

平成23年度 第11期(2月23日～3月16日) 学校給食献立表

全校共通

川西市教育委員会

日付	2月23日(木)		2月24日(金)		2月27日(月)		2月28日(火)		2月29日(水)		3月1日(木)		3月2日(金)		3月5日(月)		3月6日(火)		3月7日(水)	
献立名	牛乳 白飯 ちりめんの甘辛煮 肉とやさいのうま煮 だいこんのあえもの		牛乳 白飯 はるさめスープ まぐろのてり煮 もやしのあえもの		牛乳 白飯 中華そば わかめスープ 豚肉とちんげん菜の炒め煮		牛乳 白飯 梅干し おでん やさいのごまあえ		牛乳 白飯 かす汁 うの花のいり煮		牛乳 白飯 ちゃんこなべ はりはり大根		牛乳 白飯 すまし汁 鶏肉の煮物 いちごミルクかん		牛乳 ハヤシライス コーンサラダ チーズ		牛乳 白飯 味付けのり ちくぜん煮 豚肉のしょうが炒め		牛乳 白飯 スーミータン じゃがいもの中華炒め煮	
材	牛乳 1本	精白米 80	牛乳 1本	精白米 80	牛乳 1本	精白米 80	牛乳 1本	精白米 80	牛乳 1本	精白米 80	牛乳 1本	精白米 80	牛乳 1本	精白米 80	牛乳 1本	精白米 75	牛乳 1本	精白米 80	牛乳 1本	精白米 80
料	しらす干し 5 ごま 0.3 しょうゆ(濃) 0.7 さとう(三) 0.5 みりん 0.5 さんしょ 0.01	かに 10 はるさめ 7 はくさい 15 きくらげ(干) 0.5 にんじん 10 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ちくわ 4 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 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	かに 10 はるさめ 7 はくさい 15 きくらげ(干) 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) 1 清酒 1 けずりぶし 1 水 130	豚挽肉 30 にんにく 0.1 しょうが 0.2 葉ねぎ 5 みそ(赤) 2 だいこん 1 しょうゆ(濃) 0.5 オイスターソース 0.3 ごま油 0.5 でんぷん 0.3	梅干し 1 牛肉(スライス) 25 うずら卵(水煮) 15 生あげ 20 だいこん 30 じゃがいも 50 だいこん葉 5 酒かす 6 にんじん 8 すりみ団子 20 しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三) 4 みりん 1 水 20	さけ(角・皮なし) 20 煮干し 0.5 油あげ 5 だいこん 20 にんじん 15 じゃがいも 20 だいこん葉 5 酒かす 6 にんじん 8 すりみ団子 20 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 けずりぶし 1 水 120	豚肉(スライス) 15 糸こんにゃく 10 にんじん 10 豆腐 10 緑豆もやし 10 塩 4 清酒 1 おから(冷) 13 ちくわ 5 水 5 干しいたけ 0.2 つきこんにゃく 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 葉ねぎ 2 しらす干し 2 酢 2 しょうゆ(濃) 2 サラダ油 0.5 けずりぶし 1 水 15	菜の花 6 うずら卵(水煮) 15 にんじん 5 豆腐 20 塩 0.2 清酒 1 けずりぶし 2 こんぶ(だし) 0.5 水 130	鶏肉(若5) 60 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 1.5 みりん 0.5 すりごま 1.5	切干大根 3 にんじん 5 しらす干し 2 酢 1 しょうゆ(淡) 0.8 さとう(三) 0.3	寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 いちご 15 牛乳(調) 15 水 25	鶏肉(若20) 60 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 1.5 みりん 0.5 にんにく 0.3 水 70	ホールコーン 20 きゃべつ 20 まぐろ油漬(フレーク) 10 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 さとう(三) 0.1	ホールコーン 20 じゃがいも 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						
名	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 50 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	豚肉(短冊、小) 25 ちくわ 10 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 けずりぶし 1 水 130	貝柱 20 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 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 みりん 120 水 5	きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 ごま油 0.1 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	おから(冷) 13 ちくわ 5 水 5 干しいたけ 0.2 つきこんにゃく 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 葉ねぎ 2 しらす干し 2 酢 2 しょうゆ(濃) 2 サラダ油 0.5 けずりぶし 1 水 15	鶏肉(若20) 60 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 1.5 みりん 0.5 にんにく 0.3 水 70	ホールコーン 20 きゃべつ 20 まぐろ油漬(フレーク) 10 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 さとう(三) 0.1	ホールコーン 20 じゃがいも 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	611		637		559		666		563		532		585		742		640		560	
たんぱく質	22.9		23.0		25.1		25.6		21.4		20.0		27.3		27.6		27.3		17.4	

