

平成24年度 第11期(2月22日～3月18日) 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	2月22日(金)	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)	3月1日(金)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	
献立名	牛乳 白飯 おでん はくさいのあえもの	牛乳 白飯 豚汁 だいにんのそぼろ煮	牛乳 白飯 はくさいスープ 鶏肉のわがままみそからあげ もやしナムル	牛乳 白飯 すきやき はりはり大根	牛乳 白飯 かす汁 さんまの煮つけ やさしいごまあえ	牛乳 さくらえびごはん すまし汁 きんぴら いちごミルクかん	牛乳 白飯 ちくぜん煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 みそ汁 とんかつ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 ハヤシライス ブロッコリーサラダ	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー	
材	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(スライス) 20 うずら卵(水煮) 15 生あけ 20 だいにん 30 じゃがいも 50 板こんにやく 20 にんじん 20 すり身団子 20 しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三) 4 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 さといも 20 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) 10 けずりぶし 1 煮干し 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 80 かに 20 はくさい 7 だいにん 15 きくらげ(干) 0.3 にんじん 10 はくさい 35 糸こんにやく 30 根深ねぎ 10 焼き豆腐 40 しゅんぎく 5 サラダ油 1 清酒 1 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 130	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(スライス) 30 ぶ 2 にんじん 20 たまねぎ 40 はくさい 10 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし 1 煮干し 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 油あげ 5 だいにん 20 にんじん 15 うずら卵(水煮) 15 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 けずりぶし 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 80 さくらえび(素干し) 2 塩 0.8 菜の花 6 うずら卵(水煮) 15 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 けずりぶし 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 80 鶏肉(成5) 20 生あけ 20 れんこん 15 じゃがいも 30 ごぼう(乱切) 15 板こんにやく 20 にんじん 20 だいにん 20 しょうゆ(濃) 1 サラダ油 1 しょうゆ(濃) 6 さとう(三) 3 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 たまねぎ 70 にんじん 20 葉ねぎ 5 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 小麥粉 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 しょうゆ(濃) 1 豚肉(カツ) 1枚 塩 0.4 こしょう(黒) 0.04 パプリカ 0.02 小麦粉 5 鶏卵 5 にんにく 0.3 水 70	牛乳 1本 精白米 75 芽芽玄米 5 豆腐 20 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 豆板醬 0.2 みそ(赤) 9 さとう(三) 1 ごま油 1 こしょう(黒) 0.02 清酒 1 でんぶん 1 水 5	牛乳 1本 精白米 80 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 豆板醬 0.2 みそ(赤) 9 さとう(三) 1 ごま油 1 こしょう(黒) 0.02 清酒 1 でんぶん 1 水 5	牛乳 1本 精白米 80 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 豆板醬 0.2 みそ(赤) 9 さとう(三) 1 ごま油 1 こしょう(黒) 0.02 清酒 1 でんぶん 1 水 5
料	はくさい 55 ハム 5 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1	だいにん 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	鶏肉(若10) 50 みそ(赤) 3 しょうゆ(濃) 0.2 みりん 0.5 清酒 1 しょうが 1 鶏卵 2 上新粉 10 てんぷら油 8	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	さんま(筒切) 1切 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 2 にんにく 0.1 豆板醬 0.05 ごま油 0.5 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20	ごぼう(ささがき) 20 鶏肉(成5) 10 にんじん 5 つきこんにやく 2 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 ごま油 0.5	緑豆もやし 50 辛子 0.03 水 5 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	豚肉(カツ) 1枚 塩 0.4 こしょう(黒) 0.04 パプリカ 0.02 小麦粉 1 鶏卵 5 にんにく 0.3 水 70	ブロッコリー 25 花かつお 0.5 サラダ油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.1 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	はくさい 5 ハム 10 みつば 5 にんじん 5 きくらげ(干) 0.2 しょうゆ(淡) 2.5 ごま油 0.3 酢 0.8 さとう(三) 0.2 辛子 0.03	
名	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-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> <ul style="list-style-type: none"> …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) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>学校給食費: 1食あたり 220円</p> </div>										
エネルギー	646	533	672	622	709	554	574	686	649	654	
たんぱく質	24.8	20.3	27.2	23.4	29.7	19.9	20.9	26.5	22.0	28.5	

