

平成26年4月分 学校給食献立表

日付	4月11日(金)	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	
献立名	牛乳 白飯 豚汁 ひじきの炒め煮 はりはり大根	牛乳 白飯 はるさめスープ 豚肉の角煮 きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 ピピンパ わかめスープ	牛乳 白飯 中華スープ きびなごのからあげ きゅうりサラダ	牛乳 白飯 平めんビーフのスープ きびなごの炒め煮 みかんかん	牛乳 白飯 古代米ごはん わかたけ汁 そばろ煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 かなぎちりめんの甘辛煮 みそ汁 あつあつの炒め煮	牛乳 白飯 梅干し 肉うどん あらめと大豆の煮物	牛乳 コッペパン(50) いちごジャム(手作り) ソイシチュー コーンサラダ	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 白飯
材	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 煮干し 1 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 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 かに 15 はるさめ 7 きゅうり 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 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 牛肉(細切) 25 ぜんまい(水煮) 15 にんにく 0.2 にんじん 0.3 ごま 1 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 0.5 大豆もやし 20 にんじん 5 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三) 0.3	牛乳 1本 精白米 75 いか(かのこ) 15 清酒 1 干しいたけ 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(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 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 水 120	牛乳 1本 精白米 75 ピーフン(平めん) 10 鶏肉(若5) 10 たまねぎ 20 にんじん 15 ちんげん菜 15 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 0.3 しょうが(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 古代米 5 塩 0.6 かなぎちりめん 5 ごま 0.3 しょうゆ(濃) 0.7 さとう(三) 0.5 みりん 0.5 さんしょ 0.01 ふ 2 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 30 みそ(赤) 10 けずりぶし 2 煮干し 1 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) 1.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 水 8	牛乳 1本 精白米 75 梅干し 1 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 20 たまねぎ 20 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし 3 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 60 いちご 40 さとう(上) 8 レモン果汁 0.1 貝柱 20 清酒 1 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆乳 40 でんぶん 1 ごま油 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	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(ゆで) 10 にんじん 15 しょうゆ(濃) 20 しょうゆ(淡) 1 みりん 1 さとう(三) 1 ごま油 1 清酒 1 水 5		
料	鶏肉(成5) 10 ひじき 2 大豆 5 みりん 5 ちくわ 5 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5	豚肉(角) 50 しょうが 0.3 みりん 0.5 さとう(三) 2 みそ(赤) 4 葉ねぎ 2 水 10	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 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごんぶ(だし用) 0.5 煮干し 0.5 水 130	きびなご 35 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 てんぷら油 5	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) 1.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 水 8	生あげ 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 たけのこ(ゆで) 3 干しいたけ 0.3 葉ねぎ 3 サラダ油 0.5 さとう(三) 1.2 しょうゆ(濃) 1.6 清酒 0.5 水 10	あらめ 3 大豆 5 にんじん 5 板こんにやく 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	ホールコーン 20 きゃべつ 20 まくる油漬(フレーク) 10 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 さとう(三) 0.1	はるさめ 5 ハム 10 きゅうり 20 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2.2 ごま油 0.3 酢 0.8 さとう(三) 0.2 辛子 0.03		
名	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) 0.3	にんじん 30 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.2 酢 0.5	きゅうり 30 ごま 0.5 米油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	きゅうり 30 ごま 0.5 米油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5
エネルギー	543	569	548	538	575	551	557	527	563	636	
たんぱく質	21.2	25.7	22.3	22.1	18.4	19.8	21.9	18.9	23.2	28.2	

日付	4月25日(金)	4月28日(月)	4月30日(水)
献立名	牛乳 たけのこごはん そうめん汁 ごんぶの炒め煮	牛乳 白飯 すまし汁 さわらのからあげ さやいんげんのごまあえ	牛乳 白飯 キーマカレー ジャーマンポテト
材	牛乳 1本 精白米 65 発芽玄米 5 たけのこ(ゆで) 20 油あげ 2 にんじん 5 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 ごんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし 1	牛乳 1本 精白米 75 ゆば(乾) 2 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 ごんぶ(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 合挽肉(4.8) 30 たまねぎ 60 大豆 10 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.6 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 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.3 パプリカ 0.02 てんぷら油 1 水 75
料	そうめん 7 たまねぎ 20 ちくわ 5 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし 2 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130	さわら(角) 50 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 上新粉 8 てんぷら油 8	きゅうり 30 ごま 0.5 米油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1
名	ごんぶ(細切) 1.5 さやいんげん 3 にんじん 5 豚肉(細切) 15 しょうが 0.2 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 0.5 みりん 0.5	さやいんげん 10 きゃべつ 20 すりごま 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 0.8 さとう(三) 0.2	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ(乾) 0.03 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
エネルギー	501	632	696
たんぱく質	17.9	24.4	23.9

