

平成24年度 第4期(6月26日～7月19日) 学校給食献立表

日付	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)	7月9日(月)
献立名	牛乳 カレーライス ツナサラダ	牛乳 白飯 みそ汁 鶏手羽元の煮物 えだまめ	牛乳 白飯 平めんビーフンのスープ ホイコーロー ぶどう(冷)	牛乳 白飯 八宝菜 メルルーサの磯辺あげ	牛乳 たこめし 豚汁 とうがんの煮物	牛乳 白飯 やきそば いかのからあげ みかんかん	食パン チーズ(スライス) ラタトゥイユ かぼちゃのポタージュ りんご果汁	牛乳 白飯 そば煮 はりはり大根	牛乳 牛丼 そうめん汁 もやしのあえもの	牛乳 白飯 カレー風味の肉そぼろ はるさめスープ えだまめ
材	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(角) 30 じゃがいも 20 たまねぎ 40 にんじん 20 かぼちゃ 20 なす 15 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.9 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 しょうが 0.5 にんにく 0.3 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 70 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 5 きゅうり 20 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 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 鶏肉(手羽元) 1本 酢 5 しょうゆ(濃) 5 さとう(三) 4 みりん 2 にんにく 1.5 しょうが 1.5 水 10 えだまめ 15	牛乳 1本 精白米 70 ビーフン(平めん) 10 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 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 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 きゃべつ 30 豚肉(スライス) 15 ピーマン 3 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 てんめん醬 1.5 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 でんぶん 0.3 ぶどう(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 20 清酒 1.5 きゃべつ 20 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 けずりぶし 1 水 83 豚肉(スライス) 20 煮干し 0.5 にんにく 0.3 清酒 1 緑豆もやし 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 水 120 とうがん 45 鶏挽肉(4.8) 10 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 2 しょうが 0.5 でんぶん 0.5 水 5 メルルーサ(一口) 40 塩 0.4 こしょう(白) 0.04 上新粉 6 でんぶん油 6 あおのり 0.4	牛乳 1本 精白米 65 麦 5 たこ 15 油あげ 3 にんじん 5 干しいたけ 0.5 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 にんにく 0.3 緑豆もやし 15 にんじん 15 いか(輪) 5 パセリ(乾) 8 てんぷら油 8 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 みかん果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 60 チーズ(スライス) 1枚 なす 10 ピーマン 5 たまねぎ 10 ズッキーニ 10 にんにく 0.2 ベーコン 3 トマト(水煮) 15 にんじん 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 かぼちゃ 40 精白米 5 たまねぎ 15 ホールコーン 20 パセリ(乾) 0.03 牛乳(調) 40 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 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 ペーリーフ 0.01 水 70 りんご果汁 1本	牛乳 1本 精白米 80 合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 15 しょうゆ(濃) 3 さとう(三) 1.5 みりん 0.5 しょうゆ(濃) 6 みりん 1 水 20 そうめん 7 たまねぎ 15 にんじん 15 きゅうり 10 なす 2 油あげ 5 葉ねぎ 1 しょうゆ(淡) 0.8 さとう(三) 0.3 切干大根 2 きゅうり 10 しらす干し 2 酢 1 しょうゆ(淡) 4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 こんぶ(だし) 0.5 清酒 1 水 120 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 えだまめ 15	牛乳 1本 精白米 80 豚挽肉 30 たまねぎ 20 ピーマン 10 にんじん 15 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 3 しょうゆ(淡) 1 水 130 えだまめ 15	牛乳 1本 精白米 80 豚挽肉(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 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 けずりぶし 1 水 130 えだまめ 15	
エネルギー	682	632	540	647	536	731	516	615	593	592
たんぱく質	21.9	24.6	20.1	30.1	24.2	28.0	15.4	21.0	20.4	25.1

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。

たこめし (7月2日)
<材料> 約4人分
精白米 300g
もち米 120g
たこ 120g
油揚げ 30g
にんじん 60g
干しいたけ 5g
淡口しょうゆ 大さじ3
清酒 大さじ2
だし汁(こんぶ・けずりぶし) 460cc
<作り方>
1. たこは小口切り、にんじん、干しいたけは千切り、油揚げは千切りし、油ぬきをする。
2. 精白米ともち米を洗い、分量のだし汁につけ、吸水させておく。
3. しょうゆと清酒を入れ軽くまぜ、材料のたこ、油揚げ、にんじん、干しいたけをのせて炊きあげる。



*夏至(げし)からかぞえて11日目にあたる7月1日ころを「半夏生(はんげしょう)」といい、関西では田畑の豊作を願って、たこを食べる風習があります。作物がたこの足のように大地にしっかりと根を張るようにという願いが込められています。

日付	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	
献立名	牛乳 白飯 マーボー豆腐 もやしナムル アイスクリーム	牛乳 白飯 きつねうどん ひじきの炒め煮 みかん(冷)	牛乳 白飯 かにレタスのスープ ピーマンの炒め煮	牛乳 白飯 すまし汁 はものかばやき やさしいごまあえ	牛乳 コーンライス 野菜スープ 煮込みハンバーグ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 モロヘイヤと豆腐のスープ 鶏肉のたつた揚げ きゅうりサラダ	牛乳 白飯 みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 白飯 食育の日
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 大豆もやし 40 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 塩 0.2 ごま油 0.5 ごま 0.5 アイスクリーム 1こ	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 にんじん 15 ちくわ 10 レタス 10 すしあげ 1枚 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2 水 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし 3 こんぶ(だし) 0.5 水 130 鶏肉(成5) 10 ひじき 2 だいず 5 にんじん 5 つきこんにやく 5 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 みかん(冷) 1こ	牛乳 1本 精白米 80 かに 20 にんじん 10 レタス 15 鶏卵 20 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 でんぶん 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 120 ピーマン 20 牛肉(細切) 15 たけのこ(水煮) 5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 0.5 豆板醤 0.1 ごま油 0.5	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 1 こんぶ(だし) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 2 清酒 1 水 120 はも(一口) 40 でんぶん 6 てんぷら油 6 さんしょ 0.02 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 1.5 水 2 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 70 ホールコーン 15 塩 0.8 水 95 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 マカロニ(ABC) 7 パセリ(乾) 0.03 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 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こ 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 モロヘイヤ 5 豆腐 20 わかめ(干) 0.5 鶏卵 20 けずりぶし 3 清酒 1 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏肉(若10・皮付き) 40 上新粉 10 てんぷら油 6 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 しょうが 1 きゅうり 30 ごま 0.5 サラダ油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 80 ふ 2 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 かぼちゃ 40 合挽肉(4.8) 15 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5	
エネルギー	747	584	529	610	623	620	583	
たんぱく質	30.0	20.9	20.8	23.7	26.8	19.9	19.1	

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)