

平成27年7月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	
献立名	牛乳 ロールパン 野菜スープ 鶏肉のからあげ コーンサラダ	牛乳 たこめし とうがんスープ ひじきの炒め煮	牛乳 カレーライス きゅうりサラダ	牛乳 白飯 中華スープ マーボーなす アイスクリーム	牛乳 さきがけ!!男気丼 たなばた汁 みかんかん	牛乳 古代米ごはん 肉じゃが はりはり大根 みかん(冷)	牛乳 シシジュシー わかめ汁 とうがんの煮物	牛乳 白飯 みそ汁 いかのケチャップかけ 海藻サラダ	
材	牛乳 1本 ロールパン(50) 1こ ベーコン 10 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 15 マカロニ(ABC) 7 パセリ(乾) 0.03 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 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 ペーリーフ 0.02 水 120 鶏肉(若10) 50 塩 0.5 ガーリック 0.02 こしょう(白) 0.05 上新粉 5 てんぷら油 8 ホールコーン 20 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 さとう(三温) 0.1	牛乳 1本 精白米 65 発芽玄米 5 たこ 20 油あげ 3 にんじん 5 干しいたけ 0.3 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 とうがん 20 豚肉(スライス) 20 干しいたけ 0.5 ホールコーン 20 葉ねぎ 5 にんじん 15 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 でんぶん 1 けずりぶし(だし用) 2 水 120 鶏肉(成5) 10 ひじき 2 大豆 5 にんじん 5 つきこんにやく 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	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(角) 30 ズッキーニ 10 たまねぎ 40 にんじん 20 かぼちゃ 20 なす 15 小麦粉 6 バター(調) 4 カレー粉 0.9 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 しょうが 0.5 にんにく 0.3 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 70 きゅうり 30 さくらえび(素干し) 0.8 米油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 75 いか(かのこ) 20 清酒 1 干しいたけ 0.5 緑豆もやし 15 たまねぎ 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(だし用) 0.5 煮干し(だし用) 1 水 120 なす 20 にんじん 10 豚挽肉 10 たまねぎ 10 にら 2 みそ(赤) 2 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 0.5 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 でんぶん 0.2 にんにく 0.2 しょうが 0.2 アイスクリーム 1こ	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(細切) 25 たまねぎ 25 にんじん 10 ヤングコーン缶 10 うずら卵(水煮) 10 にんにく 0.2 しょうが 0.3 ごま油 0.5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 3 ごま 0.3 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 でんぶん 0.3 豆板醤 0.1 オイスターソース 0.1 そうめん 7 たまねぎ 15 にんじん 15 にら 10 油あげ 5 オクラ 3 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 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 みかん果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 70 古代米 5 塩 0.6 牛肉(スライス) 20 じゃがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 4 糸こんにやく 30 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 2 貝柱 1 サラダ油 20 水 20 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 みかん(冷) 1こ とうがん 45 鶏挽肉(4.8) 10 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.8 しょうが 0.5 でんぶん 0.5 水 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 30 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 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 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	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 煮干し(だし用) 1 水 120 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 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	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 煮干し(だし用) 1 水 120 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 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
エネルギー	693	550	627	594	606	619	506	652	
たんぱく質	27.5	25	20	20.9	20.4	18.9	22.5	24.9	

学校給食費: 1食あたり 230円

日付	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)
献立名	牛乳 白飯 レタススープ 豚キムチ きゅうりサラダ	牛乳 白飯 かやくうどん はものかばやき えだまめ	牛乳 白飯 すまし汁 さばの煮つけ うめえーQ	牛乳 白飯 みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 もやしのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 にんじん 10 レタス 20 鶏卵 20 パン粉 1 油あげ 4 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(だし用) 0.5 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 0.5 油あげ 5 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	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 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 煮干し(だし用) 1 水 120 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 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
料	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	はも(一口) 40 でんぶん 6 てんぷら油 6 さんしょ 0.02 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 1.5 水 2	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	きゅうり 30 うめびしお 1.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.3 花かつお 0.5
名	きゅうり 30 米油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	えだまめ 15		
エネルギー	519	608	553	579
たんぱく質	21.3	24.4	24.7	20.4

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)

こまめな水分補給をしましょう!

わたしたちの体は運動をしたり、暑い時に体温が上がったりすると、汗をかきようにできています。その汗をかきことで体温が上がりすぎないように調節をしているのです。

しかし、汗をかきことで体の中の水分が無くなっていきます。そのまま体の中の水分が無くなっていくと、体温を調節できなくなったり、体を動かしたりすることすらできなくなってしまいます。そのためにも、こまめに水分補給をしましょう!

どういう水分補給をしたらいいの?

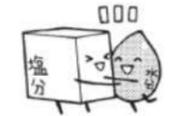
ふだんの生活をしている時は、糖分を含まない「水かお茶」を飲むようにしましょう!

運動をしている場合はとても汗をかき上に、汗で体の塩分も失われます。「塩分が入っている水やお茶」を飲むようにしましょう!

*1ℓの水分に対して、塩1~2g(小さじ1/2程度)が適量です。

昔からの知恵で、お茶や水と一緒に梅干しを食べることで塩分を摂ることもできます!

平成26年夏に実施された「かわにしふれあい料理レシピコンクール」に川西市内の小学校から応募があった料理が学校給食に登場します!
 今回は7月7日(火)の「さきがけ!!男気丼」です!!
 ご飯に合うおかずで、この暑い季節でもご飯がすすむと思います。



「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。