

平成29年4月分 学校給食献立表

日付	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月24日(月)	
献立名	牛乳 白飯 そば煮 にんじんサラダ	牛乳 白飯 みそ汁 和風ハンバーグ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 わかめ汁 いかのからあげ ほうれんそうのあえもの	牛乳 ハヤシライス ベーコンボテ	牛乳 白飯 野菜スープ 豚肉のマリネ いちごミルクかん	牛乳 白飯 かやくうどん さわらのからあげ はりはり大根	牛乳 白飯 けんちん汁 たけのこのみそ炒め	牛乳 白飯 豚汁 ひじきの炒め煮 きゅうりのしょうがあえ	牛乳 白飯 豚汁 ひじきの炒め煮 きゅうりのしょうがあえ	牛乳 白飯 牛丼 しょうゆ汁 もやしをあえもの	牛乳 白飯 豚汁 ひじきの炒め煮 きゅうりのしょうがあえ
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	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 にんじん 15 たまねぎ 5 マッシュルーム(水煮) 5 じゃがいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 たまねぎ 15 しょうゆ(淡) 0.6 清酒 4 塩 1 けずりぶし(だし用) 0.2 水 130	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(細切) 35 たまねぎ 70 にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター(調) 1 トマトペースト 8 ソース(クスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 上新粉 8 パブリカ 8 てんぷら油 3 ほうれんそう 10 上新粉 30 パブリカ 1 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 じゃがいも 5 パセリ(乾) 0.03 塩 0.6 しょうが 1 にんにく 0.3 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 さとう(三温) 10 ごま油 1 清酒 1 でんぷん 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 0.5 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 10 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 水 120	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 0.5 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(濃) 4 みそ(赤) 1 あごだし 0.5 ごま油 0.5 けずりぶし(だし用) 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 あごだし 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 45 糸こんにやく 3 しょうゆ(濃) 10 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 そうめん 10 たまねぎ 15 にんじん 15 ちくわ 5 油あげ 5 大豆 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	
料	まくろ油漬(フーク) 10 にんじん 25 たまねぎ 5 辛子 0.03 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	豆腐ハンバーグ 1こ たまねぎ 20 サラダ油 1 みつば 3 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.5 でんぷん 0.5 清酒 1 水 20	いか(輪) 50 上新粉 8 てんぷら油 3 ほうれんそう 10 花かつお 1 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2	じゃがいも 40 ペーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	にら 15 はるさめ 4 ハム 5 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 辛子 0.03	豚肉(スライス) 30 しょうが 0.6 清酒 0.6 たまねぎ 15 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 サラダ油 0.5	寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 いちご 15 牛乳(調) 15 水 25	寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 いちご 15 牛乳(調) 15 水 25	きゅうり 30 しょうが 0.1 しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 1 酢 0.8 みりん 0.5	きゅうり 30 しょうが 0.1 しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 1 酢 0.8 みりん 0.5	きゅうり 30 しょうが 0.1 しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 1 酢 0.8 みりん 0.5
名	<p align="center">栄養三色()</p> <p align="center">< 食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています ></p> <ul style="list-style-type: none"> …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) 										
エネルギー	624	545	614	672	623	582	652	506	549	583	
たんぱく質	21.7	23	27	21.5	27.3	23.4	25	20.5	21.1	20.8	



エネルギー	624	545	614	672	623	582	652	506	549	583
たんぱく質	21.7	23	27	21.5	27.3	23.4	25	20.5	21.1	20.8

日付	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)
献立名	牛乳 白飯 八宝菜 きびなごのカレー揚げ みかんかん	牛乳 白飯 平めんビーフンのスープ 牛肉とらの炒め煮 みかんかん	牛乳 白飯 たけのこごはん すまし汁 ごぼう天の甘辛煮 きゅうりのあえもの	牛乳 白飯 みそ汁 肉と野菜のうま煮 きゃべつをあえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 えび(80-120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1.5 きゃべつ 20 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 たけのこ(ゆで) 5 干しいたけ 0.5 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 ごま油 1 にんにく 0.3 清酒 1 でんぷん 2 しょうゆ(淡) 3 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 水 40	牛乳 1本 精白米 75 平めんビーフン 10 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 ちんげん菜 15 干しいたけ 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130	牛乳 1本 精白米 65 発芽玄米 5 たけのこ(ゆで) 20 油あげ 2 にんじん 5 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 こんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 83	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 麦みそ 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130
料	きびなご 35 塩/カレー粉 0.3/0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 てんぷら油 5	にら 20 にんじん 15 牛肉(細切) 15 ごま油 0.5 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 塩 0.1 みりん 0.5 水 1	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 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 1.8 みりん 0.5 水 8	きゃべつ 30 にんじん 5 しらす干し 2 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5
名	寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 みかん果汁 25 水 25	きゅうり 30 しょうが 0.1 しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 1 酢 0.8 みりん 0.5	きゅうり 30 しょうゆ(淡) 1	きゅうり 30 しょうゆ(淡) 0.5
エネルギー	634	550	482	550
たんぱく質	27.7	19.9	18.1	19.4

