15<br>酢 0.5<br>こしょう(白) 0.01<br>米油 0.5 | 牛乳 1本<br>精白米 60<br>豚肉(スライス) 20<br>えび(80~120) 10<br>いか(かのこ) 20<br>清酒 1.5<br>はくさい 20<br>たまねぎ 40<br>にんじん 15<br>緑豆もやし 20<br>たけのこ(水煮) 5<br>干しいたけ 0.5<br>塩 0.2<br>油あげ 5<br>にんじん 15<br>つきこんにゃく 10<br>清酒 1<br>さとう(白) 2<br>しょうゆ(淡) 3<br>鶏手羽先(だし用) 10<br>しょうが(だし用) 0.3<br>にんにく(だし用) 0.2<br>にんじん(だし用) 0.5<br>水 1<br>だいこん 40<br>しょうゆ(淡) 1<br>酢 0.5<br>さとう(三温) 0.2 | 牛乳 1本<br>精白米 75<br>牛肉(スライス) 30<br>たまねぎ 35<br>糸こんにゃく 10<br>根深ねぎ 10<br>しょうゆ(濃) 3<br>さとう(三温) 1.5<br>みりん 0.5<br>サラダ油 0.5<br>さけ(角・皮なし) 20<br>煮干し(だし用) 0.5<br>油あげ 5<br>にんじん 10<br>つきこんにゃく 15<br>さとう(白) 20<br>葉ねぎ 5<br>酒かす 6<br>みそ(赤) 8<br>しょうが(淡) 1<br>けずりぶし(だし用) 1<br>水 120<br>だいこん 40<br>しょうゆ(淡) 1<br>酢 0.5<br>さとう(三温) 0.2 | 牛乳 1本<br>精白米 75<br>うどん(冷) 60<br>にんじん 15<br>わかめ(干) 0.5<br>干しいたけ 0.5<br>かまぼこ 10<br>葉ねぎ 5<br>しょうゆ(淡) 4<br>みりん 1<br>清酒 2<br>けずりぶし(だし用) 0.5<br>こんぶ(だし用) 0.5<br>水 120<br>鶏肉(若5) 10<br>厚揚げ 10<br>れんこん 10<br>さとう(白) 5<br>ごぼう(乱切) 10<br>板こんにゃく 10<br>にんじん 10<br>だいこん 10<br>干しいたけ 0.3<br>しょうゆ(濃) 0.5<br>さとう(三温) 0.5<br>みりん 0.5<br>水 5<br>緑豆もやし 35<br>にんじん 5<br>辛子 0.03<br>しょうゆ(淡) 2<br>さとう(三温) 0.2<br>酢 0.5 | 牛乳 1本<br>精白米 75<br>豆腐 20<br>油あげ 5<br>わかめ(干) 0.5<br>にんじん 15<br>葉ねぎ 5<br>さつまいも 20<br>みそ(赤) 9<br>けずりぶし(だし用) 2<br>煮干し(だし用) 1<br>塩 0.2<br>水 120<br>豆腐ハンバーグ 1こ<br>たまねぎ 20<br>サラダ油 1<br>塩 0.3<br>上新粉 8<br>みつば 8<br>しょうゆ(濃) 2<br>さとう(三温) 0.5<br>でんぶら油 10<br>清酒 1<br>水 20  | 牛乳 1本<br>精白米 75<br>ふ(花形) 1.5<br>干しいたけ 0.5<br>にんじん 15<br>わかめ(干) 3<br>葉ねぎ 0.5<br>さつまいも 2<br>けずりぶし(だし用) 0.5<br>こんぶ(だし用) 4<br>しょうゆ(淡) 0.2<br>清酒 1<br>水 120<br>はたはた・ドレス 2尾<br>塩 0.3<br>上新粉 8<br>てんぶら油 8<br>こまつな 30<br>豚肉(スライス) 10<br>しょうが 0.3<br>しょうゆ(濃) 1<br>厚揚げ 15<br>しょうゆ(濃) 1.5<br>みりん 0.5<br>さとう(三温) 0.5<br>サラダ油 0.5 |  |
| エネルギー | 666   | 651  | 511   | 636  | 601   | 612  | 579   | 480   | 546  | 662  |
| たんぱく質 | 26.7  | 25.3   | 21.1  | 27.4   | 23.2  | 25.8   | 18.8  | 17.9  | 22.7   | 25.5                                       |
| 日付    | 2月16日(金)  | 2月19日(月)   | 2月20日(火)  | 2月21日(水)   | 2月22日(木)  | 2月23日(金)   | 2月26日(月)  | 2月27日(火)  | 2月28日(水)   |  |
