

平成25年7月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
献立名	牛乳 白飯 揚げそば 八宝菜 きゅうりサラダ	牛乳 たこめし すまし汁 とうがんの煮物	牛乳 白飯 かにとレタスのスープ 豚肉のたつたあげ カットコーン	牛乳 ロールパン ビーフスバゲティ ツナサラダ チーズ(キッズ)	牛乳 白飯 肉じゃが もやしのあえもの みかんかん	牛乳 カレーライス コーンソテー ぶどう(冷)	牛乳 白飯 かきたま汁 ひじきの炒め煮 えだまめ	牛乳 コーンライス 野菜スープ トマなすきゅうべー	牛乳 白飯 中華スープ ピーマンの炒め煮 アイスクリーム	牛乳 白飯 味噌汁 味付けのり そうめん汁 かぼちゃのいとこ煮
材	牛乳 1本 精白米 60 揚げそば 1袋 豚肉(スライス) 20 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 20 清酒 1.5 きゃべつ 20 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 たけのこ(水煮) 5 干しいたけ 5 塩 0.2 こしょう(黒) 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) 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 きゅうり 30 ごま油 0.5 米油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 70 たこ 15 油あげ 3 にんじん 5 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 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 ゆば(乾) 2 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 とうがん 45 鶏挽肉(4.8) 20 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 2 しょうが 0.5 でんぶん 0.5 水 5	牛乳 1本 精白米 80 かに 20 にんじん 10 レタス 20 たまねぎ 40 ピーマン 7 マッシュルーム(水煮) 5 ソース(ウスター) 3 ケチャップ 15 塩 0.2 オリーブ油 1 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パブリカ 0.02 ぶどう酒(赤) 1 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 5 きゅうり 20 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.2 チーズ(キッズ) 2こ	牛乳 1本 ロールパン(35) 1こ 精白米 80 スバゲティ 35 牛肉(細切) 20 にんじん 20 たまねぎ 15 ピーマン 40 糸こんにゃく 7 マッシュルーム(水煮) 5 ソース(ウスター) 3 ケチャップ 15 塩 0.2 オリーブ油 1 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パブリカ 0.02 ぶどう酒(赤) 1 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 5 きゅうり 20 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 精白米 80 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 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 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 みかん果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 70 麦 8 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 カレー粉 0.9 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 しょうが 0.5 にんにく 0.3 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パブリカ 0.02 サラダ油 1 水 70 ホールコーン 30 ピーマン 3 サラダ油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 ぶどう(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 80 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 けずりぶし 3 水 120 鶏肉(成5) 10 ひじき 2 大豆 5 にんじん 5 つきこんにゃく 5 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 えだまめ 15	牛乳 1本 精白米 70 ホールコーン 15 塩 0.8 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 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 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 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 なす 20 きゅうり 15 ベーコン 5 トマト(水煮) 20 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 清酒 0.5 しょうゆ(濃) 0.3 さとう(三) 0.3 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 アイスクリーム 1こ	牛乳 1本 精白米 80 味付けのり 1袋 そうめん 7 たまねぎ 15 にんじん 15 なす 10 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし 2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 120 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 しょうゆ(淡) 0.3 水 120 ピーマン 20 牛肉(細切) 15 たけのこ(水煮) 5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 0.5 豆板醤 0.1 ごま油 0.5	牛乳 1本 精白米 70 味付けのり 1袋 そうめん 7 たまねぎ 15 にんじん 15 なす 10 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし 2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 120 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 しょうゆ(淡) 0.3 さとう(三) 0.2 水 10
エネルギー	585	501	688	642	624	686	563	504	612	517
たんぱく質	23.7	22.4	27.9	25.6	18.8	20.7	22.2	17.5	21.7	16.5

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)

日付	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)
献立名	牛乳 白飯 みそ汁 いかのマリネ えだまめ	牛乳 白飯 中華そば モロヘイヤと豆腐のスープ ぶどうかん	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 はりはり大根 みかん(冷)
材	牛乳 1本 精白米 80 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	牛乳 1本 精白米 80 豚挽肉 30 にんにく 0.1 しょうが 0.2 葉ねぎ 5 みそ(赤) 2 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 0.5 オイスターソース 0.3 ごま油 0.5 でんぶん 0.3	牛乳 1本 精白米 80 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 さやいんげん 5 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
料	いか(輪) 40 でんぶん 7 でんぶら油 7 たまねぎ 10 にんじん 5 酢 2 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 2	モロヘイヤ 5 豆腐 40 にんじん 15 鶏卵 20 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 清酒 1 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 120	切干大根 2.5 きゅうり 15 しらす干し 2 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三) 0.5
名	えだまめ 15	清酒 1 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 120 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 ぶどう果汁 25 水 25	みかん(冷) 1こ
エネルギー	657	600	633
たんぱく質	24.9	24.0	20.6

夏バテを予防しよう！！

食生活では...

1日3食、栄養バランスの良い食事をしましょう。
 冷たいものばかりとりすぎないようにしましょう。
 夏バテに効果的なビタミンB1の多い食べ物(豚肉・納豆・えだまめ・とうもろこしなど)を食べましょう。
 夏野菜を食べましょう。

トマトやピーマンは、たくさん汗をかくと不足しがちなビタミンやミネラルが豊富です。
 きゅうりやトマトは、体を冷やす効果があります。

熱中症について...

熱中症は、夏に運動したときに多く発症しています。
 屋外だけでなく、室内でも注意が必要です。
 こまめに水分補給をしたり、休憩をとったりして、無理のないように気をつけましょう。

献立紹介

「トマなすきゅうべー」(7月10日)
 昨年度、「きんたくん」が全国に発信！！かわにし家族ふれあい料理レシピコンクール(川西市子ども・若者政策課所管)に、川西市の小学生から応募された献立です。
 新献立として登場します！
 「トマ」 ... トマト
 「なす」 ... なすび
 「きゅう」 ... きゅうり
 「べー」 ... ベーコン をあらわしています。
 サラダ油で、ベーコンを炒めてから、なす・きゅうり・トマト(給食では、トマトの水煮を使用)を加え、塩・こしょう・しょうゆ、清酒で味つけをします。
 夏野菜をたくさん使った新献立です。しっかりと食べて、夏バテを予防しましょう。

「たこめし」(7月2日)

夏至(6月21日)から数えて11日目ごろを、「半夏生(はんげしょう)」といいます。
 関西では、田畑の豊作を願って、たこを食べる風習があります。
 作物がたこの足のように大地にしっかりと根を張るようにという願いがこめられています。
 給食では、たこの入った炊き込みごはんをつくりまします。

「かぼちゃのいとこ煮」(7月12日)

「いとこ煮」とは、あずきなどを煮た煮物料理で、各地に伝わる郷土料理のひとつです。
 材料を煮えにくいものから順に(追々(おいおい))入れていくことから、「おいおい」、つまり、「いとこ」にかけて、この名前がつけました。
 給食では初登場の献立で、かぼちゃとあずきを煮ます。