

# 平成27年 2月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月16日(月)	
献立名	牛乳 白飯 そぼろ煮 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 みそ汁 いわしのかばやき はりはり大根 いり大豆	牛乳 白飯 けんちん汁 かんぴょうの炒め煮	牛乳 白飯 ワンタンスープ マーボーだいこん みかん	牛乳 白飯 そうめん汁 ひじきの炒め煮 はくさいのあえもの	牛乳 白飯 いわし団子スープ ごぼうのみそつくだ煮 ぼんかん	牛乳 白飯 ちくぜん煮 だいこんなます	牛乳 白飯 豚汁 鶏肉のレモンソースかけ りんごかん	牛乳 白飯 おでん もやしをあえもの	牛乳 白飯 カレーうどん れんこんのきんぴら	牛乳 白飯 カレーうどん れんこんのきんぴら
材	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 50 サラダ油 1 さとう(三) 3.5 しょうゆ(濃) 6 みりん 1 水 20 きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	牛乳 1本 精白米 75 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 さつまいも 20 みそ(赤) 10 けずりぶし 2 煮干し 1 水 130 いわし(一口) 40 さんしょ 0.02 でんぶん 4 てんぷら油 5 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 1 清酒 1 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) 0.3 大豆(いり・個装) 1袋	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 だいこん 10 葉ねぎ 5 干しいたけ 4 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 けずりぶし 2 水 120 鶏肉(若5) 10 大豆 2 にんじん 5 つきこんにやく 0.3 水 130 だいこん 30 にんじん 10 豚挽肉 10 にら 3 干しいたけ 0.2 さとう(三) 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 豆板醤 0.05 ごま油 0.5 でんぶん 0.3 にんにく 0.2 しょうが 0.3 みそ(赤) 3 水 5 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 75 いか(かのこ) 15 清酒 1 ワンタン皮 10 にんじん 15 緑豆もやし 5 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 ごま油 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 だいこん 30 にんじん 10 豚挽肉 10 にら 3 干しいたけ 0.2 さとう(三) 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 豆板醤 0.05 ごま油 0.5 でんぶん 0.3 にんにく 0.2 しょうが 0.3 みそ(赤) 3 水 5 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 75 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 さんしょ 0.01 清酒 0.5 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 水 120 だいこん 30 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 しょうが 0.5 みりん 0.5 みそ(赤) 2.5 すりごま 1 サラダ油 0.5 さとう(三) 0.3 しょうゆ(淡) 1 ぼんかん 1こ	牛乳 1本 精白米 75 いわし(落とし身) 15 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 5 鶏卵 5 しょうが 0.8 でんぶん 1.5 パン粉 3 しょうゆ(濃) 0.5 たけのこ(水煮) 20 さんしょ 6 しょうゆ(濃) 6 さとう(三) 3 みりん 1 水 20 鶏肉(若10) 50 塩 0.3 にんじん 5 ガーリック 0.02 こしょう(白) 0.05 でんぶん 5 てんぷら油 8 レモン(川西市産) 1/80こ さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 りんご果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 さといも 30 ごぼう(乱切) 5 板こんにやく 20 にんじん 20 葉ねぎ 9 みそ(赤) 6.5 けずりぶし 1 煮干し 1 みりん 1 水 120 鶏肉(若10) 50 塩 0.3 にんじん 5 ガーリック 0.02 こしょう(白) 0.05 でんぶん 5 てんぷら油 8 レモン(川西市産) 1/80こ さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 りんご果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 うずら卵(水煮) 15 生あげ 20 だいこん 30 じゃがいも 50 板こんにやく 20 丸平天 20 しょうゆ(濃) 3 さとう(三) 4 みりん 1 水 20 緑豆もやし 35 にんじん 5 辛子 0.03 水 100 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.2 酢 0.5 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) 2 みりん 0.5	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 うずら卵(水煮) 15 生あげ 20 だいこん 30 じゃがいも 50 板こんにやく 20 丸平天 20 しょうゆ(濃) 3 さとう(三) 4 みりん 1 水 20 緑豆もやし 35 にんじん 5 辛子 0.03 水 100 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.2 酢 0.5 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) 2 みりん 0.5	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 ガーリック 0.02 でんぶん 1 清酒 1 緑豆もやし 1 にんじん 100 水 100	
エネルギー	604	690	505	554	534	579	549	659	615	562	
たんぱく質	20.9	26.4	17.8	19.5	18.6	20.8	20.2	25.4	23.7	20.4	
