

平成27年1月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)
献立名	牛乳 白飯 煮しめ だいこんなます みかん	牛乳 白飯 みそ汁 チキンカツ きゃべつサラダ	牛乳 あずきごはん そうめん汁 さといもといかの煮物	牛乳 白飯 梅干し 焼きのり かす汁 あらめと大豆の煮物	牛乳 ロールパン ポトフ れんこんサラダ ぶどうかん	牛乳 白飯 すきやき だいこんのあえもの	牛乳 白飯 つくね汁 豚肉とだいこんの煮物	牛乳 白飯 すまし汁 高野豆腐のオランダ煮
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若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(角) 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) 3 みりん 1 水 30 だいこん 30 金時にんじん 3 塩 0.15 酢 1.5 さとう(三) 0.8 みかん 1	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 かぶ葉 5 かぶ 20 みそ(白) 3 みそ(赤) 7 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 鶏肉(ささみ・カツ) 1本 塩 0.4 ごしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 鶏卵 5 水 3 パン粉 10 てんぷら油 8 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 ごしょう(白) 0.01 米油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 あずき 5 塩 0.8 そうめん 7 たまねぎ 20 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 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 さといも 30 いか(かのこ) 20 しょうゆ(濃) 3 さとう(三) 1.5 みりん 0.5	牛乳 1本 精白米 80 梅干し 1 やきのり(手巻き用) 1袋 さけ(角・皮なし) 10 煮干し 1 油あげ 5 だいこん 25 にんじん 15 つきこんにやく 15 葉ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし 1 水 120 あらめ 3 大豆 5 にんじん 5 さとう(三) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 けずりぶし 1 水 5	牛乳 1本 ロールパン(50) 1 きゃべつ 20 にんじん 20 たまねぎ 30 じゃがいも 20 ブロッコリー 10 フランクフルト 20 塩 0.5 ガーリック 0.02 ごしょう(白) 0.02 ぶどう酒(白) 1 しょうゆ(淡) 2 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 水 90 れんこん 15 にんじん 5 ごぼう(ささがき) 10 すりごま 1 しょうゆ(淡) 1 マヨネーズ 3 辛子 0.03 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 ぶどう果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 30 ふ 2 にんじん 20 たまねぎ 40 はくさい 35 糸こんにやく 30 根深ねぎ 10 しょうゆ(濃) 40 しゅんぎく 5 サラダ油 1 さとう(三) 4 しょうゆ(濃) 7.5 みりん 1 だいこん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 鶏挽肉(3.2) 25 たまねぎ 5 鶏卵 5 しょうが 0.8 パン粉 2 でんぷん 1 しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 はくさい 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 0.5 水 120 豚肉(スライス) 20 かに 10 はくさい 20 だいこん 5 だいこん葉 5 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 サラダ油 0.5	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 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 凍り豆腐(角小) 3 でんぷん 3 てんぷら油 3 かに 10 はくさい 20 しめじ 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.5 けずりぶし 1 水 20
料	だいこん 30 金時にんじん 3 塩 0.15 酢 1.5 さとう(三) 0.8	鶏肉(ささみ・カツ) 1本 塩 0.4 ごしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 鶏卵 5 水 3 パン粉 10 てんぷら油 8 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 ごしょう(白) 0.01 米油 0.5	さといも 30 いか(かのこ) 20 しょうゆ(濃) 3 さとう(三) 1.5 みりん 0.5	あらめ 3 大豆 5 にんじん 5 さとう(三) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 けずりぶし 1 水 5	れんこん 15 にんじん 5 ごぼう(ささがき) 10 すりごま 1 しょうゆ(淡) 1 マヨネーズ 3 辛子 0.03 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 ぶどう果汁 25 水 25	だいこん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.2	だいこん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.2	凍り豆腐(角小) 3 でんぷん 3 てんぷら油 3 かに 10 はくさい 20 しめじ 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.5 けずりぶし 1 水 20
名	みかん 1	てんぷら油 8 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 ごしょう(白) 0.01 米油 0.5	みりん 0.5	みりん 0.5	マヨネーズ 3 辛子 0.03	みりん 1	みりん 1	みりん 1
エネルギー	569	671	527	546	602	597	544	498
たんぱく質	20.2	29.6	18.8	20.8	18.9	23.0	23.7	16.6

学校給食費：1食あたり 220円

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)

