

# 平成24年度 第10期(1月29日～2月21日) 学校給食献立表

川西市教育委員会

| 日付    | 1月29日(火)                                                                                                                                             | 1月30日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1月31日(木)                                                                                                                                                                                                                                              | 2月1日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2月4日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2月5日(火)                                                                                                                                                                                                                  | 2月6日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2月7日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2月8日(金)                                                                                                                                                                                                                                                               | 2月12日(火)                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 献立名   | 牛乳<br>白飯<br>かす汁<br>さいいもの炒め煮<br>もやしのあえもの                                                                                                              | 牛乳<br>白飯<br>中華ぶりかけ(手作り)<br>トック<br>糸こんの炒め煮                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳<br>白飯<br>みそ汁<br>ししゃものてんぷら<br>はくさいのあえもの                                                                                                                                                                                                             | 牛乳<br>白飯<br>いも子汁<br>あつあげの炒め煮                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 牛乳<br>白飯<br>豚汁<br>いわしの煮つけ<br>だいいこんのあえもの<br>いり大豆                                                                                                                                                                                                                                                                    | 牛乳<br>白飯<br>肉とやさいのうま煮<br>はりはり大根<br>ぼんかん                                                                                                                                                                                  | 牛乳<br>白飯<br>ワンタンスープ<br>豆腐団子<br>きゃべつのあえもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳<br>白飯<br>そうめん汁<br>牛肉とごぼうの煮物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 牛乳<br>カレーライス<br>カリフラワーソテー                                                                                                                                                                                                                                             | 牛乳<br>白飯<br>肉うどん<br>豚肉とちんげん菜の炒め煮<br>みかんかん |
| 材     | 牛乳 1本<br>精白米 80<br>さけ(角・皮なし) 20<br>油あげ 5<br>だいこん 20<br>にんじん 15<br>つきこんやく 10<br>葉ねぎ 5<br>酒かす 6<br>みそ(赤) 8<br>しょうゆ(淡) 1<br>けずりぶし 1<br>煮干し 0.5<br>水 120 | 牛乳 1本<br>精白米 70<br>干しえび 2<br>干し貝柱 1<br>松の実 2<br>ごま油 0.3<br>しょうが 0.1<br>にんにく 0.1<br>しょうゆ(濃) 0.5<br>みりん 0.5<br>トックもち 30<br>鶏卵 20<br>鶏肉(若5) 20<br>にんじん 15<br>干しいたけ 0.5<br>葉ねぎ 5<br>塩/こしょう(白) 0.2/0.02<br>ガーリック 0.02<br>しょうゆ(淡) 4<br>清酒 1<br>こんぶ(だし用) 0.5<br>水 120<br>中華ぶりかけに使う干し貝柱のもどし汁をトックのだしに使用します | 牛乳 1本<br>精白米 80<br>豆腐 20<br>油あげ 5<br>わかめ(干) 0.5<br>にんじん 15<br>にんじん 10<br>つきこんやく 15<br>かぶ 20<br>かぶ葉 5<br>みそ(赤) 9<br>けずりぶし 2<br>煮干し 1<br>水 100<br>ししゃも 2尾<br>小麦粉 3<br>鶏卵 3<br>水 2<br>てんぷら油 5<br>はくさい 55<br>花かつお 0.5<br>酢 0.5<br>さとう(三) 0.2<br>しょうゆ(淡) 1 | 牛乳 1本<br>精白米 80<br>牛肉(スライス) 20<br>さいいも 30<br>だいこん 20<br>にんじん 10<br>にんじん 10<br>つきこんやく 15<br>葉ねぎ 5<br>しょうゆ(淡) 2<br>しょうゆ(濃) 2<br>みりん 1<br>けずりぶし 1<br>水 120<br>生あげ 30<br>豚肉(スライス) 10<br>しょうが 0.3<br>しょうゆ(濃) 1<br>清酒 0.5<br>たけのこ(水煮) 3<br>干しいたけ 0.3<br>葉ねぎ 3<br>サラダ油 0.5<br>さとう(三) 1.2<br>しょうゆ(濃) 1.6<br>清酒 0.5<br>水 10 | 牛乳 1本<br>精白米 80<br>豚肉(スライス) 20<br>緑豆もやし 15<br>にんじん 15<br>ごぼう(ささがき) 5<br>つきこんやく 10<br>葉ねぎ 