

平成26年 11月分 学校給食献立表

日付	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月17日(月)	
献立名	牛乳 白飯 肉じゃが もやしのあえもの	牛乳 白飯 卵うどん 秋の味覚(きのこ)ソテー	牛乳 かにめし すまし汁 五目豆	牛乳 白飯 みそ汁 かれないのからあげ だいにんのあえもの	牛乳 カレーライス ツナサラダ チーズ(角)	牛乳 白飯 豚汁 だいにんのそぼろ煮 みかん	牛乳 白飯 ちくぜん煮 きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 かきたま汁 高野豆腐の含め煮 ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 けんちん汁 わかさぎのからあげ だいにんます	牛乳 白飯 そうめん汁 切干大根たきあわせ	牛乳 白飯 そうめん たまねぎ にんじん かまぼこ 葉ねぎ しょうゆ(淡) 清酒 けずりぶし ごま油 けずりぶし 水 豚肉(細切) 切干大根 にんじん 干しいたけ さとう(三) しょうゆ(濃) みりん けずりぶし 水
材	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 糸こんにゃく 30 さとう(三) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 水 20	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 鶏卵 20 鶏肉(若5) 10 にんじん 15 たまねぎ 20 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 でんぶん 0.5 水 110	牛乳 1本 精白米 70 かに(粗ほぐし) 7 かに 8 しょうゆ(淡) 7 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 葉ねぎ 5 さつまいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 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	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 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 干しかれい(生干し) 1枚 上新粉 4 てんぷら油 8 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(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 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 75 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 チーズ(角型) 1こ	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 れんこん 15 にんじん 15 さといも 30 ごぼう(ささがき) 5 ごぼう(乱切) 15 板こんにゃく 10 にんじん 20 たけのこ(水煮) 20 サラダ油 1 煮干し 0.5 しょうゆ(濃) 6 さとう(三) 3 みりん 1 水 20 だいこん 45 鶏挽肉(4.8) 10 にんじん 5 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 2.5 でんぶん 0.5 みりん 0.5 水 5 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(成5) 20 生あげ 20 れんこん 15 さといも 30 ごぼう(乱切) 15 板こんにゃく 10 にんじん 20 たけのこ(水煮) 20 塩 0.2 けずりぶし 2 ごま油 0.5 水 130 凍り豆腐(角) 7 にんじん 5 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 ほうれんそう 30 緑豆もやし 10 花かつお 1 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 20 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 10 葉ねぎ 5 つきこんにゃく 10 しょうゆ(淡) 5 清酒 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 けずりぶし 2 水 120 わかさぎ 35 たまねぎ 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 てんぷら油 5 だいこん 30 塩 0.15 酢 1.5 さとう(三) 0.8	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 7 たまねぎ 15 にんじん 15 かまぼこ 3 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 豚肉(細切) 5 切干大根 5 にんじん 5 干しいたけ 0.5 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 けずりぶし 1 水 10		
料	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	しめじ 5 しいたけ 5 エリンギ 10 たまねぎ 10 ベーコン 3 葉ねぎ 2 にんにく 0.1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(淡) 0.5 サラダ油 0.5	大豆 7 にんじん 7 板こんにゃく 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	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	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 チーズ(角型) 1こ	みかん 1こ	みかん 1こ	ほうれんそう 30 緑豆もやし 10 花かつお 1 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三) 0.2	だいこん 30 塩 0.15 酢 1.5 さとう(三) 0.8	だいこん 30 塩 0.15 酢 1.5 さとう(三) 0.8	みかん 1こ
名	<p align="center">栄養三色()</p> <p>< 食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています ></p> <p>…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)</p> <p>…黄色の食品(熱や力のもとになる食品)</p> <p>…緑色の食品(体の調子をととのえる食品)</p>		<p align="center">学校給食費:1食あたり 220円</p>								
エネルギー	576	502	475	641	728	559	551	534	544	483	
たんぱく質	18.4	18.2	17.7	26.2	25.0	20.8	20.7	21.1	20.6	14.7	