学校給食の栄養

学校給食の栄養量の基準は、1日の必要量の3分の1でよいというのではなく、家庭の食事では不足がちで、子どもの発育に欠くことのできない栄養素であるカルシウムやビタミン類の1日必要量の40～60%を学校給食で摂取できるように考慮しています。

献立の実施方法(完全給食)

完全給食は、内容が「主食(主に米飯)、おかず、牛乳」の出る給食です。月曜日から金曜日までの週5回実施しています。今年度の献立作成回数は187回ですが、各学校では、行事等にあわせて、それぞれ180回実施予定です。(具体的日程については、各学校でご確認ください)

献立は、全校統一献立です。給食の物資(材料)は、低価格で合理的に調達するため、川西市学校給食会が各学校分をとりまとめて地元産を中心に地産地消を前提に共同一括購入しています。献立の調理は、各学校の給食室で調理する単独校調理方式です。

学校給食から広がる食育をめざして

近年、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、食の安全・安心等、様々な問題が深刻化しています。そのような現状に対し、平成17年に「食育基本法」の制定、それを受け、平成18年に「食育推進基本計画」が決定されました。そして、川西市では、平成23年度に「川西市食育推進計画」が公表されました。

学校給食を通して、子どもたちのすこやかな成長のため、保護者の方々といっしょに「食育」を進めていきたいと願っています。

材料の記載例

・さとう(三)：三温糖、・さとう(上)：上白糖、・白いんげん(ゆで)：白いんげん豆をゆでて加工されたレトルトパック入りのもの、・いわし(落とし身)：いわしの魚肉をすり身にしたもの、・えび(80-120)：重量1ポンドあたり80個から120個えびが入っているもの、・鶏肉(若5)：若鶏の肉を1切れ5gの大きさにカットしたもの、・鶏肉(成5)：成鶏の肉を1切れ5gの大きさにカットしたもの、・豚挽肉(4.8)：豚肉を直径4.8mmの大きさに挽いたもの、・合挽肉(3.2)：牛肉と豚肉を1：1に合わせ、直径3.2mmの大きさに挽いたもの、・ごぼう(ささがき)：ごぼうをささがきにカット加工したもの、・ごんぶ(だし)：だしをとるために使用するごんぶ

学校給食費について

学校給食は子どもたちが毎日の学校生活の中でもっとも楽しみにしているもののひとつですが、単にお昼の食事を提供しているというわけではなく、教育の一環として、学校給食法にもとづいて実施しています。

学校給食にかかる費用のうち、市町村が負担するものとして、学校給食法では、調理従事員の人件費、給食調理施設の建設等の整備費、設備の購入・維持にかかる費用と定められています。

それ以外の費用(ガス・電気・水道等の光熱水費等(川西市は光熱水費も公費で負担しています)、毎日の給食献立の食材料費)は保護者負担(給食費)とすることが定められています。

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)

かなぎちりめん

(4月21日「かなぎちりめんの甘辛煮」)

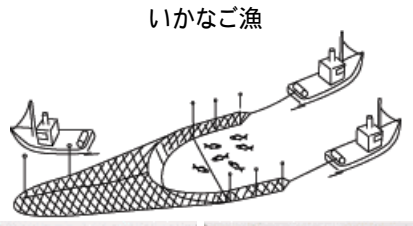



兵庫県のいかなごの水揚げ量は、全国の中でもトップクラスとなっています。

いかなごの産卵は、12月中旬から1月上旬で、卵からかえった3月から4月にかけて全長が3～7cmになります。このくらい大きさに成長したいかなごの新子(シンコ)の群れは、瀬戸内に春を告げる風物詩の一つとなっていますが、昔、ある人が、その群れの様子を見ても何の魚の子かわからなかったため、「いかなる魚の子なりや」と言ったことから、いかなごと呼ばれるようになったと言われています。

このいかなごの新子を塩ゆでして、天日で干したものが「かなぎちりめん」です。見た目が引き抜いた金釘(かなぐぎ)に似ていることから、かなぎちりめんと呼ばれるようになったと言われています。

いかなご漁

兵庫県漁業協同組合連合会HPより