5<br>みそ(赤) 9<br>けずりぶし 1<br>さとう(三) 4.5<br>みりん 1<br>水 20<br>いわし(ドレス) 1尾<br>しょうが 1<br>にんじん 2.5<br>さとう(三) 2<br>みりん 0.5<br>こんぶ(だし用) 0.5<br>水 20<br>だいこん 40<br>ごま 0.5<br>しょうゆ(淡) 1<br>しょうゆ(濃) 0.5<br>さとう(三) 0.2<br>大豆(いり・個装) 1袋 | 牛乳 1本<br>精白米 80<br>豚肉(短冊・小) 25<br>ちくわ 10<br>じゃがいも 70<br>にんじん 20<br>たまねぎ 5<br>けずりぶし 1<br>サラダ油 1<br>さとう(三) 3<br>しょうゆ(濃) 0.5<br>みりん 1<br>水 20<br>切干大根 4<br>にんじん 5<br>しらす干し 2<br>酢 1.2<br>しょうゆ(淡) 1<br>さとう(三) 0.3<br>ぼんかん 1こ | 牛乳 1本<br>精白米 80<br>合挽肉(3.2) 10<br>ワンタン皮 10<br>清酒 15<br>緑豆もやし 15<br>葉ねぎ 5<br>干しいたけ 0.5<br>しょうゆ(淡) 4<br>清酒 1<br>塩 0.2<br>こしょう(黒) 0.02<br>ガーリック 0.02<br>ごま油 0.3<br>けずりぶし 2<br>水 130<br>豆腐 20<br>おから(冷) 10<br>まぐろ油漬(フレーク) 10<br>葉ねぎ 3<br>にんじん 5<br>鶏卵 2<br>でんぷん 3<br>塩 0.1<br>こしょう(白) 0.01<br>しょうゆ(淡) 1<br>てんぷら油 4<br>きゃべつ 30<br>にんじん 5<br>花かつお 0.5<br>しょうゆ(淡) 2<br>さとう(三) 0.2<br>酢 0.5 | 牛乳 1本<br>精白米 80<br>えび(80～120) 7<br>清酒 15<br>にんじん 15<br>油あげ 5<br>葉ねぎ 5<br>りんご 4<br>しょうゆ(淡) 1<br>清酒 2<br>バター(調) 0.9<br>ケチャップ 3<br>ソース(ウスター) 4<br>しょうゆ(濃) 2<br>ぶどう酒(赤) 1<br>塩 0.3<br>こしょう(黒) 0.02<br>にんにく 0.5<br>パプリカ 0.02<br>みりん 0.5<br>けずりぶし 1<br>水 5<br>牛肉(スライス) 20<br>ごぼう 20<br>サラダ油 0.5<br>こしょう(黒) 0.02<br>しょうゆ(濃) 2<br>さとう(三) 1.5<br>みりん 0.5<br>けずりぶし 1<br>水 5<br>カリフラワー 35<br>ベーコン 5<br>しょうゆ(淡) 0.5<br>こしょう(白) 0.01<br>ガーリック 0.01 | 牛乳 1本<br>精白米 60<br>うどん(冷) 60<br>牛肉(スライス) 20<br>にんじん 15<br>たまねぎ 20<br>葉ねぎ 5<br>しょうゆ(淡) 6<br>清酒 1<br>けずりぶし 3<br>こんぶ(だし用) 0.5<br>水 130<br>豚肉(スライス) 10<br>ちんげん菜 30<br>にんじん 5<br>たけのこ(水煮) 5<br>しょうが 0.3<br>にんにく 0.2<br>さとう(三) 0.5<br>しょうゆ(濃) 1.5<br>しょうゆ(淡) 0.5<br>ごま油 0.5 |                                           |
| エネルギー | 578                                                                                                                                                  | 513                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 602                                                                                                                                                                                                                                                   | 582                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 629                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 639                                                                                                                                                                                                                      | 615                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 566                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 688                                                                                                                                                                                                                                                                   | 545                                       |
| たんぱく質 | 25.3                                                                                                                                                 | 22.2                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 22.7                                                                                                                                                                                                                                                  | 22.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 28.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 21.7                                                                                                                                                                                                                     | 20.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 21.5                                                                                                                                                                                                                                                                  | 19.2                                      |

