

平成24年度 第3期(6月1日～6月25日) 学校給食献立表

日付	6月1日(金)	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	
献立名	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 白飯 豚汁 じゃこピーマン びわ	牛乳 ハヤシライス アスパラガスステーキ	牛乳 白飯 たらこふりかけ(手作り) 肉と野菜のうま煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 そうめん汁 チキンカツ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 味付けのり(韓式) チャーレントーフ チャプチェ	牛乳 白飯 カレーうどん ツナサラダ アイスクリーム	牛乳 白飯 かきたま汁 鶏肉となすの揚げ煮	牛乳 白飯 シシユージ みそ汁 きゅうりサラダ パインアップル(冷)	牛乳 白飯 ワンタンスープ 豚キムチ えだまめ	牛乳 白飯 ワンタンスープ 豚キムチ えだまめ
材	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 でんぶん 1 水 5 はるさめ 5 きゅうり 20 にんじん 5 きくらげ(干) 0.3 しょうゆ(淡) 2.5 ごま油 0.4 酢 1 さとう(三) 0.3 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 10 煮干し 1 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 水 120 しらす干し 2 ピーマン 15 ごぼう(ささがき) 5 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三) 0.5 ごま油 0.5 びわ 1 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)	牛乳 1本 精白米 80 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 さしょう(黒) 0.02 パブリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70 アスパラガス 30 ベーコン 3 しょうゆ(淡) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 80 たらこ 10 あおのり 0.2 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 0.3 みりん 0.5 たらこ 10 さしょう(黒) 0.02 パブリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70 アスパラガス 30 ベーコン 3 しょうゆ(淡) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 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	牛乳 1本 精白米 70 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 けずりぶし 2 こんぶ(だし) 0.5 塩 0.4 水 120 鶏肉(ささみ) 1 塩 0.4 水 100 牛肉(細切) 10 干しいたけ 0.5 にんじん 5 たまねぎ 10 にんにく 0.2 ピーマン 5 韓国はるさめ 8 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 0.8 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 ごま油 0.5	牛乳 1本 精白米 80 味付けのり(韓式) 1袋 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 25 にんじん 20 えび(80～120) 30 清酒 1.5 でんぶん 1.5 豆腐 50 干しいたけ 0.5 葉ねぎ 3 さとう(三) 0.2 塩 0.4 こしょう(淡) 0.02 清酒 1 けずりぶし 2 水 100 鶏肉(若10) 40 塩 0.2 にんじん 15 けずりぶし 3 水 100 まぐろ油漬(フレーク) 10 きゅうり 25 ごま 1 さとう(三) 0.2 酢 2 しょうゆ(淡) 1 アイスクリーム 1 こしょう(黒) 0.01 ごま油 0.5	牛乳 1本 精白米 80 鶏卵 20 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 15 干しいたけ 0.5 みつば 3 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし 3 水 120 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 鶏手羽先(だし用) 10 じゃがいも 30 みそ(赤) 10 けずりぶし 2 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 水 130 きゅうり 30 花かつお 0.5 サラダ油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1 パインアップル(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 80 ワンタンスープ 10 えび(80～120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 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 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 塩 0.2 みりん 2 水 81 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 にんじん 15 葉ねぎ 5 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 みそ(赤) 10 けずりぶし 2 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 水 130 はくさいキムチ 5 豚肉(スライス) 20 にんじん 5 にら 5 緑豆もやし 15 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 ごま油 0.5 えだまめ 15			
エネルギー	644	516	652	610	652	576	668	637	537	566	
たんぱく質	26.4	17.0	21.6	23.0	27.8	24.0	22.5	23.9	18.7	24.0	

