

平成29年1月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月23日(月)
献立名	牛乳 白飯 煮しめ 紅白なます	牛乳 白飯 ぞう煮 切干大根の煮物 みかん	牛乳 白飯 かやくうどん 鶏肉のからあげ はくさいのあえもの	牛乳 あずきごはん かきたま汁 かぶのそぼろ煮	牛乳 白飯 焼きのり 梅干し 豚汁 ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 すまし汁 里いもといかの煮物 もやしのおえもの	牛乳 白飯 すきやき だいこんのおえもの	牛乳 白飯 ラーメン さけのからあげ ぶどうかん	牛乳 白飯 カレーライス カリフラワーソテー
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(成5) 20 さといも 20 にんじん 20 板こんにゃく 20 ごぼう(乱切) 15 れんこん 20 凍り豆腐(1/20) 5 干しいたけ 0.8 ごぼう(短冊) 0.8 しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 3 みりん 1 水 30	牛乳 1本 精白米 75 白玉粉 10 上新粉 5 にんじん 10 さけ(角・皮なし) 20 油あげ 10 葉ねぎ 5 さといも 20 だいこん 10 みそ(赤) 8 みそ(白) 3 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 0.5 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 にんじん 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 あずき 5 塩 0.8 鶏卵 25 ふ 1.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130	牛乳 1本 精白米 80 やきのり 1袋 梅干し 1こ 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 緑豆もやし 20 にんじん 20 ごぼう(ささがき) 5 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 20 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 さといも 30 いか(かのこ) 20 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 大豆 5 にんじん 5 つきこんにゃく 5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 酢 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 30 ふ 2 にんじん 20 たまねぎ 40 はくさい 35 糸こんにゃく 30 根深ねぎ 10 生あげ 20 サラダ油 1 さとう(三温) 4 しょうゆ(濃) 7 みりん 1	牛乳 1本 精白米 60 中華めん(冷) 40 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 たまねぎ 40 きゃべつ 15 りんご 5 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 バター(調) 4 ケチャップ 0.9 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 葉ねぎ(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.5 清酒 1 ごま油 0.3 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊、小) 30 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.9 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 しょうが(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.5 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 75
料	だいこん 45 金時にんじん 5 塩 0.2 酢 2.4 さとう(三温) 1.3	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 みかん 1こ	ガーリック 0.02 こしょう(白) 0.05 上新粉 5 てんぷら油 8 はくさい 55 ごま 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1	かぶ 45 かぶ・葉 3 にんじん 5 鶏挽肉(4.8) 10 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2.5 でんぶん 0.5 みりん 0.5 水 5	油あげ 2 ひじき 2 大豆 5 にんじん 5 つきこんにゃく 5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 酢 0.5 サラダ油 0.5	緑豆もやし 35 にんじん 5 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	だいこん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	さけ(角) 50 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 上新粉 8 てんぷら油 8	寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 ぶどう果汁 25 水 25
名	<p style="text-align: center;">栄養三色 ()</p> <p>< 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	539	612	651	513	561	481	590	670	651
たんぱく質	20.3	20.8	22.6	19.2	21.4	18.1	21.8	29.1	21.7

日付	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月30日(月)	1月31日(火)
献立名	牛乳 白飯 豚汁 れんこんのきんぴら	牛乳 コッペパン ソイシチュー ツナサラダ	牛乳 ひじきごはん そうめん汁 豚肉と大根の煮物	牛乳 白飯 みそ汁 さばの煮つけ 野菜のおえもの	牛乳 白飯 わかめスープ	牛乳 白飯 あぶたま井 けんちん汁 はくさいのおえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 さといも 20 だいこん 20 にんじん 15 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 コッペパン(50) 1こ 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆乳 40 でんぶん 1 こんぶ(だし用) 0.5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50	牛乳 1本 精白米 65 麦 5 ひじき 2 鶏肉(若5) 10 にんじん 5 干しいたけ 0.3 さとう(三温) 1 清酒 7 サラダ油 5 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 だいこん 20 みそ(赤) 9 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(細切) 25 ぜんまい(水煮) 10 にんにく 0.2 しょうが 0.3 ごま 1 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 大豆もやし 20 にんじん 5 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.3 えび(80-120) 10 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 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 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 20 たまねぎ 20 油あげ 3 かまぼこ 5 葉ねぎ 3 しょうゆ(淡) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 花かつお 0.3 水 5
料	豚挽肉 10 れんこん 30 にんじん 10 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 みりん 0.5	まぐる油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 5 きゃべつ 20 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.2	そうめん 10 たまねぎ 20 にんじん 15 かまぼこ 5 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	さば(三枚おろし) 1枚 さとう(三温) 2.5 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 はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 けずりぶし(だし用) 2 水 120	
名	<p style="text-align: center;">学校給食費: 1食あたり 230円</p>					
エネルギー	542	509	563	590	554	521
たんぱく質	20.2	22.6	21.8	26.2	22.4	20.1

「和食」日本人の伝統的な食文化

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。登録されたのは、和食全体にまつわる食文化です。日本の食文化は、正月などの年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、「食」の時間をともにすることで、家族や地域の絆(きずな)を深めてきました。

給食で紹介する正月の行事食

11日 煮しめ 紅白なます } 正月に食べるおせち料理です。
12日 ぞう煮 }
16日 小正月(1月15日)に食べる「あずきがゆ」にちなんであずきごはんです。

震災の日 おむすびの日

今から22年前の1月17日は、阪神・淡路大震災があった日です。震災を知らない子どもたちに、震災でたくさんの方々を命を落とされたこと、生き残った人たちが命をつなぐ食べ物を確保することに苦労したこと、電気、ガス、水道も止まってしまい、食事を準備することも難しかったことなどを話して聞かせる機会にしたいと思い、この日の献立は、災害時の「炊き出し」を意識したものにしました。

1月17日の献立

白飯 焼きのり 梅干し ……おむすびを作る材料です。
豚汁 ……「炊き出し」で作られる機会が多いあたたかい汁物です。
ひじきの炒め煮 ……「保存食」である乾物の「ひじき・大豆」を使っています。

震災のすぐ後、避難所にいた人たちは、農家の方々がとりあえず家にある米を炊いて届けてくれた「おむすび」にたいへん助けられました。こ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善意を忘れないために、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。

食材価格高騰による影響について

保護者の皆様には大切なお知らせがあります。台風等気象状況の影響により、10月以後、価格が高騰しております。特に、たまねぎ、にんじん、じゃがいもはその影響をまともに受けており、来年度の給食費の値上げについて、避けられない状況です。これまで学校給食会としては、安価な食材への切替など、安全性を確保しつつ、給食継続のために努力いたしましたが、給食費改定の節は、ご理解・ご了承いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

「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。