

平成29年7月分 学校給食献立表

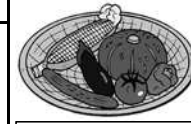
川西市教育委員会

日付	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	
献立名	牛乳 たこめし わかめ汁 厚揚げの炒め煮	牛乳 白飯 中華スープ すぶた	牛乳 牛丼 みそ汁 きゅうりのあえもの	牛乳 白飯 すまし汁 肉と野菜のうま煮 えだまめ	牛乳 白飯 たなばた汁 いかのいそ揚げ ピーチかん	牛乳 白飯 とうがんスープ じゃがいものオイスターソース炒め きゃべつサラダ	牛乳 白飯 かきたま汁 ビーマンの炒め煮 アイスクリーム	牛乳 白飯 かやくうどん 豚肉となすの煮物	
材	牛乳 1本 精白米 65 麦 5 たこ(たこめし用) 20 油あげ 3 にんじん 5 干しいたけ 0.3 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 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 干しいたけ 0.5 緑豆もやし 15 うずら卵(水煮) 15 にんじん 15 にら 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 45 糸こんにゃく 10 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 かぼちゃ 20 ふ 1.5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 かまぼこ 10 にんじん 15 みつば 3 干しいたけ 0.3 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 清酒 1 けずりぶし(だし用) 0.5 こんぶ(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 10 たまねぎ 15 にんじん 15 なす 10 油あげ 5 オクラ 3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 とうがん 20 豚肉(スライス) 20 干しいたけ 0.5 葉ねぎ 5 にんじん 15 塩 0.2 かレー粉 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 25 豆腐 15 にんじん 15 ちくわ 10 干しいたけ 0.5 油あげ 10 さとう(三温) 1.7 しょうゆ(濃) 1.7 水 10 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 にんじん 15 ちくわ 10 干しいたけ 0.5 油あげ 10 さとう(三温) 1.7 しょうゆ(濃) 1.7 水 10 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130	
料	たまねぎ 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 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 130	しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 みりん 0.5 でんぶん 6 てんぷら油 5 たまねぎ 15 にんじん 5 たけのこ(水煮) 5 干しいたけ 5 葉ねぎ 5 ビーマン 5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 1 酢 1 ケチャップ 1 水 5	きゅうり 30 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	えだまめ 15	いか(輪) 50 あおのり 0.5 上新粉 8 てんぷら油 8 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 4 もも果汁 35 水 15	じゃがいも 30 牛肉(細切) 15 にんじん 3 にら 3 にんにく 0.1 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 オイスターソース 0.5 ごま油 0.5	水 130	水 130	
名	厚揚げ(冷) 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 たまねぎ 15 たけのこ(水煮) 3 干しいたけ 0.3 葉ねぎ 3 サラダ油 0.5 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 1.6 清酒 0.5 水 10	豚肉(角) 30 しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 みりん 0.5 でんぶん 6 てんぷら油 5 たまねぎ 15 にんじん 5 たけのこ(水煮) 5 干しいたけ 5 葉ねぎ 5 ビーマン 5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 1 酢 1 ケチャップ 1 水 5					きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	アイスクリーム 1こ	アイスクリーム 0.5
エネルギー	521	605	553	530	653	539	633	527	
たんぱく質	22.1	24.2	19.5	20.0	23.5	20.0	22.2	18.5	

学校給食費：1食あたり 250円

日付	7月13日(木)	7月14日(金)	7月18日(火)	7月19日(水)
献立名	牛乳 白飯 みそ汁 はものかばやき えだまめ	牛乳 ナン カレー(夏野菜) きゃべつソテー	牛乳 白飯 豚汁 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 白飯 すまし汁 とうがんの煮物 みかんかん
材	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 たまねぎ 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 ナン(70/100) 1枚 牛肉(角) 30 ズッキーニ 10 たまねぎ 40 にんじん 20 かぼちゃ 20 なす 15 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.9 ソース(クスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 しょうが 0.5 にんにく 0.3 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 70	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 20 緑豆もやし 15 みつば 15 わかめ(干) 0.5 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 煮干し(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 25 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 清酒 1 水 120
料	はも(一口) 50 でんぶん 8 てんぷら油 8 さんしょ 0.02 さとう(三温) 1.3 しょうゆ(濃) 3.2 みりん 1.5 水 2	きゃべつ 30 ベーコン 3 しょうゆ(淡) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	かぼちゃ 40 合挽肉(4.8) 15 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5	とうがん 45 鶏挽肉(粗) 10 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.8 しょうが 0.5 でんぶん 0.5 水 5
名	えだまめ 15			寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 みかん果汁 25 水 25
エネルギー	674	588	562	491
たんぱく質	28.4	20.8	21.3	16.1

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(体の調子をとのえる食品)



夏はしっかり夏野菜を食べましょう

だんだん暑くなり、体調をくずしやすい時期ですが、夏野菜は自然の夏ばて防止剤になります。夏野菜には水分がたっぷり含まれたものが多く、食べると体に水分補給ができます。そして、ほてった体を冷ましてくれます。また、夏野菜にはビタミン類が多く含まれていて、体の調子を整えてくれます。

7月の献立には、きゅうり・なす・ピーマン・かぼちゃ・とうがん・オクラ・ズッキーニなどの夏野菜が出ます。

冬瓜(とうがん)スープ

材料 4人分	作り方
とうがん 120g	とうがんは皮をむいて、一口大の大きさに、
豚肉(スライス) 120g	豚肉は2cmに、水でもどした干しいたけと
干しいたけ 3g	にんじんは千切り、葉ねぎは小口切りにする。
にんじん 90g	煮干しとこんぶは、30分以上水につけてこんで
葉ねぎ 30g	から火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出し、
塩 小さじ1	煮干しは5分ほど煮だしてだしをひく。ざるでこす。
こしょう(黒) 少々	なべに のだし汁を入れ、にんじん、干しいたけ、
ガーリック 少々	豚肉の順に入れ、煮る。とうがんを入れ、やわらかく
カレー粉 小さじ1	になったら、調味料を入れ味をととのえる。
しょうゆ(淡) 小さじ4	最後に葉ねぎを入れて仕上げる。
清酒 小さじ1	
煮干し(だし用) 6g	給食の6人分を4人分として紹介しています。
こんぶ(だし用) 3g	
水 800CC	

行事食

たこめし (7月3日)

夏至から数えて11日目を「半夏生(はんげしょう)」といい、今年は7月2日です。関西ではこの日にたこを食べる習慣があります。農家にとってはこの日は大切で、この日までに田植えを終える目安にっていました。「半夏生」には、タウリンたっぷりのたこを食べて農作業の疲れをいやすと言われています。

また、たこの足のようしっかりと稲が根をはって、米が豊作になるように願いを込めて食べるとも言われています。

たなばた汁 (7月7日)

七夕(たなばた)には「そうめん」を食べる習慣があります。そうめんを天の川に見立てたのがはじまりのようです。「オクラ」を小口切りにしたものをに入れて、星の形のように見えるようにもします。七夕には、笹や竹の葉に飾りと短冊に願いごとを書いたものをくくりつけることもします。きれいな飾りをつけるのは、願い事をかなえてくれる神様の目にとまりやすくなるためだそうです。

「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などの目的で「塩」を使用することがあります。