

# 平成25年4月分 学校給食献立表

日付	4月11日(木)	4月12日(金)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	
献立名	牛乳 白飯 マーボー豆腐 もやしナムル	牛乳 白飯 みそ汁 豚肉のしょうが炒め はりはり大根	牛乳 カレーライス コーンソテー チーズ(角)	牛乳 白飯 ワンタンスープ さわらのからあげ きゃべつサラダ	牛乳 さけとわかめのごはん そうめん汁 すまし汁 切干大根たきあわせ	牛乳 白飯 ツナそば すまし汁 五目炒め煮	牛乳 白飯 肉じゃが もやしのあえもの	毎月 19日は 食育の日	牛乳 白飯 若竹うどん ひじきの炒め煮 ぶどうかん	牛乳 白飯 八宝菜 きびなごのからあげ	牛乳 白飯 平めんビーフンのスープ 鶏肉の煮物 さやいんげんのごまあえ
材	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	
料	精白米 80	精白米 80	精白米 80	精白米 80	精白米 75 発芽玄米 5	精白米 80	精白米 80	精白米 60	精白米 80	精白米 70	
名	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 緑豆もやし 40 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 塩 0.2 ごま油 0.5 ごま 0.5	豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 30 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 豚肉(スライス) 30 にんじん 5 葉ねぎ 3 たまねぎ 10 しょうが(濃) 0.5 さとう(三) 1 みりん 0.5 サラダ油 0.5 切干大根 2 きゅうり 10 しらす干し 2 酢 1 しょうゆ(淡) 0.8 さとう(三) 0.3	豚肉(角) 35 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 ホールコーン 30 サラダ油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 チーズ(角型) 1c	えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 ワンタン皮 10 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 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 ごま油 0.3 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 パプリカ 1 サラダ油 1 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 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	えび(80~120) 10 さけ(フレーク) 7 わかめ(干) 2 ごま 1 塩 0.8 清酒 2 そうめん 7 かまぼこ 3 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 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 水 120 鶏肉(成5) 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	まぐろ油漬(フレーク) 20 にんじん 5 しょうが 0.3 さとう(三) 0.3 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 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 ごま油 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 牛肉(細切) 15 たけのこ(ゆで) 10 にんじん 10 葉ねぎ 3 ホールコーン 10 しょうが 0.3 ごま油 0.5 さとう(三) 0.7 しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 にんにく 0.1	牛肉(スライス) 30 じゃがいも 15 にんじん 80 たまねぎ 40 わかめ(干) 0.5 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 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 油あげ 2 ひじき 2 大豆 5 にんじん 5 でんぶん 2 つきこんにゃく 5 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2.5 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 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 水 40 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 ぶどう果汁 25 水 25	うどん(冷) 60 たけのこ(ゆで) 15 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 みつば 3 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 油あげ 2 ひじき 2 大豆 5 にんじん 5 でんぶん 2 しょうゆ(淡) 3 ごま油 1 鶏肉(若20) 60 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 1.5 みりん 0.5 しょうが 0.5 水 40 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	平めんビーフン 10 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 ちんげん菜 15 干しいたけ 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 けずりぶし 2 サラダ油 1 水 130 鶏肉(若20) 60 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 1.5 みりん 0.5 しょうが 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		
エネルギー	629	588	745	696	540	569	618	512	629	581	
たんぱく質	27.0	23.1	26.5	28.3	18.1	20.9	20.6	15.7	29.6	28.7	

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)



## 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189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、・こんぶ(だし) : だしをとるために使用するこんぶ

## 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

エネルギー	571	558	582
たんぱく質	19.3	24.5	25.0