

# 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 白飯 かす汁 さいいもの炒め煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 中華ぶりかけ(手作り) トック 糸こんの炒め煮	牛乳 白飯 みそ汁 ししゃものてんぷら はくさいのあえもの	牛乳 白飯 いも子汁 あつあげの炒め煮	牛乳 白飯 豚汁 いわしの煮つけ だいいこんのあえもの いり大豆	牛乳 白飯 肉とやさいのうま煮 はりはり大根 ぼんかん	牛乳 白飯 ワントンスープ 豆腐団子 きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 そうめん汁 牛肉とごぼうの煮物	牛乳 カレーライス カリフラワーソテー	牛乳 白飯 肉うどん 豚肉とちんげん菜の炒め煮 みかんかん	
材	牛乳 1本 精白米 80 さけ(角・皮なし) 20 油あげ 5 だいこん 20 にんじん 15 つきこんやく 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 120	牛乳 1本 精白米 70 干しえび 2 干し貝柱 1 松の実 2 ごま油 0.3 しょうが 0.1 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 トックもち 30 鶏卵 20 鶏肉(若5) 20 にんじん 15 干しいたけ 0.5 葉ねぎ 5 塩/こしょう(白) 0.2/0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡)4 清酒 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 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 精白米 80 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 にんじん 10 つきこんやく 15 かぶ 20 かぶ葉 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 みりん 1 けずりぶし 1 水 100	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(スライス) 20 さいいも 30 だいこん 20 にんじん 15 にんじん 10 ごぼう(ささがき) 5 つきこんやく 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 煮干し 0.5 みりん 1 けずりぶし 1 水 120	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんやく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 3 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 1 水 120	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(短冊・小) 25 ちくわ 10 じゃがいも 70 にんじん 20 たまねぎ 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	牛乳 1本 精白米 80 合挽肉(3.2) 10 ワントン皮 10 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 清酒 1 しょうゆ(濃) 2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 けずりぶし 2 水 130	牛乳 1本 精白米 80 えび(80～120) 15 清酒 1 にんじん 15 油あげ 5 葉ねぎ 5 りんご 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし 2 カレー粉 0.9 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ごぼう 1 塩 0.3 さとう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 0.02 みりん 0.5 けずりぶし 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豚肉(スライス) 10 ちんげん菜 30 にんじん 5 たけのこ(水煮) 5 しょうが 0.3 にんにく 0.2 さいとう(三) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 ごま油 0.5 水 75	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豚肉(スライス) 10 ちんげん菜 30 にんじん 5 たけのこ(水煮) 5 しょうが 0.3 にんにく 0.2 さいとう(三) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 ごま油 0.5 水 75	
料	さいいも 30 鶏肉(成5) 20 みりん 0.5 さとう(三) 0.8 しょうゆ(濃) 2 ごま油 0.5 水 5	さとう(三) 0.2 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 水 5	生あげ 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 たけのこ(水煮) 3 干しいたけ 0.3 葉ねぎ 3 サラダ油 0.5 さとう(三) 1.2 しょうゆ(濃) 1.6 清酒 0.5 水 10	大豆(いり・個装) 1袋	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 ぼんかん 1	豆腐 20 おから(冷) 10 まぐろ油漬(フレーク) 10 葉ねぎ 3 にんじん 5 鶏卵 2 でんぷん 3 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(淡) 1 てんぷら油 4	きんぴら 30 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.2 酢 0.5	きんぴら 30 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.2 酢 0.5	カリフラワー 35 ベーコン 5 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	みかん果汁 25 水 25	
名	緑豆もやし 40 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	糸こんやく 30 豚挽肉 10 たまねぎ 10 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 葉ねぎ 3 にんじん 5 しょうが 0.3 清酒 0.5 しょうゆ(濃)2 0.5 みりん 0.5 水 5	はくさい 55 花かつお 0.5 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1		だいこん 40 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.2	ぼんかん 1					
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	

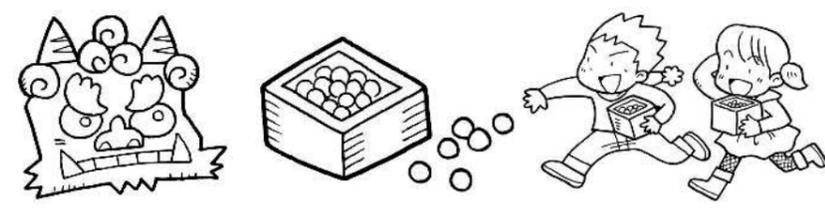
**栄養三色( )**  
 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>  
 …赤色の食品(血や肉のもとになる食品)  
 …黄色の食品(熱や力のもとになる食品)  
 …緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

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 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 ちゃんこなべ けんえびのからあげ ぼんかん	牛乳 いり大豆ごはん かきたま汁 豚肉とだいこんの煮物	牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ツナサラダ チーズ(角)	牛乳 白飯 八宝菜 プロッコリーサラダ	牛乳 白飯 すまし汁 かますの磯辺あげ ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 いわし団子スープ 五目豆 ぼんかん	
材	牛乳 1本 精白米 80 貝柱 20 清酒 1 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(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 80 鶏肉(若5) 10 豚肉(スライス) 10 糸こんやく 10 にんじん 10 しめじ 10 緑豆もやし 10 はくさい 15 油あげ 5 にら 5 すり身団子 15 みそ(赤) 8 清酒 1 けずりぶし 2 こんぶ(だし用) 0.5 ごま油 0.3 すりごま 1.5 水 90	牛乳 1本 精白米 65 発芽玄米 5 鶏肉(若5) 15 油あげ 3 にんじん 5 干しいたけ 0.5 大豆(いり) 3 たまねぎ 7 清酒 5 水 83	牛乳 1本 ロールパン(35) 1 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(スライス) 20 えび(80～120) 10 わかめ(干) 10 清酒 1.5 はくさい 20 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 にんにく 5 干しいたけ 0.5 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 にんにく 0.3 清酒 1 でんぷん 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	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 いわし(落とし身) 15 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 5 鶏卵 5 しょうが 0.8 でんぷん 1.5 パン粉 3 しょうゆ(濃) 0.5 さんしょ 0.01 清酒 0.5 にんじん 15 はくさい 25 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 水 120	
料	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	えび(殻付) 30 塩 0.3 上新粉 3 てんぷら油 5	だいこん 20 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 サラダ油 0.5	まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 5 だいこん 20 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.2 チーズ(角型) 1	上新粉 4 あおのり 0.2 てんぷら油 6	かます(フィーレ) 1枚 上新粉 4 あおのり 0.2 てんぷら油 6		
名	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	ぼんかん 1			プロッコリー 25 にんにく 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 豆板醤 0.05			
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て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)を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(おこし)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