

平成24年度 第1期(4月11日～5月8日) 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)	4月23日(月)	4月24日(火)	
献立名	牛乳 白飯 肉じゃが さやいんげんのあえもの	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 食パン いちごジャム(手作り) ソイシチュー にんじんサラダ	牛乳 白飯 ワンタンスープ 鶏肉のからあげ もやしナムル	牛乳 カレーライス きゅうりサラダ	牛乳 白飯 わかたけうどん きびなごのからあげ	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 味噌汁 ピビンバ はるさめスープ	牛乳 白飯 味付けのり(韓式) ピビンバ はるさめスープ	牛乳 白飯 そうめん汁 そぼろ煮 きゃべつのあえもの	牛乳 たけのこごはん 豚汁 ごぼう天の甘辛煮 きゅうりのあえもの
材	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	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 100 合挽肉(4.8) 30 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 すりごま 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 0.8 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 食パン(25) 2枚 いちご 40 さとう(上) 8 レモン果汁 0.1 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 しょうゆ(淡) 0.3 豆乳 40 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.03 ごま油 0.3 でんぶ(白) 1 でんぶ(水) 5 はるさめ 5 ハム 10 きゅうり 20 にんじん 5 みつば 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	牛乳 1本 精白米 80 ワンタン皮 10 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 にんじん 15 りんご 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 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 鶏肉(若10) 50 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.02 上新粉 5 塩 8 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	牛乳 1本 精白米 70 麦 8 豚肉(短冊・小) 20 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 20 りんご 5 わかめ(干) 0.5 みつば 3 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし 4 こんぶ(だし) 2 ぶどう酒(赤) 1 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	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 たけのこ(ゆで) 15 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 1 水 5 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 みつば 3 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし 10 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.01 水 120 ハンバーグ(煮込) 1 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 1 ぶどう酒(赤) 3 水 20 たまねぎ 7 サラダ油 1 きゃべつ 30 塩 0.15 サラダ油 0.5 酢 0.5 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 80 味付けのり(韓式) 1袋 牛肉(細切) 25 ぜんまい(水煮) 15 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 0.5 こんぶ(だし) 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 ごま 1 さとう(三) 0.3 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 みりん 0.5 きゅうり 15 干しいたけ 0.5 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 鶏手羽先(だし用) 10 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 味付けのり(韓式) 1袋 そうめん 5 えび(80~120) 15 清酒 1 牛肉(細切) 25 にんじん 15 かまぼこ 3 しょうが 5 葉ねぎ 4 しょうゆ(淡) 1 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 0.5 水 8 ごぼう天 1本 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15 きゅうり 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 0.5 酢 0.2 きゅうり 30 さくらえび 5 さとう(三) 0.1 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 70 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 しょうゆ(淡) 2 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 0.01 水 120 ハンバーグ(煮込) 1 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 1 ぶどう酒(赤) 3 水 20 たまねぎ 7 サラダ油 1 きゃべつ 30 塩 0.15 サラダ油 0.5 酢 0.5 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 80 味付けのり(韓式) 1袋 そうめん 5 えび(80~120) 15 清酒 1 牛肉(細切) 25 にんじん 15 かまぼこ 3 しょうが 5 葉ねぎ 4 しょうゆ(淡) 1 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 0.5 水 8 ごぼう天 1本 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15 きゅうり 30 さくらえび 5 さとう(三) 0.1 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	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 こんぶ(だし) 0.5 けずりぶし 1 水 83 豚肉(スライス) 20 煮干し 0.5 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 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 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 きゅうり 30 さくらえび 5 さとう(三) 0.1 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1
エネルギー	596	655	553	658	626	529	644	593	534	546	
たんぱく質	18.6	28.3	22.5	27.7	19	20	26.7	23.3	21	24.2	

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(体の調子をとどめる食品)

日付	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)	5月1日(火)	5月2日(水)	5月7日(月)	5月8日(火)	
献立名	牛乳 ロールパン スパゲティイタリアン ツナサラダ いちごミルクかん	牛乳 白飯 かきたま汁 豚肉の角煮 もやしのあえもの	牛乳 赤飯 ごま塩 すまし汁 さわらのからあげ はりはり大根	牛乳 白飯 肉団子スープ チャプチェ	牛乳 白飯 わかたけ汁 高野豆腐の含め煮 かしわもち	牛乳 白飯 ジャーマンポテト	牛乳 白飯 ゆかり みそ汁 五目豆 やさしいごまあえ	牛乳 白飯 ゆかり みそ汁 五目豆 やさしいごまあえ
材	牛乳 1本 ロールパン 1 スパゲティ 35 合挽肉(4.8) 25 にんじん 20 たまねぎ 40 マッシュルーム(水煮) 5 ソース(ウスター) 1 ケチャップ 15 塩 0.2 オリーブ油 1 粉チーズ 2 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 0.02 ぶどう酒(赤) 1	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(白) 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし 3 水 120 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 緑豆もやし 50 ごま 0.5 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 赤飯 70 ごま塩 1袋 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 清酒 0.5 緑豆もやし 15 にんじん 15 塩 0.2 清酒 1 水 120 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 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	牛乳 1本 精白米 80 合挽肉(3.2) 25 たまねぎ 5 鶏卵 5 しょうが 0.8 パン粉 2 でんぶ(白) 1 しょうゆ(濃) 0.5 清酒 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(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70 たまねぎ 10 きゅうり 1 干しいたけ 3 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 15 韓国はるさめ 8 しょうゆ(濃) 2 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 ごま油 0.5	牛乳 1本 精白米 70 たけのこ(ゆで) 15 豆腐 20 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 ゆば(乾) 1.5 みつば 3 けずりぶし 2 こんぶ(だし) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 水 120 凍り豆腐(角) 5 にんじん 5 鶏肉(若5) 10 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 かしわもち 1	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 牛肉(細切) 35 たまねぎ 70 にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 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 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70 じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ(乾) 0.01 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	牛乳 1本 精白米 80 ゆかり 1袋 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 だいず 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 きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 ごま油 0.1 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	
エネルギー	653	613	627	582	588	696	575	
たんぱく質	25.7	28	25.9	20.7	20.9	21.8	20	

学校給食費: 1食あたり 220円

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191回ですが、各学校では、行事等に合わせ、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、・鶏肉(ささみ・カツ): 鶏肉のささみを1個50gにカットしたもの、・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