

平成23年度 第10期(1月31日～2月22日)

学校給食献立表

全校共通

川西市教育委員会

Table with columns for dates (1月31日, 2月1日, 2月2日, 2月3日, 2月6日, 2月7日, 2月8日, 2月9日, 2月10日, 2月13日) and rows for ingredients (牛乳, 白飯, 肉類, 野菜, etc.) and a summary row for energy and cost.

学校給食費: 1食あたり 220円

Table with columns for dates (2月14日, 2月15日, 2月16日, 2月17日, 2月20日, 2月21日, 2月22日) and rows for ingredients and a detailed menu section for 2月14日 (火) including a recipe for かんぴょうの炒め煮.

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「米飯またはパン、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189回ですが、各学校での、行事等にあわせて、それぞれ180回の実施予定です。(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。

かんぴょうの炒め煮 <2月14日(火)>

Recipe table for かんぴょうの炒め煮 with columns for materials (牛肉, かんぴょう, etc.) and preparation steps (かんぴょうはもどして、塩もみし、水洗いしてから2cmに切る).

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

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)