日付	6月15日(金)	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)	6月25日(月)	
献立名	牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョロム もやしナムル	牛乳 白飯 中華スープ マーボーなす りんごかん	牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ヨーグルトサラダ カットコーン	牛乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め びわ	牛乳 白飯 肉じゃが やさしいごまあえ	牛乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつた揚げ みかん(冷)	牛乳 白飯 さけとわかめのごはん とうがんとす 豚肉のしょうが炒め	牛乳 白飯 さけとわかめのごはん とうがんとす 豚肉のしょうが炒め
材	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 にんじん 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(黒) 0.02 ガーリック 0.02 けずりぶし 1 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 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 80 鶏卵 20 パン粉 1 えび(80～120) 20 清酒 1 にんじん 15 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 塩/こしょう(白) 0.2/0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡)/清酒 4/1 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 120 なす 20 にんじん 10 豚挽肉 10 たまねぎ 10 にら 1 みそ(赤) 2 さとう(三) 1 しょうゆ(濃)/豆板醤 0.5/0.1 ごま油/でんぶん 0.5/0.2 にんにく 0.2 しょうが 0.2 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 りんご果汁 25 水 25	牛乳 1本 ロールパン(35) 1 スパゲティ 35 ひじき 1 油あげ 5 にんじん 20 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 ぶどう酒(白) 1 さとう(三) 1 にんにく 0.5 オリーブ油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(淡) 5	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干しいたけ 0.5 にんじん 10 糸こんにゃく 0.2 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 水 20 きゃべつ 30 にんじん 5 すりごま 1 花かつお 0.3 ごま油 0.1 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	牛乳 1本 精白米 80 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 きゃべつ 30 にんじん 5 すりごま 1 花かつお 0.3 ごま油 0.1 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	牛乳 1本 精白米 80 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 こんぶ(だし) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 水 120 さしょう(黒) 0.02 干し貝柱 0.3 干しいたけ 0.5 ホールコーン 20 葉ねぎ 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 でんぶん 1 けずりぶし 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 7 わかめ(干) 2 ごま 1 塩 0.8 清酒 2 水 106 とうがんとす 20 干し貝柱 0.3 干しいたけ 0.5 ホールコーン 20 葉ねぎ 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 でんぶん 1 けずりぶし 2 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 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 1 みりん 0.5 サラダ油 0.5	
エネルギー	636	565	664	574	600	657	554	
たんぱく質	30.1	21.4	24.7	19.9	18.7	23.3	21.6	

-- 6月は食育月間 --

～ 今一度、食べることを見直しましょう ～

国民の健康増進を願い、食育の推進をはかるために、毎年6月を「食育月間」、そして毎月19日は「食育の日」と定められています。私たちの命をつなぎ、生きる上での基本である「食」について見直し、できることから取りくんできましょう。たとえばこんなことを実行してみましよう。

- ・ 家族そろって食事をする
- ・ 地元の食材や旬の食材を食べる
- ・ 食事の準備や後かたづけを手伝う
- ・ できるだけ食べ残しをしない

かわにし食育フォーラム2012

～ ちゃんと食べてちゃんと生きる ～

本市では、平成23年3月に「市食育推進計画」を策定しました。更なる計画の周知と地域での食育実践事業の推進を目指し、今年度は料理研究家の村上祥子さんを講師にお迎えして開催します。

- ・ **と き**：平成24年6月30日(土) 13時30分～16時30分(13時間開場)
- ・ **と ころ**：アステホール(アステ川西6階)
- ・ **定 員**：300名 直接会場へおこしください。
- ・ **講 師**：村上 祥子(むらかみ さちこ)さん(料理研究家、管理栄養士)

【プログラム】<第一部> 村上 祥子さんの講演 地域での食育実践活動の発表
<第二部> 村上 祥子さんによる調理実演

主催 川西市 (問い合わせ・健康福祉部健康づくり室(市保健センター))

食中毒に気をつけましょう!!

梅雨の季節になりました。じめじめ・むしむしとしたこの季節には、かびやバイ菌の活動が活発になり、食中毒がおこりやすくなります。食中毒防止には、

- 菌をつけない(手洗いの励行、清潔な調理器具)
- 菌を増やさない
- 菌を殺す(十分な加熱)

の3つの原則を守ることが必要です。身のまわりを清潔に、食品の衛生に十分注意して、食中毒を防ぎましよう。また、しっかり栄養をとって、元気な体をつくっておくことも大切です。

学校給食費：1食あたり 220円