日付	3月8日(木)		3月9日(金)		3月12日(月)		3月13日(火)		3月14日(水)		3月15日(木)		3月16日(金)	
献立名	牛乳 白飯 みそ汁 八タ八タのからあげ 玉ねぎと生あげのトロ口煮		牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ほうれんそうサラダ		牛乳 白飯 豚汁 きんぴら 菜の花のあえもの		牛乳 白飯 肉じゃが はくさいのあえもの		牛乳 赤飯 ごま塩 かきたま汁 いわしの煮つけ だいこんのあえもの		牛乳 白飯 そうめん汁 小松菜の煮びたし 黒豆(しぼり)		牛乳 白飯 ワンタンスープ お子様チップス 五目炒め煮	
材	牛乳 1本	精白米 80	牛乳 1本	ロールパン(35) 1こ	牛乳 1本	精白米 80	牛乳 1本	精白米 80	牛乳 1本	赤飯 80	牛乳 1本	精白米 80	牛乳 1本	精白米 80
料	豆腐 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 だいこん 20 みそ(赤) 10 けずりぶし 2 煮干し 1 水 130	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	豚肉(スライス) 10 さつま芋 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 たまねぎ 15 葉ねぎ 5 糸こんにゃく 30 みそ(赤) 9 煮干し 1 でんぷん 1 みりん 1 水 120	ごぼう(ささがき) 20 鶏肉(成5) 10 にんじん 5 つきこんにゃく 6 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 0.5 ごま油 0.5	はくさい 55 しらす干し 2 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1	いわし(ドレス) 1尾 しょうが 1 生あげ 15 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 2 みりん 0.5 さとう(三) 0.5 こんぶ(だし) 0.5 水 20	そうめん 7 たまねぎ 15 清酒 15 油あげ 5 葉ねぎ 5 にんじん 4 清酒 1 けずりぶし 2 こんぶ(だし) 0.5 水 120	ワンタン皮 10 えび(80-120) 10 清酒 0.5 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 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 けずりぶし 2 水 130						
名	八タ八タ(生干し) 1尾 上新粉 4 てんぷら油 4	ほうれんそう 30 ハム 5 ホールコーン 10 みりん 10 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1 さとう(三) 0.2 こしょう(白) 0.01	菜の花 15 ほうれんそう 25 花かつお 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三) 0.2	だいにん 30 さくらえび(素干し) 0.8 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.2	だいにん 30 さくらえび(素干し) 0.8 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.2	黒豆(しぼり) 1袋	牛肉(細切) 10 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 葉ねぎ 3 ホールコーン 10 しょうが 0.3 ごま油 0.5 さとう(三) 0.7 しょうゆ(濃) 1.5 清酒/塩 0.5/0.1 こしょう(黒) 0.0/0.1 にんにく 0.1							
エネルギー	723		568		553		609		594		568		623	
たんぱく質	33.4		23.5		20.3		20.0		25.4		19.6		22.0	

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。

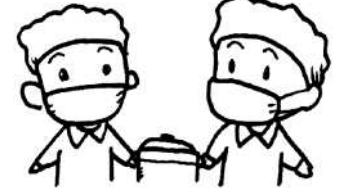
献立の実施方法(完全給食)

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。

1年をふり返ってみましょう

- (はいくつありますか?)
- * 食事の前には石けんできれいに手を洗った
- * 給食の準備に協力できた
- * 好ききらいせずにご飯が食べた
- * よくかんで食べた
- * ごはんとおかずを交互に食べることができた
- * 感謝の気持ちをこめてあいさつができた
- * あと片付けをていねいにできた



今年も給食の楽しい思い出がふえましたか? しっかりと食べる子は、しっかりと勉強でき、しっかりと遊べる子です。1年で大きくなった自分をほめてあげましょう。

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ボンドあたり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)

学校給食費:1食あたり 220円