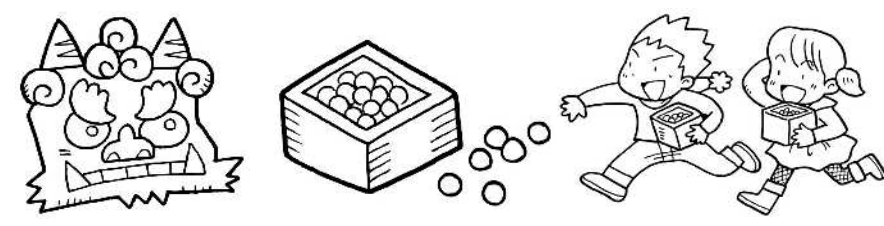
**栄養三色( )**  
 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>  
 …赤色の食品(血や肉のもとになる食品)  
 …黄色の食品(熱や力のもとになる食品)  
 …緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

| 日付    | 2月13日(水)                                                                                                                                                 | 2月14日(木)                                                                                                                                                                                                                                                 | 2月15日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2月18日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2月19日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2月20日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2月21日(木)                            |  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 献立名   | 牛乳<br>白飯<br>わかめスープ<br>さばのチョロム<br>もやしナムル                                                                                                                  | 牛乳<br>白飯<br>ちゃんこなべ<br>けんえびのからあげ<br>ぼんかん                                                                                                                                                                                                                  | 牛乳<br>いり大豆ごはん<br>かきたま汁<br>豚肉とだいこんの煮物                                                                                                                                                                                                                                                                | 牛乳<br>ロールパン<br>ひじきスパゲティ<br>ツナサラダ<br>チーズ(角)                                                                                                                                                                                                                                    | 牛乳<br>白飯<br>八宝菜<br>ブロッコリーサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 牛乳<br>白飯<br>すまし汁<br>かますの磯辺あげ<br>ほうれんそうのあえもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 牛乳<br>白飯<br>いわし団子スープ<br>五目豆<br>ぼんかん |  |
| 材     | 牛乳 1本<br>精白米 80<br>貝柱 20<br>清酒 1<br>にんじん 15<br>うずら卵(水煮) 20<br>わかめ(干) 0.6<br>しょうゆ(淡) 4<br>清酒 1<br>塩 0.2<br>こしょう(白) 0.02<br>ガーリック 0.02<br>けずりぶし 2<br>水 120 | 牛乳 1本<br>精白米 80<br>鶏肉(若5) 10<br>豚肉(スライス) 10<br>糸こんにやく 10<br>にんじん 10<br>しめじ 10<br>緑豆もやし 10<br>はくさい 15<br>油あげ 5<br>にら 5<br>すり身団子 15<br>みそ(赤) 8<br>清酒 1<br>けずりぶし 2<br>こんぶ(だし用) 0.5<br>ごま油 0.3<br>すりごま 1.5<br>水 90<br>えび(殻付) 30<br>塩 0.3<br>上新粉 3<br>てんぷら油 5 | 牛乳 1本<br>精白米 65<br>発芽玄米 5<br>鶏肉(若5) 15<br>油あげ 3<br>にんじん 5<br>干しいたけ 0.5<br>大豆(いり) 3<br>たまねぎ 7<br>清酒 5<br>水 83<br>鶏卵 20<br>豆腐 20<br>たまねぎ 20<br>にんじん 15<br>葉ねぎ 5<br>でんぷん 1<br>しょうゆ(淡) 4<br>清酒 1<br>塩 0.2<br>けずりぶし 3<br>水 120<br>豚肉(スライス) 20<br>だいこん 40<br>さとう(三) 2<br>しょうゆ(濃) 3<br>みりん 0.5<br>サラダ油 0.5 | 牛乳 1本<br>ロールパン(35) 1こ<br>スパゲティ 35<br>ひじき 1<br>油あげ 5<br>にんじん 20<br>鶏肉(若5) 20<br>たまねぎ 40<br>ぶどう酒(白) 1<br>さとう(三) 1<br>にんにく 0.5<br>オリーブ油 1<br>塩 0.2<br>こしょう(白) 0.02<br>しょうゆ(淡) 5<br>まぐろ油漬(フレーク) 10<br>たまねぎ 5<br>にんじん 5<br>だいこん 20<br>酢 1<br>しょうゆ(淡) 