

平成23年度 第2期(5月9日～5月31日)

学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	5月9日(月)		5月10日(火)		5月11日(水)		5月12日(木)		5月13日(金)		5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20日(金)								
献立名	牛乳 白飯 かにとレタスのスープ じゃがいもの中華炒め煮		牛乳 白飯 味付けのり いわし団子スープ ぜんまいの炒め煮		牛乳 白飯 そうめん汁 かつおのカレーソースかけ もやしのあえもの		牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンズー		牛乳 豆ごはん すまし汁 かんぴょうの炒め煮 きやべつのあえもの		牛乳 白飯 カレーうどん さやいんげんのソテー		牛乳 切りコッペパン いちごジャム(手作り) まめまめポタージュ 豚肉のマリネ		牛乳 白飯 みそ汁 わかさぎのからあげ うの花の炒り煮		牛乳 白飯 中華スープ 鶏手羽元の煮物 ツナサラダ		牛乳 白飯 ハヤシライス グリーンサラダ チーズ(角)								
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 60 □	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○							
料	かに 20 ○	にんじん 10 △	レタス 20 △	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 □	でんぷん 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 □	豚肉(細切) 10 ○	じゃがいも 35 □	にんじん 5 △	しょうが 0.3 △	にんにく 0.1 △	ごま 0.5 □	さとう(三) 0.8 □	しょうゆ(濃) 2 □	清酒 0.5 □	サラダ油 0.5 □	ごま油 0.5 □
名	学校給食費:1食あたり 220円																										
エネルギー	539		576		693		655		506		549		609		609		624		725								
たんぱく質	20.6		21.4		29.0		28.3		18.1		19.0		25.2		22.2		25.5		25.9								

※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)

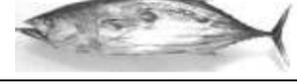
- ◆完全給食は、内容が「主食(主に米飯)、おかず、牛乳」の出る給食です。
- ◆月曜日から金曜日までの週5回実施しています。
- ◆今年度の献立作成回数は189回ですが、各学校での、行事等に合わせ、それぞれ180回の実施予定です。(具体的日程については、各学校でご確認ください)
- ◆献立は、全校統一献立です。
- ◆給食物資(材料)は、低価格で合理的に調達するため、川西市学校給食会が各学校分をとりまとめて共同一括購入しています。
- ◆献立の調理は、各学校の給食室で調理する単独調理方式です。

学校給食費について

かつおのカレーソースかけ (5月11日(水))

< 材料 約4人分 >
 かつお(一口大の角切り) 250g、 しょう(白) 少々
 でんぷん 50g、 てんぷら油 適量
A カレー粉 小さじ1/3、 さとう(三) 大さじ1
 しょうゆ(濃いくち) 大さじ1、 酢 大さじ2/3
< 作り方 >
 ①かつおにしょうをし、でんぷんをまぶしててんぷら油で揚げる。
 ②なべにAの調味料を入れ火にかけて混ぜてソースをつくる。
 ③かつおとソースをなべの中で混ぜ合わせる。

※「目には青葉、山ほととぎす初がつお」江戸時代、俳句名人の山口素道(やまぐちそどう)が読んだ有名な俳句です。目にはきれいな新緑、耳には山で鳴くほととぎすのきれいな鳴き声、そして口にはおいしい初がつお、というわけです。そのころは、初物を食べることが「いき」(かっこいい)とされていました。ですから、このような俳句がよまれたのでしょう。



※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)

エネルギー	552		577		529		613		717		557		628	
たんぱく質	20.2		22.7		21.6		19.5		27.3		18.5		26.7	