日付	3月8日(金)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月18日(月)
献立名	牛乳 白飯 そうめん汁 いかの甘辛煮 だいにんのあえもの	牛乳 ロールパン ごぼうのポタージュ コーンソテー りんごかん	牛乳 白飯 かきたま汁 さばの煮つけ きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 梅干し 焼きそば れんこんチップス	牛乳 白飯 ごま塩 すまし汁 かしこ煮 菜の花のあえもの	牛乳 白飯 わかめスープ かやくとん 牛肉とららの炒め煮	牛乳 白飯 味付けのり かやくうどん 大豆と小魚とごぼうの揚げ煮
材	牛乳 1本 精白米 70 そうめん 7 たまねぎ 15 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 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 ロールパン(50) 1こ ごぼう 20 たまねぎ 30 じゃがいも 20 精白米(調) 3 牛乳(調) 40 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ペーリーフ 1/30枚 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 パセリ(乾) 0.03 生クリーム 10 ペーコン 5 水 60	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	牛乳 1本 精白米 60 梅干し 1こ やきそばめん(干し) 25 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 みつば 3 緑豆もやし 20 きゃべつ 50 葉ねぎ 5 あおのり 0.2 ソース(ウスター) 3 ソース(濃厚) 4 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02	牛乳 1本 精白米 80 ごま塩 1袋 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 わかめ(干) 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 80 貝柱 20 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 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 けずりぶし 2 水 120	牛乳 1本 精白米 60 味付けのり 1袋 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 8 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 水 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130
料	いか(輪) 50 さとう(三) 2.5 しょうゆ(濃) 2.7 みりん 0.5	ホールコーン 30 にんじん 5 サラダ油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	さば(三枚おろし) 1枚 さとう(三) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 しょうが 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 20	かんぴょう(乾) 3 干しいたけ 0.7 凍り豆腐(短冊) 2.2 けずりぶし 1 しょうゆ(濃) 2.2 さとう(三) 2.2 みりん 0.7 水 20	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	にら 20 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 牛肉(細切) 10 ごま油 0.5 さとう(三) 0.8 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	ごぼう 10 大豆(ゆで) 8 でんぶん 4 こいわし 5 てんぷら油 3 ごま 1 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2 清酒 1
名	だいにん 50 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.6 さとう(三) 0.2	生クリーム 10 ペーコン 5 水 60	みりん 1 しょうが 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 20	れんこん 25 てんぷら油 2	かき揚げ(乾) 3 干しいたけ 0.7 凍り豆腐(短冊) 2.2 けずりぶし 1 しょうゆ(濃) 2.2 さとう(三) 2.2 みりん 0.7 水 20	にら 20 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 牛肉(細切) 10 ごま油 0.5 さとう(三) 0.8 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	ごぼう 10 大豆(ゆで) 8 でんぶん 4 こいわし 5 てんぷら油 3 ごま 1 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2 清酒 1
エネルギー	516	623	615	589	506	536	564
たんぱく質	22.6	18.0	27.6	18.9	18.2	20.8	20.5


今年度をふりかえって……

わたしたちの命をつなぐ「食」の安全を取りもどすためには、今一度、身近なところで「食」について考えることから始めると思います。

川西市では、四季折々の素材を生かした手作り給食を基本に実施していますが、これは学校給食をとっても有効な「食育媒体」へと進化させることにつながるものと考えています。


また、「食」をとりまく様々な問題が取り上げられる現代において、学校給食には新たな役割が加わってきています。

- ・食べ物栄養知識を得る
- ・日本型の食生活を見直す
- ・食の安全性を考える
- ・食の自給率を考える
- ・伝統ある食文化を伝え、残す



今後とも、以上のようなことを意識した献立づくりをおこなっていくこととし、子どもたちと一しょに、身近な「食」の問題についてさらに考えていきたいと思っております。

平成24年夏に実施された「**きんたくんが全国に発信！！かわにしふれあい料理レシピコンクール**」(所管:川西市こども部こども・若者政策課)に、**川西市内小学校のお友だちから応募のあった料理が学校給食に登場**します。今回は……
「鶏肉のわがままみそからあげ」(2月26日(火))です。



川西市では、「青少年ふれあいデー」(毎月第3日曜日)啓発活動の一環として、川西市青少年問題協議会主催のコンクールを実施しています。