| 献立名   | 牛乳<br>白飯<br>トック<br>にんじんしりしり<br>ぼんかん   | 牛乳<br>黒豆ごはん<br>ぼたん汁<br>かしこ煮  | 牛乳<br>白飯<br>かきたま汁<br>鶏肉のわがままみそからあげ<br>だいこんのあえもの   | 牛乳<br>白飯<br>肉じゃが<br>はりはり大根<br>ぶどうかん  | 牛乳<br>白飯<br>冬野菜のカレーライス<br>もち麦めし<br>冬野菜のカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>チーズ  | 牛乳<br>白飯<br>わかめ汁<br>さばのみそ煮<br>はくさいのあえもの  | 牛乳<br>かにめし<br>みそ汁<br>五目豆  | 牛乳<br>ピビンパ<br>白飯<br>牛肉とぜんまいの炒め煮<br>野菜ナムル<br>はるさめスープ   | 牛乳<br>ひじきスパゲティ<br>コーンサラダ<br>たんかん   | 牛乳<br>ひじきスパゲティ<br>コーンサラダ<br>たんかん           |
| 材     | 牛乳 1本<br>精白米 75<br>トックもち 30<br>鶏卵 20<br>鶏肉(若5) 20<br>干しいたけ 0.5<br>葉ねぎ 5<br>ごま 1<br>塩 0.2<br>こしょう(白) 0.02<br>ガーリック 0.02<br>しょうゆ(淡) 4<br>清酒 1<br>鶏手羽先(だし用) 10<br>葉ねぎ(だし用) 1<br>にんにく(だし用) 0.2<br>しょうが(だし用) 0.3<br>にんじん(だし用) 0.5<br>水 120 | 牛乳 1本<br>精白米 50<br>もち米 20<br>黒豆(しり) 5<br>塩 0.8<br>いのしし肉 20<br>さんしょ 0.03<br>だいこん 20<br>にんじん 15<br>こしょう(ささがき) 5<br>つきこんにゃく 5<br>葉ねぎ 5<br>さとう(白) 20<br>みそ(赤) 9<br>けずりぶし(だし用) 1<br>煮干し(だし用) 0.5<br>水 120<br>かんぴょう(乾) 3<br>干しいたけ 0.7<br>高野豆腐(1/60) 2.2<br>けずりぶし(だし用) 1<br>しょうゆ(濃) 2.2<br>さとう(三温) 2.2<br>みりん 0.7<br>水 20 | 牛乳 1本<br>精白米 75<br>鶏卵 25<br>豆腐 25<br>にんじん 15<br>葉ねぎ 5<br>でんぶら 1<br>しょうゆ(淡) 5<br>清酒 1<br>塩 0.2<br>みりん 3<br>けずりぶし(だし用) 3<br>水 130<br>鶏肉(若10・皮つき) 50<br>みそ(赤) 3<br>しょうゆ(濃) 0.2<br>みりん 0.5<br>清酒 1<br>しょうが 1<br>上新粉 10<br>てんぶら油 8<br>だいこん 40<br>花かつお 0.5<br>しょうゆ(淡) 1<br>酢 0.5<br>さとう(三温) 0.2                             | 牛乳 1本<br>精白米 75<br>牛肉(スライス) 30<br>じゃがいも 80<br>にんじん 15<br>たまねぎ 40<br>糸こんにゃく 30<br>さとう(三温) 3<br>しょうゆ(濃) 5.5<br>塩 1<br>カレー粉 1<br>しょうゆ(淡) 3<br>しょうゆ(濃) 3<br>米油 1<br>清酒 1<br>塩 5<br>にんじん 5<br>しらす干し 2<br>酢 1.5<br>でんぶら 1.2<br>さとう(三温) 0.3<br>寒天(糸) 0.6<br>さとう(上白) 5<br>ぶどう果汁 25<br>水 25                               | 牛乳 1本<br>精白米 70<br>もち麦 8<br>鶏肉(若10) 30<br>にんじん 20<br>たまねぎ 30<br>れんこん 15<br>ごぼう 10<br>カレー粉 0.5<br>しょうゆ(淡) 3<br>しょうゆ(濃) 3<br>米油 1<br>清酒 1<br>塩 0.2<br>みそ(赤) 3<br>さとう(三温) 2<br>みりん 0.5<br>水 100<br>ブロッコリー 25<br>花かつお 0.5<br>米油 