日付	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)
献立名	牛乳 貝柱ごはん みそ汁 ごぼう天の甘辛煮 みかん	牛乳 コッペパン りんごジャム(手作り) ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	牛乳 白飯 おでん はくさいのあえもの	牛乳 白飯 はるさめスープ まぐろの照り煮 ぶどうかん	牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル	牛乳 白飯 マーボー豆腐 はりはり大根	牛乳 白飯 マーボー豆腐 にらサラダ	牛乳 白飯 いも汁 うの花の炒り煮 みかん
材	牛乳 1本 精白米 65 発芽玄米 5 貝柱 15 清酒 1 にんじん 3 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 こんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし 1 水 83	牛乳 1本 コッペパン(50) 1こ りんご 30 さとう(上) 6 レモン(川西市産) 0.6 大豆 17 豚肉(短冊、小) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 15 サラダ油 1 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 3 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 パプリカ 0.02 ぶどう酒(赤) 1 水 40 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	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 板こんにゃく 20 丸平天 20 しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三) 4 みりん 1 水 20 はくさい 55 花かつお 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 豚肉(細切) 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(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし 2 水 130 まぐろ(角) 30 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 でんぶん 6 じゃがいも 20 にんじん 15 てんぷら油 8 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 水 5 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 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 うずら卵(水煮) 20 たまねぎ 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 煮干し 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 さば(三枚おろし) 1枚 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 2 みそ(赤) 2 葉ねぎ 2 にんにく 0.2 カイエンペッパー 0.03 酢 1 水 20	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 30 はくさい 35 糸こんにゃく 30 根深ねぎ 10 焼き豆腐 40 サラダ油 1 さとう(三) 4 しょうゆ(濃) 7.5 みりん 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	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(水煮) 10 にんじん 15 しょうが 1 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 9 さとう(三) 1 ごま油 1 清酒 1 でんぶん 1 水 5 にら 15 はるさめ 4 ハム 5 マヨネーズ 3 しょうゆ(淡) 1.5 辛子 0.03	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 つきこんにゃく 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 けずりぶし 1 水 100 おから(冷) 15 鶏肉(若5) 5 油あげ 2 干しいたけ 0.2 ちくわ 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 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 みかん 1こ
料	豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 だいこん 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120	ごぼう天 1本 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15						
名								
エネルギー	555	610	617	669	626	603	641	578
たんぱく質	21.8	27.0	23.8	24.5	30.5	23.0	27.2	19.6

再度のお知らせ

かわにし食育フォーラム2014

からだ・脳・こころ

日時: 平成26年11月15日(土) 11時~16時30分
メイン会場: 川西市中央公民館 大集会室

< 体験の部: 予約制 >

・昔の火おこしと、ごみ収集車へのペットボトルの分別投入体験
・給食の試食(おかず...小学校、デザート...保育所)
11時~12時45分(受付は10時45分)
川西北小学校内体育館横/川西市文化会館レセプションルーム
対象: 就学前5歳児~小学生児童と保護者のペア
高学年児童同士のペアは可

定員: 先着40組 約80名まで
申込みは11月4日(火)から受付
川西市保健センター ☎072-758-4721へ

< 展示の部 >

・川西市立の小学校と保育所の給食の営みや様子のパネル展示
・大阪青山大学による食生活相談
(食育SATシステム・貧血チェック)
・泉伊丹健康福祉事務所の「手洗いチェッカー」体験と災害備蓄品の展示
・キッズ'リ・ほ・ん・ミニ、地域食育関連団体の活動紹介など
12時~13時20分
川西市文化会館レセプションルーム/市中央公民館会議室など

< 講演の部 > 川西市中央公民館 大集会室

13時30分~13時40分 開会(市長・市教育長あいさつ)
13時40分~15時 講演「からだ・脳・こころ」
講師: 大阪ガスケッキングスクール栄養士
15時20分~16時 地域での食育実践活動発表 2題
農家とつくる地産地消の学校給食
きんたくんバルの地域振興活動
16時~16時20分 「かわにし健康マイレージ」の紹介と
きんたくん健康体操の実演