

平成28年4月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	
献立名	牛乳 白飯 肉じゃが 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 みそ汁 高野豆腐の含め煮 はりはり大根	牛乳 白飯 ピビンパ わかめスープ	牛乳 白飯 すまし汁 さわらのからあげ まよしのあえもの	牛乳 白飯 ビーフンのスープ 豚バラ肉の煮物 コーンサラダ	牛乳 白飯 カレーライス にんじんサラダ	牛乳 白飯 マザーライス マザー豆腐 パンサンスー	牛乳 白飯 カレーライス にんじんサラダ	牛乳 白飯 マザー豆腐 パンサンスー	牛乳 食パン いちごジャム(手作り) ソーシチュー さやいんげんのソテー	牛乳 たけのこごはん みそ汁 糸こんにゃくの炒め煮
材	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 糸こんにゃく 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	牛乳 1本 精白米 75 わかめ(干) 0.5 油あげ 5 にんじん 10 えのきだけ 10 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 牛肉(細切) 25 ぜんまい(水煮) 15 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	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 しょうが 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 ごま油 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 ビーフン(平めん) 10 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 15 しょうが 20 ちんげん菜 15 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 0.3 清酒 4 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 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 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(3.2) 10 ワンタン皮 10 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 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 130	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊、小) 20 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 10 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(マスター) 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 0.5 パブリカ 0.02 はるま 1 サラダ油 8 水 75	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 35 葉ねぎ 5 にんじん 20 しょうが 1 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 9 さとう(三温) 1 サラダ油 1 清酒 1 水 5	牛乳 1本 食パン(25) 2枚 いちご 40 てんさい糖 8 レモン果汁 0.1 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 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50 さやいんげん 30 ベーコン 3 しょうゆ(濃) 0.8 ごま油 0.01 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	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 にんじん 20 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 ガーリック 9 みそ(赤) 2 しょうゆ(濃) 1 煮干し(だし用) 1 水 120	
料	きゅうり 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	凍り豆腐(1/20) 5 にんじん 5 鶏肉(若5) 10 たまねぎ 10 さやいんげん 0.5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 15	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 塩 0.2 こしょう(黒) 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 130	さわら(角) 50 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 上新粉 8 てんぷら油 8 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	豚肉(バラ・角) 50 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 清酒 1 みりん 1 しょうが 1 にんにく 1 水 5	きゅうり 30 しょうゆ(淡) 0.5 さとう(三温) 0.5 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 酢 1.5	きゅうり 30 しょうゆ(淡) 0.5 さとう(三温) 0.1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	きゅうり 30 しょうゆ(淡) 0.5 さとう(三温) 0.1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	きゅうり 30 しょうゆ(淡) 0.5 さとう(三温) 0.1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	きゅうり 30 しょうゆ(淡) 0.5 さとう(三温) 0.1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	
名	<p 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(体の調子をとのえる食品) 										
エネルギー	583	529	527	632	724	643	638	637	543	520	
たんぱく質	18.6	19.7	22.1	24.7	24.8	25.3	19.9	28.0	21.1	18.7	

日付	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)
献立名	牛乳 古代米ごはん 若竹うどん ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 豚汁 ぜんまいの炒め煮 ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 八宝菜 きびなのからあげ ぶどうかん	牛乳 白飯 かなざちりめんの甘辛煮 しょうゆ(濃) さとう(三温) みりん しょうが
材	牛乳 1本 精白米 56 古代米 4 塩 0.4 うどん(冷) 60 たけのこ(ゆで) 15 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 水 15 にんじん 5 わかめ(干) 0.5 みつば 3 しょうゆ(淡) 5 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 豚肉(スライス) 10 じゃがいも 20 にんじん 15 ごぼう(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) 1 水 120	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) 20 清酒 1.5 ちんげん菜 20 たまねぎ 40 にんじん 20 緑豆もやし 20 干しいたけ 0.5 塩 0.2/こしょう(黒)0.03 清酒 1 でんぷん 2 しょうゆ(淡) 3 サラダ油 1 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 かなざちりめん 5 ごま 0.3 しょうゆ(濃) 0.7 さとう(三温) 0.7 みりん 0.7 しょうが 0.1 そうめん 10 たまねぎ 15 にんじん 15 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	きゅうり 30 しょうゆ(淡) 0.5 さとう(三温) 0.5 水 130	ぜんまい(水煮) 25 油あげ 3 ごま 0.5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	きびなご 35 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 てんぷら油 5	たけのこ(ゆで) 15 豚肉(細切) 10 きゅうり 15 サラダ油 0.5 しょうゆ(淡) 0.1 にんにく 0.1 みそ(赤) 3 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.5
名	きゅうり 30 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5	ほうれんそう 30 緑豆もやし 10 花かつお 1 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2	きびなご 35 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 てんぷら油 5	たけのこ(ゆで) 15 豚肉(細切) 10 きゅうり 15 サラダ油 0.5 しょうゆ(淡) 0.1 にんにく 0.1 みそ(赤) 3 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.5
エネルギー	488	512	642	534
たんぱく質	17.5	18.1	29.1	19.3

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187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願っています。

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(さがき)：ごぼうを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、学校給食法にもとじて実施しています。

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：1食あたり 230円

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などの目的で「塩」を使用することがあります。