

平成27年3月分 学校給食献立表

川西市教育委員会


日付	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)
献立名	牛乳 白飯 肉団子スープ ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 そうめん汁 五目豆 いちごミルクかん	牛乳 揚げパン ソインチュー ツナサラダ	牛乳 白飯 肉じゃが はくさいのあえもの	牛乳 白飯 みそ汁 ぜんまいの炒め煮 はりはり大根	牛乳 ハヤシライス (もち麦めし) ジャーマンポテト	牛乳 白飯 けんちん汁 ますのフライ もやしのあえもの	牛乳 白飯 はるさめスープ 豆腐チャンプル
材	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(3.2) 30 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 緑豆もやし 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(黒) 0.02 ガーリック 0.02 水 120	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 5 たまねぎ 15 にんじん 10 菜の花 6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 大豆 7 にんじん 7 板こんにやく 7 ごぼう(乱切) 7 干しいたけ 0.6 こんぶ(短冊) 0.5 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 1.8 みりん 0.5 水 5 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 いちご 15 牛乳(調) 15 水 25	牛乳 1本 コッペパン(50) 1こ てんぷら油 5 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 ブロッコリー 10 豆乳 40 でんぷん 1 こんぶ(だし用) 0.5 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 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) 0.2	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) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 水 20 はくさい 55 さくらえび(素干し) 0.5 米油 0.5 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 さつまいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 ぜんまい(水煮) 25 油あげ 3 ごま 0.5 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 サラダ油 0.5 けずりぶし 1 水 5 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	牛乳 1本 精白米 70 もち麦 8 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 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70 じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ(乾) 0.02 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	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 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 ます 1枚 塩 0.4 こしょう(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 塩 0.05 こしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 2 緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 75 かに 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(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 煮干し 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豆腐 20 豚肉(スライス) 10 緑豆もやし 10 ちんげん菜 15 たまねぎ 5 にんにく 0.1 ごま油 0.5 塩 0.05 こしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 0.5 でんぷん 0.5
料	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三) 0.2							
名								
学校給食費: 1食あたり 220円								
エネルギー	523	519	558	579	520	690	673	498
たんぱく質	20.5	16.1	23.0	18.2	16.4	21.8	29.5	18.5

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	3月12日(木)	3月13日(金)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)
献立名	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 菜の花のあえもの	牛乳 赤飯 ごま塩 すまし汁 高野豆腐の含め煮 たんかん	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 トック チャプチェ みかんかん	牛乳 白飯 かやくうどん 豚肉のいそべあげ だいこんのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 70 にんじん 20 たまねぎ 50 けずりぶし 1 サラダ油 1 さとう(三) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20	牛乳 1本 赤飯 80 ごま塩 1袋 みつば 3 うずら卵(水煮) 15 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 凍り豆腐(角) 5 にんじん 5 鶏肉(若5) 10 たまねぎ 10 けずりぶし 1 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 15 たんかん 1こ	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 30 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 ペーリーフ 1/50枚 水 120 ハンバーグ(煮込) 1こ ケチャップ 8 ソース(ウスター) 1 ぶどう酒(赤) 3 水 20 たまねぎ 7 サラダ油 1 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	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 油あげ 5 葉ねぎ 5 塩 6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 けずりぶし 4 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豚肉(短冊) 40 あおのり 0.5 塩 0.4 こしょう(黒) 0.04 上新粉 10 てんぷら油 6 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 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 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豚肉(短冊) 40 あおのり 0.5 塩 0.4 こしょう(黒) 0.04 上新粉 10 てんぷら油 6 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
料	菜の花 15 ほうれんそう 25 花かつお 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三) 0.2				
名					
エネルギー	572	569	624	642	623
たんぱく質	20.5	21.5	26.3	22.0	23.2

3月の献立より

2日(月) ゆばと野菜のあえ物(新献立) 4人分



はくさい 200g 2cmに切る
 こまつな 80g 2cmに切る
 にんじん 30g 千切りにする
 ゆば(乾) 15g 水でもどして色紙切りにする
 しょうゆ(淡) 大さじ1
 さとう(三温) 小さじ1/2

1. 野菜・ゆばは、さつゆででざるにあげ、冷ます。
 2. 1と調味料を混ぜあわせて味つけする。
 (家庭での作り方紹介です。学校給食の作り方はちがうところがあります。)

3月3日(火)の献立について
 この日は**桃の節句**、ひなまつりの日です。ひなまつりに飾る**ひし餅**の色は、**白が雪**、**緑が大地**、**桃色が桃の花**で、雪の中から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている**春の訪れ**の様子を表します。この日の給食でも、ごはんやそうめんの白、菜の花の緑、いちごミルクかんの桃色でこれらの三色をそろえています。目でも楽しみながら食べてもらいたいです。

3月13日(金)の献立について
 この日は6年生の人の**卒業おめでとう**と、1年から5年生の人には**修了おめでとう**の意味を込めて**赤飯**を炊きます。赤飯はもち米に小豆を入れ、一緒に蒸したり炊いたりして作ります。うっすらと赤い色は小豆から出た色です。赤い色は邪気を払う力が宿っていると考えられ、おめでたい色とされています。日本には、お祝ことがある時には**赤飯を炊いて祝う風習**があります。

完全米飯給食となって

平成22年9月より川西市の学校給食では米飯が週5回となり、4年と半年が過ぎようとしています。その間うれしいことに、根菜類の多い煮物や野菜の和え物等の残食が減るというデータが得られました。日本人の食生活の基本である主食の「ごはん」を「おかず」で食べる和食の食べ方(口中調味<こうちゅうちようみ>)ができる子どもたちが増えたようです。また、米を主食とした場合には副食に小麦や乳を使用する頻度が減る傾向があり、食物アレルギーへの対応にもつながります。今後も完全米飯給食の和食献立のさらなる充実と、子どもたちの心と体の健康を後押しする学校給食のあり方を研究し、すすめてまいります。

「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。