

平成27年9月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月14日(月)	9月15日(火)
献立名	牛乳 白飯 豚汁 かぼちゃのそぼろ煮 はりはり大根	牛乳 コーンライス モロヘイヤと豆腐のスープ 鶏手羽元の煮物	牛乳 コッペパン いちじくジャム(手作り) 野菜スープ ラタトゥイユ	牛乳 白飯 肉じゃが もやしのあえもの	牛乳 シシジュシー ワンタンスープ ゴーヤチャンプル	牛乳 白飯 みそ汁 まぐろのマリネ えだまめ	牛乳 白飯 ハヤシライス ジャーマンポテト	牛乳 白飯 かきたま汁 さばの煮つけ きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 ビビンバ 中華スープ	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー
材	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにやく 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 70 ホールコーン 15 塩 0.8 モロヘイヤ 5 豆腐 40 にんじん 15 鶏卵 20 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 清酒 1 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 120	牛乳 1本 コッペパン(50) 1こ いちじく(川西市産) 30 さとう(上白) 4 レモン果汁 0.5 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 30 糸こんにやく 30 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 パセリ(乾) 0.03 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 10 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03枚 水 120	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 糸こんにやく 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 50 もち米 20 豚肉(短冊、小) 20 こんぶ(細切) 1 にんじん 10 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 葉ねぎ 5 じゃがいも 30 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 ワンタン皮 10 にんじん 15 緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 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 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター(調) 6 トマトペースト 8 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 4 水 120	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 鶏卵 20 豆腐 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 1 清酒 4 バター(調) 6 トマトペースト 8 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 20 豆腐 20 にんじん 15 葉ねぎ 0.3 しょうが 1 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 1 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 サラダ油 1 さとう(三温) 1 酢 1 みりん 0.3 しょうが 1 水 20 こんぶ(だし用) 0.5	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 たまねぎ 0.3 しょうが 1 ごま 1 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 しょうが 1 ごま油 1 しょうゆ(濃) 0.2 大豆もやし 9 にんじん 1 ほうれんそう 1 サラダ油 1 さとう(三温) 1 酢 1 みりん 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5 切干大根 3 きゅうり 10 しらす干し 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3
料	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	切干大根 3 きゅうり 10 しらす干し 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	なす 10 ピーマン 5 たまねぎ 10 ズッキーニ 10 にんにく 0.2 ベーコン 3 トマト(水煮) 15 にんじん 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 オリーブ油 0.5 パジル 0.4	緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.5	まぐろ(角) 40 でんぶん 5 てんぷら油 6 酢 2 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 1 塩/こしょう(黒) 0.2/0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130	豆腐 15 まぐろ油漬(フレーク) 15 にがうり(ゴーヤ) 7 にんじん 10 にんにく 0.2 花かつお 0.8 鶏卵 10 ごま油 0.5 塩/こしょう(黒) 0.1/0.01 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.7	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	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 70 こしょう(黒) 0.02 パブリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 20 きゃべつ 30 にんじん 5 しらす干し 2 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	いか(かのこ) 15 清酒 1 きゅうり 20 干しいたけ 0.5 にんじん 5 緑豆もやし 2.2 にんじん 5 ごま油 0.3 にんじん 0.8 しょうゆ(淡) 2.2 ごま油 0.3 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03
エネルギー	569	627	497	573	603	641	679	590	525	624
たんぱく質	21.9	28.1	19.9	18.4	25.5	28.2	21.7	27.1	21.1	26.2

2学期がはじまりました!

2学期がはじまりましたが、夏の疲れも出てくるころです。生活リズムを整えることから始めましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

人は寝て食べてはじめて活動できる動物だそうです。まずは、睡眠をしっかりとしましょう。そして、ちょっぴり早起きして朝日を浴びましょう。いつもよりおいしく朝ごはんがいただけると思います。

朝ごはんに適した食事ってどんなもの?

朝ごはんを食べないまま一日をスタートさせるのは、車でいうガス欠状態です。これでは、頭も体もうまく機能しません。

- 炭水化物でエネルギーを補給しましょう。脳はとってもエネルギーを必要とします。ごはんやパンを食べないと体も脳もうまくはたけません。



- 寝ている間に汗などで失った水分や塩分を補給しましょう。みそ汁やスープなどの汁ものやジュースなど。みそ汁やスープは適度な塩分も同時にとることができます。



- たんぱく質とビタミンも忘れずにとりましょう。



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(体の調子をととのえる食品)

学校給食費: 1食あたり 230円

「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。