日付	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)		
献立名	みかん果汁 食パン ごぼうのポタージュ ブロッコリーサラダ チーズ(スモーク)	牛乳 白飯 ちゃんこなべ だいこんのあえもの	牛乳 白飯 いも汁 こまつなの煮びたし	牛乳 白飯 味付けのり 八宝菜 はたはたのからあげ	牛乳 白飯 かきたま汁 うの花の炒り煮	牛乳 白飯 わかめスープ にぎすのからあげ きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 冬野菜のカレー コーンソテー	牛乳 白飯 かす汁 牛肉のしぐれ煮 たんかん	牛乳 白飯 いり大豆ごはん すまし汁 ちくわとこんにやくの甘辛煮		
材	みかん果汁 1本 食パン(25) 2枚 ごぼう 25 たまねぎ 30 じゃがいも 20 精白米 4 牛乳(調) 40 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ぶどう酒(白) 1 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 ペーリーフ 1/30枚 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 パセリ(乾) 0.03 生クリーム 10 ペーコン 5 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(スモーク) 2こ	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 しめじ 10 緑豆もやし 10 はくさい 15 油あげ 5 にら 5 丸平天 15 みそ(赤) 9 清酒 1 けずりぶし 2 こんぶ(だし用) 0.5 ごま油 0.3 水 90 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 牛肉(スライス) 20 さといも 30 だいこん 20 にんじん 10 つきこんにやく 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 水 100 こまつな 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 でんぶん 1 生あげ 15 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三) 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 味付けのり 1袋 うずら卵(水煮) 20 いか(かのこ) 20 清酒 1.5 はくさい 30 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 15 たけのこ(水煮) 5 干しいたけ 0.5 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 にんにく 0.3 清酒 1 でんぶん 2 しょうゆ(淡) 3 ごま油 1 鶏手羽先(だし用) 15 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 水 40 はたはた(ドレス) 2尾 塩 0.3 上新粉 8 てんぷら油 8	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 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し 1 清酒 0.5 水 130 おから(冷) 15 鶏肉(若5) 5 油あげ 2 にんじん 0.2 干しいたけ 0.2 つきこんにやく 3 ごぼう(ささがき) 3 みりん 3 葉ねぎ 2 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2 サラダ油 0.5 けずりぶし 1 水 15	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 油あげ 15 わかめ(干) 0.6 れんこん 4 ごぼう 10 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し 1 米油 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 にぎす 2尾 上新粉 8 てんぷら油 8 きゃべつ 3 みりん 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若10) 30 油あげ 20 たまねぎ 30 だいこん 20 れんこん 15 ごぼう 10 カレー粉 0.6 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 米油 1 清酒 1 塩 0.2 ガーリック 0.02 でんぶん 1 水 130 ホールコーン 35 サラダ油 0.5 みりん 3 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 さけ(角・皮なし) 10 油あげ 5 だいこん 20 にんじん 15 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 1 煮干し 1 水 120 牛肉(スライス) 30 糸こんにやく 15 しょうが 1 サラダ油 0.5 みりん 3 清酒 2 しょうゆ(濃) 3 さとう(三) 1 水 2 たんかん 1こ	牛乳 1本 精白米 65 発芽玄米 5 鶏肉(若5) 15 油あげ 3 にんじん 5 干しいたけ 0.5 だいず(いり) 3 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 83 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 しょうが(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 ちくわ 25 板こんにやく 20 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 1 サラダ油 0.5 けずりぶし 1 水 5		
エネルギー	501	516	541	699	519	617	532	614	510		
たんぱく質	15.4	20.6	20.4	28.6	18.3	27.5	19.3	23.6	21.4		

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)

**生きた教材としての給食を目指して**

4年生が社会科で、兵庫県について学習します。そこで、2月の献立は兵庫県でとれる食材をより意識して使用します。米、そうめん、味付けのり、にぎす、はたはた、糸寒天、干しいたけ、しらす干し、レモン、さといも、牛肉など、海の幸・山の幸とともに恵まれていることがわかります。これからもできるだけ兵庫県産の食材を使用していきたいと考えています。また、引き続き地元農家との連携を深め、川西市産の農作物も取り入れていきたいと思っております。

学校給食費：1食あたり 220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。