0.5<br>しょうゆ(淡) 1<br>酢 0.5<br>さとう(三温) 0.1<br>チーズ(スモーク) 2本  | 牛乳 1本<br>精白米 75<br>豚肉(スライス) 20<br>にんじん 15<br>緑豆もやし 15<br>わかめ(干) 0.6<br>しょうゆ(淡) 4<br>清酒 1<br>塩 0.2<br>けずりぶし(だし用) 1<br>水 130<br>さば(三枚おろし) 1切<br>しょうが 0.5<br>みそ(赤) 3<br>さとう(三温) 2<br>みりん 0.5<br>こんぶ(だし用) 0.5<br>水 20<br>はくさい 55<br>酢 0.5<br>さとう(三温) 0.2<br>しょうゆ(淡) 1  | 牛乳 1本<br>精白米 70<br>かに(粗ほぐし) 8<br>かに(粗ほぐし) 7<br>しょうゆ(淡) 7<br>清酒 5<br>こんぶ(だし用) 0.5<br>豆腐 20<br>油あげ 5<br>わかめ(干) 0.5<br>にんじん 15<br>葉ねぎ 5<br>だいこん 20<br>みそ(赤) 9<br>けずりぶし(だし用) 2<br>煮干し(だし用) 1<br>水 120<br>大豆 7<br>にんじん 7<br>板こんにゃく 7<br>ごぼう(乱切) 7<br>干しいたけ 0.6<br>こんぶ(角切) 0.5<br>さとう(三温) 1.5<br>しょうゆ(濃) 1.8<br>みりん 0.5<br>水 5  | 牛乳 1本<br>精白米 75<br>牛肉(細切) 30<br>ぜんまい(水煮) 15<br>にんにく 0.2<br>しょうが 0.3<br>ごま 1<br>豆板醤 0.1<br>ごま油 0.5<br>しょうゆ(濃) 1.5<br>さとう(三温) 0.5<br>大豆もやし 20<br>にんじん 5<br>ほうれんそう 10<br>しょうゆ(淡) 1<br>さとう(三温) 0.3<br>豚肉(細切) 20<br>はるさめ 7<br>はくさい 15<br>きくらげ(干) 0.3<br>にんじん 10<br>塩 0.2<br>こしょう(黒) 0.02<br>ガーリック 0.02<br>しょうゆ(淡) 4<br>清酒 1<br>煮干し(だし用) 1<br>こんぶ(だし用) 0.5<br>水 130 | 牛乳 1本<br>スパゲティ 45<br>ひじき 1.2<br>油あげ 8<br>にんじん 25<br>鶏肉(若5) 30<br>たまねぎ 50<br>マッシュルーム(水煮) 5<br>ぶどう酒(白) 1<br>さとう(三温) 1<br>にんにく 0.5<br>オリーブ油 1<br>塩 0.2<br>こしょう(白) 0.02<br>しょうゆ(淡) 6<br>ホールコーン(冷) 20<br>きゃべつ 20<br>まぐろ油漬(フレーク) 10<br>しょうゆ(淡) 1.5<br>酢 0.8<br>さとう(三温) 0.1<br>たんかん 1こ                                      |  |
| エネルギー | 618   | 537  | 703   | 643  | 578   | 619  | 511   | 581   | 501  |  |
| たんぱく質 | 22.3  | 20   | 26.3  | 20.2   | 23.6  | 31.6   | 19.4  | 23.2  | 24.3   |  |

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>  
 …赤色の食品(血や肉のもとになる食品)  
 …黄色の食品(熱や力のもとになる食品)  
 …緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

学校給食費:1食あたり 250

**2月3日は、<sup>まつたん</sup>節分です。**  
 節分は、立春の前日、冬が終わり春にうつるといふ季節の変わり目を意味します。  
 節分の豆まきは、<sup>まつたん</sup>年鬼から伝わった風習です。わざわいをもたらずと信じられていた邪鬼をこわい顔に見立て、それを家の中に入れてないように、鬼が苦手とする豆をまいて、一年の幸せと健康を祈ります。



豆まきといえば、大豆です。日本ではむかしから大豆をいろいろな食べ物に加工しておいしく食べてきました。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。