

# 平成29年3月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月13日(月)
献立名	牛乳 白飯 けんちん汁 豚肉のたつたあげ はくさいのあえもの	牛乳 白飯 キーマカレー ジャーマンポテト	牛乳 さけとだいこんのごはん すまし汁 ごぼうの甘辛煮 いちごミルクかん	牛乳 白飯 肉じゃが もやしのあえもの	牛乳 白飯 みそ汁 ますのフライ だいこんのあえもの	牛乳 白飯 肉うどん うの花の炒り煮	牛乳 ロールパン ごぼうのポタージュ 豚肉のマリネ	牛乳 白飯 わかめスープ 鶏肉の照り煮 きゃべつサラダ	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 水菜とツナのあえもの
材	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 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 豚肉(短冊) 40 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 しょうが 1 上新粉 10 てんぷら油 6	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 たまねぎ 10 大豆 60 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 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.3 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 75	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 8 だいこん 10 しょうが 0.8 しょうゆ(淡) 3 塩 0.5 清酒 2 水 101 菜の花 6 うずら卵(水煮) 15 ゆば(乾) 2 豆腐 20 塩 0.2 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 130 ごぼう天 1本 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 いちご 15 牛乳(調) 15 水 25	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 じゃがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 40 系こんにゃく 30 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 水 20 緑豆もやし 35 ハム 5 にんじん 0.03 辛子 2 しょうゆ(淡) 0.2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	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 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 ます 1枚 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 鶏卵 3 水 5 パン粉 10 てんぷら油 8 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	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 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 おから(冷) 15 鶏肉(若5) 5 油あげ 2 干しいたけ 0.2 つきこんにゃく 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 葉ねぎ 2 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 1 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 15	牛乳 1本 ロールパン(50) 1こ 精白米 75 ごぼう(乱切) 20 たまねぎ 30 じゃがいも 20 精白米(調) 3 牛乳(調) 40 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 ペーリーフ 0.03 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 パセリ(乾) 0.03 生クリーム 10 ベーコン 5 水 60 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 さとう(三温) 1 酢 2 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 20 清酒 1 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 さとう(三温) 0.2 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 水 20 水菜 20 緑豆もやし 20 まぐろ油漬(フレーク) 5 にんじん 5 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1.5	
料	はくさい 55 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ(乾) 0.02 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01							
名									
エネルギー	625	696	552	579	700	530	634	604	586
たんぱく質	24.7	23.9	21.7	19.1	29.1	19.0	23.7	25.7	20.7

学校給食費: 1食あたり 230円

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)

日付	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)
献立名	牛乳 赤飯 ごましお かきたま汁 がんもどきの含め煮 菜の花のあえもの	牛乳 白飯 豚汁 さばの煮つけ はりはり大根	牛乳 白飯 そうめん汁 こまつなの煮びたし
材	牛乳 1本 赤飯(米) 80 ごましお 1袋 鶏卵 25 豆腐 25 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 75 豚肉(スライス) 10 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 つきこんにゃく 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 煮干し(だし用) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 10 えび(80~120) 15 清酒 1 にんじん 15 たまねぎ 10 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
料	がんもどき 1こ さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 しょうが 1 水 25	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	こまつな 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 生あげ 15 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 サラダ油 0.5
名	菜の花 15 ほうれんそう 25 花かつお 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2	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	
エネルギー	563	600	542
たんぱく質	22.4	26.8	20.9

### 3月3日(金)桃の節句・ひなまつり

ひなまつりにかざるひし餅の色は、白・緑・桃色の3色です。白は雪、緑は大地、桃色は桃の花で、雪の中から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている様子を表します。この日の給食ではこの3色をとりいれています。子どものすこやかな成長を願うとともに、春の訪れを感じてほしいと思います。

#### 給食レシピを紹介します

##### 「さけとだいこんのごはん」(新献立)

**材料4人分**

材料	正味量 (g)
精白米	450(3合)
さけ(フレーク)	50
だいこん	60
しょうが	1片
しょうゆ(淡)	大さじ1
清酒	小さじ2
塩	小さじ3/5
水	600cc

**作り方**  
 だいこんは千切り、しょうがはみじん切りにする。  
 精白米を洗って、分量の水をいれる。  
 調味料をいれる。  
 さけ(フレーク)、をいれて炊飯する。  
 給食の6人分の分量を4人分として紹介しています。  
 さけ(フレーク)の塩分に応じて、塩の量は加減して下さい。  
 給食では、精白米に少量の発芽玄米を加えて炊いています。

### 3月14日(火)「赤飯」


3月14日(火)のごはんは、「赤飯」です。「6年生の卒業おめでとうございます」、「1年生から5年生は修了おめでとうございます」という気持ちを込めています。赤飯は、もち米に小豆を混ぜて蒸したり炊いたりして作ります。赤飯の色は小豆からでた色です。古代から赤い色は邪気をはらう力があるとされ、赤飯はお祭りやおめでたい時に炊いて祝う風習があります。

## 1年間をふりかえろう

1年間の給食を振り返ってみましょう。

### いくつできましたか?

- 給食の前にはかならずきれいに手を洗った。
- 給食の準備を協力してできた。
- よくかんで食べることができた。
- 好き嫌いをせずに食べることができた。
- マナーを守って楽しく食べることができた。
- さいごまできれいに後片付けができた。



### 先生、友だちと、たのしい給食時間を過ごすことができましたか?

## 川西市の学校給食

川西市の学校給食は、米を主食とする完全米飯給食を基本としています。今年度も季節の旬の食材を取り入れた和食献立の充実を図ってきました。日本の食文化を大切に、行事食や郷土料理を取り入れてきました。今後も、学校給食が子どもたちの体の栄養となり、心の栄養となるように、努力を続けていきたいと考えています。

「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。