

平成28年1月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月25日(月)
献立名	牛乳 白飯 すまし汁 さばの煮つけ ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 煮しめ 紅白なます みかん	牛乳 白飯 カレーうどん カリフラワーソテー	牛乳 白飯 焼きのり 豚汁 切干大根の煮物	牛乳 白飯 肉じゃが はくさいのあえもの	牛乳 白飯 かきたま汁 豚肉のたつたあげ もやしのあえもの	牛乳 白飯 かす汁 こまつなの煮びたし	牛乳 白飯 マーボー豆腐 ブロッコリーサラダ	牛乳 白飯 ちゃんこなべ 里いもといかの煮物	牛乳 白飯 トック 豚キムチ
材	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 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 75 鶏肉(成5) 20 さといも 20 にんじん 20 板こんにやく 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 こんぶ(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 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 25 にんじん 10 たまねぎ 20 葉ねぎ 5 カレー粉 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 サラダ油 1 塩 0.2 でんぶん 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 100	牛乳 1本 精白米 80 焼きのり(手巻き用) 1袋 豚肉(スライス) 20 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 みりん 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 あこだし 1 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 75 鶏卵 20 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 15 だいにん 1 つきこんにやく 4 さといも 20 葉ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 さけ(角・皮なし) 20 煮干し(だし用) 0.5 油あげ 5 だいにん 20 にんじん 15 つきこんにやく 10 さといも 20 葉ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 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 しょうゆ(淡) 6 ごま油 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 ごま油 0.3 水 90	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豚肉(スライス) 10 糸こんにやく 10 にんじん 10 干しいたけ 0.5 葉ねぎ 5 ごま 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 丸平天 15 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 鶏手羽先(だし用) 10 葉ねぎ(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 にんじん(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 トックもち 30 鶏卵 20 鶏肉(若5) 20 にんじん 15 干しいたけ 0.5 葉ねぎ 5 ごま 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 みりん 5 にんにく(だし用) 0.5 水 120
料	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	だいにん 40 金時にんじん 5 塩 0.2 酢 2 さとう(三温) 1.1	カリフラワー 35 ベーコン 5 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	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	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	豚肉(短冊) 40 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 しょうが 10 上新粉 10 てんぶら油 6	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	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	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) 0.1	さといも 30 いかに(かのこ) 20 米油 0.5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5
名	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	みかん 1こ								はくさいキムチ 5 豚肉(スライス) 20 にんじん 5 にら 5 緑豆もやし 15 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 ごま油 0.5
エネルギー	558	577	538	561	576	648	557	613	536	596
たんぱく質	25.7	20.9	19.3	22.0	18.0	25.8	23.6	27.4	23.3	24.2

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

日付	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)
献立名	牛乳 白飯 ぼたん汁 れんこんのきんぴら ぼんかん	牛乳 食パン(25) りんごジャム(手作り) ホワイトシチュー ツナサラダ	牛乳 白飯 けんちん汁 そぼろ煮 ぶどうかん	牛乳 白飯 はるさめスープ さけのフライ だいにんのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 いのしし肉 10 さんしょ 0.02 だいにん 20 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにやく 5 葉ねぎ 5 じゃがいも 20 たまねぎ 9 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 食パン(25) 2枚 りんご 30 てんさい糖 6 レモン(川西市産) 2 貝柱 20 清酒 1 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麦粉 4 バター(調) 4 牛乳(調) 40 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 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 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 10 つきこんにやく 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	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 はくさい 15 きくらげ(干) 0.3 にんじん 10 塩 0.2 こしょう(黒) 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
料	豚挽肉 10 れんこん 30 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	まぐろ油漬(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	合挽肉(4.8) 20 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 20 サラダ油 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 水 8	さけ 1枚 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ガーリック 0.02 小麦粉 5 鶏卵 5 水 3 パン粉 10 てんぶら油 6
名	ぼんかん 1こ		寒天(糸) 0.6 さとう(白) 5 ぶどう果汁 25 水 25	だいにん 40 さくらえび(素干し) 0.5 米油 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1
エネルギー	564	580	570	662
たんぱく質	18.8	22.0	20.0	27.9

おむすびの日(1月17日)

今から21年前の1月17日、大きな地震がありました。阪神淡路大震災です。この地震により、たくさんの方々の命が失われました。命が助かった方々も、命をつなぐ食べものを確保することに、たいへん苦勞をされました。そのような時、避難所にいた方々に、「おむすび」が届けられ、心の支えになったそうです。

この震災での経験をきっかけとして、食べ物やお米の大切さ、ボランティアの方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。



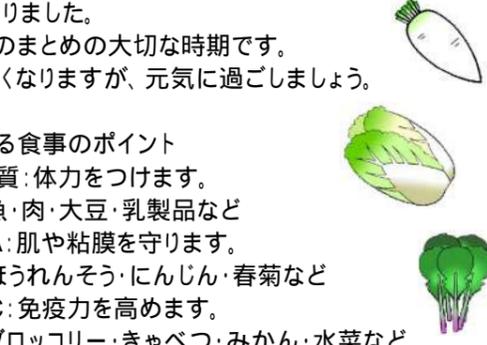
川西市でも、震災の直後、電気・ガス・水道が止まってしまう、学校給食はできませんでした。みなさんが毎日食べている給食は、材料をはこんでくれる人や調理師さんがいて、水や電気やガスがあってこそ食べることができるということを忘れないでほしいと思います。

1月15日(金)の献立は、震災のことを考えるための献立になっています。

牛乳
ごはん・焼きのり(手巻き) … おむすびをつくる材料です。
豚汁 … 「炊き出し」でつくられる機会の多い汁めです。
切干大根の煮物 … 「保存食」である乾物、「切干大根」「干しいたけ」を使っています。

新年あけましておめでとうございます。
 3学期が始まりました。
 3学期は1年のまとめの大切な時期です。
 寒さがきびしくなりますが、元気に過ごしましょう。

かぜを予防する食事のポイント
 たんぱく質: 体力をつけます。
 魚・肉・大豆・乳製品など
 ビタミンA: 肌や粘膜を守ります。
 ほうれんそう・にんじん・春菊など
 ビタミンC: 免疫力を高めます。
 ブロッコリー・きゃべつ・みかん・水菜など



~ 冬野菜をたっぷり食べましょう!! ~
 はくさい、大根、ほうれんそう、春菊などの冬野菜を食べたとき、甘いと感じたことはありませんか?
 冬の野菜は、寒さがきびしくなると、野菜自身が凍ってしまわないように、自分の力で、でんぶんを糖分にかえて凍りにくくしているからです。みなさんも、冬野菜をたっぷり食べて、しっかりと体力をつけましょう。



「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。