学校給食の栄養

学校給食の栄養量の基準は、1日の必要量の3分の1でよいというのではなく、家庭の食事では不足がちで、子どもの発育に欠くことのできない栄養素であるカルシウムやビタミン類の1日必要量の40～60%を学校給食で摂取できるように考慮しています。

献立の実施方法(完全給食)

完全給食は、内容が「主食(主に米飯)、おかず、牛乳」の出る給食です。
月曜日から金曜日までの週5回実施しています。
今年度の献立作成回数は190回ですが、各学校では、行事等にあわせて、それぞれ180回実施予定です。(具体的な日程については、各学校でご確認ください)
献立は川西市内の小学校全て同じ給食を食べる全校統一献立です。
給食の物資(材料)は、低価格で合理的に調達するため、川西市学校給食会が各学校分をとりまとめて地元産を中心に地産地消を前提に共同一括購入しています。
献立の調理は、各学校の給食室で調理する単独校調理方式です。

学校給食から広がる食育をめざして

近年、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、食の安全・安心等、様々な問題が深刻化しています。
そのような現状に対し、平成17年に「食育基本法」の制定、それを受け、平成18年に「食育推進基本計画」が決定されました。そして、川西市では、平成23年度に「川西市食育推進計画」が公表されました。
学校給食を通して、子どもたちのすこやかな成長のため、保護者の方々といっしょに「食育」を進めていきたいと考えています。

材料の記載例

・さとう(三温)：三温糖、・さとう(上白)：上白糖、・白いんげん(ゆで)：白いんげん豆をゆでて加工されたレトルトパック入りのもの、・いわし(落とし身)：いわしの魚肉をすり身にしたもの、・えび(80-120)：重量1ポンドあたり80個から120個えびが入っているもの、・鶏肉(若5)：若鶏の肉を1切れ5gの大きさにカットしたもの、・鶏肉(成5)：成鶏の肉を1切れ5gの大きさにカットしたもの、・豚挽肉(4.8)：豚肉を直径4.8mmの大きさに挽いたもの、・合挽肉(3.2)：牛肉と豚肉を1：1に合わせ、直径3.2mmの大きさに挽いたもの、・ごぼう(ささがき)：ごぼうをささがきにカット加工したもの、・こんぶ(だし用)：だしをとるために使用するこんぶ

学校給食費について

学校給食は子どもたちが毎日の学校生活の中でもっとも楽しみにしているもののひとつですが、単にお昼の食事を提供しているというわけではなく、教育の一環として、学校給食法にもとづいて実施しています。

学校給食にかかる費用のうち、市町村が負担するものとして、学校給食法では、調理従事員の人件費、給食調理施設の建設等の整備費、設備の購入・維持にかかる費用と定められています。

それ以外の費用(ガス・電気・水道等の光熱水費等(川西市は光熱水費も公費で負担しています)、毎日の給食献立の食材料費)は保護者負担(給食費)とすることが定められています。

学校給食費改定しました

平成29年4月より、1食あたり 250円です。

学校給食は学校給食法に基づいて実施されます

昭和29年にこの法律が制定された当時は、児童の栄養改善が主な目的でした。その後60年余りの歳月を経て、この法律も少しずつ変化し、平成21年度に改定施行された学校給食法では食育を進めるための法律へと変化してきました。

あらたな学校給食の目的

- 食べ物の栄養知識を得ること
- 日本型食生活を見直すこと
- 食の安全性を考えること
- 食の自給率を考えること
- 伝統ある食文化を伝え残すこと

学校給食は 生きた教材です

学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。

「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。