1<br>さとう(三) 0.2<br>チーズ(角型) 1こ | 牛乳 1本<br>精白米 80<br>豚肉(スライス) 20<br>えび(80～120) 10<br>いかに(かのこ) 10<br>清酒 1.5<br>はくさい 20<br>たまねぎ 40<br>にんじん 15<br>緑豆もやし 20<br>にんにく 5<br>干しいたけ 0.5<br>塩 0.2<br>こしょう(黒) 0.03<br>にんにく 0.3<br>清酒 1<br>上新粉 4<br>あおのり 0.2<br>てんぷら油 6<br>ほうれんそう 20<br>鶏手羽先(だし用) 10<br>しょうが(だし用) 0.3<br>にんにく(だし用) 0.2<br>にんじん(だし用) 0.5<br>葉ねぎ(だし用) 1<br>水 40<br>ブロッコリー 25<br>にんにく 0.1<br>ごま油 0.5<br>しょうゆ(濃) 1.5<br>豆板醤 0.05 | 牛乳 1本<br>精白米 80<br>豆腐 20<br>えのきだけ 10<br>にんじん 15<br>みつば 3<br>わかめ(干) 0.5<br>けずりぶし 2<br>こんぶ(だし用) 0.5<br>しょうゆ(淡) 4<br>塩 0.2<br>清酒 1<br>水 120<br>かます(フィーレ) 1枚<br>上新粉 4<br>あおのり 0.2<br>てんぷら油 6<br>ほうれんそう 20<br>大豆 7<br>緑豆もやし 7<br>花かつお 7<br>しょうゆ(濃) 1.2<br>さとう(三) 0.2<br>にんじん 7<br>板こんにやく 7<br>ごぼう(乱切) 7<br>干しいたけ 0.6<br>こんぶ(短冊) 0.5<br>さとう(三) 1.5<br>しょうゆ(濃) 1.8<br>みりん 0.5<br>水 5<br>ぼんかん 1こ |                                     |  |
| エネルギー | 619                                                                                                                                                      | 651                                                                                                                                                                                                                                                      | 565                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 654                                                                                                                                                                                                                                                                           | 547                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 590                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 614                                 |  |
| たんぱく質 | 29.5                                                                                                                                                     | 26.9                                                                                                                                                                                                                                                     | 25.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 28.5                                                                                                                                                                                                                                                                          | 23.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 23.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 23.1                                |  |

**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。

**節分**は立春の前日、冬から春への季節の変わり目のことをさします。元々は、立冬や立夏、立秋などの前日にも節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌み(ものいみ=よくないことや不吉なことをさけるために、おこないをつつしむこと)をして無事にすごすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆には「霊力」とされ、それにより災いを追いはらうという意味があるのだそうです。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺し、門や軒(のき)の下に立てて邪気(じゃき)をはらうという習慣もあります。



学校給食費: 1食あたり 220円