

平成27年4月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	4月10日(金)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)
献立名	牛乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め煮 もやしナムル	牛乳 白飯 みそ汁 ひじきの炒め煮 きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 梅干し 肉と野菜のうま煮 はりはり大根	牛乳 白飯 若竹うどん さわらのから揚げ 清見オレンジ	牛乳 白飯 かにと豆腐のスープ マーボーはるさめ もやしのあえもの	牛乳 白飯 かなざちりめんの甘辛煮 すまし汁 あつあげの炒め煮	牛乳 古代米ごはん 豚汁 切干大根の煮物 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 平めんビーフンのスープ 豚肉とちんげん菜の炒め煮	牛乳 白飯 わかたけ汁 鶏肉のから揚げ ぶどうかん	牛乳 白飯 そうめん汁 さばの煮つけ さやいんげんのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 はるさめ 7 きゃべつ 15 きくらげ(干) 0.3 にんじん 10 にんじん 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 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 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 30 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 梅干し 1 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 70 にんじん 20 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 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 60 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 5 にんじん 15 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 豆腐 20 かに 20 たまねぎ 15 ホールコーン 20 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 かなざちりめん 5 しょうゆ(濃) 0.7 さとう(三温) 0.5 みりん 0.5 しょうが 0.1 ふ 2 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 清酒 1 水 120	牛乳 1本 精白米 70 古代米 5 塩 0.6 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 干しいたけ 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 あご(粉末) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 平麺ビーフン 10 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 25 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 ゆば(乾) 1.5 みつば 3 しょうゆ(淡) 0.3 しょうが 4 こんぶ(だし用) 0.5 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 水 120	牛乳 1本 精白米 75 たけのこ(ゆで) 15 豆腐 20 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 油あげ 5 葉ねぎ 5 みつば 4 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 7 たまねぎ 25 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 けずりぶし(だし用) 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(だし用) 0.5 水 120
料	じゃがいも 30 豚肉(細切) 15 葉ねぎ 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 サラダ油 0.5 緑豆もやし 40 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 塩 0.2 ごま油 0.5 ごま 0.5	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 サラダ油 0.5 きゃべつ 30 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	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	さわら(角) 55 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 上新粉 8 てんぷら油 8 清見オレンジ 1	はるさめ 5 豚挽肉 10 にんじん 5 たまねぎ 10 にら 3 にんにく 0.1 しょうが 0.2 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	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 きゃべつ 30 にんじん 5 すりごま 1 花かつお 0.5 さとう(三温) 0.2 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	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 きゃべつ 30 にんじん 5 すりごま 1 花かつお 0.5 さとう(三温) 0.2 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	油あげ 5 切干大根 5 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	鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 鶏肉(若10・皮つき) 50 塩 0.5 みりん 0.5 しょうが 1 サラダ油 8 水 130	寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 ぶどう果汁 25 水 25
名	エネルギー 537 たんぱく質 20.3	エネルギー 542 たんぱく質 20.3	エネルギー 580 たんぱく質 19.7	エネルギー 670 たんぱく質 25.5	エネルギー 519 たんぱく質 19.9	エネルギー 511 たんぱく質 19.5	エネルギー 550 たんぱく質 20.2	エネルギー 528 たんぱく質 19.1	エネルギー 667 たんぱく質 22.9	エネルギー 592 たんぱく質 24.8

栄養三色 ()
 < 食品を栄養素の動きにより、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(体の調子をととのえる食品)

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27年4月より、1食あたり 230円です。

てんさいとう



4月28日(火)のいちごジャムに「てんさいとう」という砂糖を使用します。

てんさいとうとは砂糖大根(てんさい)を原料として作られる砂糖のことです。日本でさとうきびは暖かい沖縄県や鹿児島県で栽培されていますが、砂糖大根は涼しい気候の北海道を中心に栽培、加工されている国産の砂糖です。今回のてんさいとうは砂糖大根に由来のカルウムやマグネシウムなどのミネラル分が残ったものを使用します。そのため色は茶色く味はまるやかな味をしています。

「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。