日付	1月23日(金)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	
献立名	牛乳 カレーライス ほうれんそうサラダ	牛乳 白飯 ぼたん汁 かしこ煮 はくさいのあえもの	牛乳 白飯 あんかけうどん かぶのそぼろ煮 ぼんかん	牛乳 白飯 かきたま汁 ぶりの照り煮 きゃべつのあえもの	りんご果汁 ハヤシライス ブロッコリーサラダ チーズ(キッス)	牛乳 豚キムチごはん わかめスープ にんじんしりしり	
材	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 牛肉(角) 30 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 20 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(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 ごしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パブリカ 0.02 サラダ油 1 水 75	牛乳 1本 精白米 75 いのしし肉 10 さんしょ 0.02 だいこん 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 さといも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 煮干し 0.5 水 120 かんぴょう(乾) 3 干しいたけ 0.7 凍り豆腐(角小) 2.2 けずりぶし 1 しょうゆ(濃) 2.2 さとう(三) 2.2 みりん 0.7 水 20	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 50 豚肉(スライス) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 はくさい 20 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 しょうが 0.2 清酒 1 ごま油 3 でんぷん 1.5 けずりぶし 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 100 かぶ 45 かぶ葉 3 にんじん 5 鶏挽肉(4.8) 10 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 2.5 でんぷん 0.5 みりん 0.5 水 5 ぼんかん 1	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 20 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぷん 1 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 けずりぶし 3 水 120 ぶり(角) 50 清酒 0.5 でんぷん 8 てんぷら油 1 しょうゆ(濃) 0.3 にんにく 2 水 70 パブリカ 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.1 チーズ(キッス) 2	りんご果汁 1本 精白米 70 発芽玄米 5 牛肉(細切) 35 たまねぎ 70 にんじん 20 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 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.02 パブリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70 ブロッコリー 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.1 チーズ(キッス) 2	牛乳 1本 精白米 70 豚肉(細切) 20 はくさいキムチ 15 サラダ油 1 しょうゆ(淡) 5 清酒 2 貝柱 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 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し 15 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 まぐろ油漬(フレーク) 5 にんじん 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 ごしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	
料	ほうれんそう 30 まぐろ油漬(フレーク) 10 ホールコーン 10 酢 1 ごしょう(白) 0.01 さとう(三) 0.2 しょうゆ(濃) 1.5	かんぴょう(乾) 3 干しいたけ 0.7 凍り豆腐(角小) 2.2 けずりぶし 1 しょうゆ(濃) 2.2 さとう(三) 2.2 みりん 0.7 水 20 はくさい 55 しらす干し 2 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1	かぶ 45 かぶ葉 3 にんじん 5 鶏挽肉(4.8) 10 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 2.5 でんぷん 0.5 みりん 0.5 水 5 ぼんかん 1	ぶり(角) 50 清酒 0.5 でんぷん 8 てんぷら油 1 しょうゆ(濃) 0.3 にんにく 2 水 70 パブリカ 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.1 チーズ(キッス) 2	りんご果汁 1本 精白米 70 発芽玄米 5 牛肉(細切) 35 たまねぎ 70 にんじん 20 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 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.02 パブリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70 ブロッコリー 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.1 チーズ(キッス) 2	まぐろ油漬(フレーク) 5 にんじん 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 ごしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	
名	ほうれんそう 30 まぐろ油漬(フレーク) 10 ホールコーン 10 酢 1 ごしょう(白) 0.01 さとう(三) 0.2 しょうゆ(濃) 1.5	かんぴょう(乾) 3 干しいたけ 0.7 凍り豆腐(角小) 2.2 けずりぶし 1 しょうゆ(濃) 2.2 さとう(三) 2.2 みりん 0.7 水 20 はくさい 55 しらす干し 2 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1	ぼんかん 1	パブリカ 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.1 チーズ(キッス) 2	パブリカ 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.1 チーズ(キッス) 2	まぐろ油漬(フレーク) 5 にんじん 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 ごしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	まぐろ油漬(フレーク) 5 にんじん 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 ごしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5
エネルギー	683	518	519	733	616	504	
たんぱく質	22.3	17.7	19.8	27.3	17.6	21.1	

< 年のはじめに >
 「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されて、一年になります。登録されたのは個別の料理ではなく、和食全体にまつわる食文化です。日本の食文化は、正月などの年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、「食」の時間をともにすることで、家族や地域の絆(きずな)を深めてきました。
 何を食べるかだけでなく、どのように食べるのかにも、目を向けていきたいですね。
 13日 煮しめ・だいこんなます 給食でのお正月です。
 15日 小正月の「あずきがゆ」にちなんで、あずきごはんです。

1月17日 震災の日
 今から20年前の1月17日は、阪神・淡路大震災が発生し、豊かな暮らしが、根本から問い直されました。
 食べ物がなく、不安のどん底にいた被災者は、ボランティアによる炊き出し(おむすび)に助けられました。
 この震災での経験をきっかけとして、お米の大切さが再認識され、私たちのごはんを食べる習慣、おむすびをむすぶ食文化が災害時にとっても役立つことがわかり、1月17日が「おむすびの日」になりました。
 16日(金)の給食では、当時のことに思いをはせ、それぞれに、おむすびを作ることができる献立にしています。

- - - 給食の献立から - - -
 【だいこんなます】1月13日(火)
 材料 約6人分
 だいこん 200g 1. だいこん・にんじんを千切りにする。
 金時にんじん 20g 2. 1をさつとゆでる。
 塩 少々 3. 塩・酢・さとうをまぜ合わせ、2にかけ味をなじませる。
 さとう(三) 小さじ1
 酢 小さじ2

いつもは、だいこんだけで作っているのですが、今回は、金時にんじんも使い、「紅白なます」にしています。

「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。