

平成23年度 第9期(12月19日～1月30日)

学校給食献立表

全校共通

川西市教育委員会

日付	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)
献立名	牛乳 白飯 すきやき もやしのあえもの	牛乳 白飯 平めんビーフンのスープ 鶏肉のゆずソースかけ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 みそ汁 れんこんのきんぴら みかん	牛乳 白飯 ぞう煮 ごぼう天の甘辛煮 やさしいごまあえ	牛乳 白飯 煮しめ はりはり大根 みかん	牛乳 黒豆ごはん ぼたん汁 小松菜の煮びたし	牛乳 切りコッペパン あん(手作り) 中華スープ にんじんサラダ	牛乳 白飯 味付けのり 豚汁 だいこんと鶏肉の煮物	牛乳 白飯 おでん はくさいのあえもの	牛乳 白飯 カレー風味の肉そぼろ ポトフ りんごかん
材	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(スライス) 30 ふ 2 にんじん 20 たまねぎ 40 はくさい 35 糸こんにゃく 30 根深ねぎ 10 生あげ 20 サラダ油 1 さとう(三) 4 しょうゆ(濃) 7 みりん 1 緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 70 ビーフン(平めん) 10 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 はくさい 10 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 けずりぶし 1 サラダ油 3 水 130 鶏肉(若10) 60 塩 0.4 こしょう(白) 0.06 でんぶん 6 てんぷら油 8 しょうゆ(濃) 2.4 さとう(三) 2.4 ゆず 1/40 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 豆腐 20 油あげ 5 にんじん 15 葉ねぎ 5 かぶ 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 豚挽肉 10 れんこん 30 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 さとう(三) 2 みりん 0.5 みかん 1 こしょう(白) 0.02 でんぶん 6 てんぷら油 8 しょうゆ(濃) 2.4 さとう(三) 2.4 ゆず 1/40 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 70 白玉粉 15 きび 3 水 10 さげ(角・皮なし) 20 干しいたけ 0.5 にんじん 10 れんこん 15 凍り豆腐(角) 3 干しいたけ 0.8 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 0.5 水 120 ごぼう天 1 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15 きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 ごま油 0.1 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	牛乳 1本 精白米 80 鶏肉(成5) 20 さといも 20 にんじん 20 だいこん 30 ごぼう(乱切) 10 れんこん 15 凍り豆腐(角) 3 干しいたけ 0.8 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 0.5 みりん 1 水 30 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 みかん 1 ごぼう天 1 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15 きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 ごま油 0.1 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 黒豆(いり) 5 塩 0.8 いのしし肉 10 さんしょ 0.02 豚肉(スライス) 10 だいこん 20 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにゃく 5 葉ねぎ 5 さといも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 煮干し 0.5 水 120 小松菜 30 鶏肉(若5) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 生あげ 15 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三) 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 切りコッペパン(50) 1 精白米 80 味付けのり 1袋 豚肉(スライス) 10 煮干し 1 さつまいも 20 板こんにゃく 15 にんじん 15 パン粉 1 えび(80～120) 20 清酒 1 にんじん 15 にら 5 干しいたけ 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 ごま油 0.3 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 まぐろ油漬け(フレーク) 10 にんじん 25 たまねぎ 5 辛子 0.03 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 80 味付けのり 1袋 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 しょうゆ(濃) 3 カレー粉 0.4 すりみ団子 20 しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三) 4 みりん 1 水 20 はくさい 55 鶏肉(若5) 20 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1 ぶどう酒(白) 1 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 90 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 りんご果汁 25 水 25		
名	610 22.6	678 28.6	580 18.8	577 23.6	584 21.1	547 22.9	544 25.0	491 16.6	655 25.2	633 22.6

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	610	678	580	577	584	547	544	491	655	633
たんぱく質	22.6	28.6	18.8	23.6	21.1	22.9	25.0	16.6	25.2	22.6

日付	1月20日(金)	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月30日(月)
献立名	牛乳 白飯 すまし汁 まぐろのてり煮 もやしのあえもの	牛乳 ハヤシライス ブロッコリーサラダ チーズ(角)	牛乳 白飯 かす汁 そぼろ煮	牛乳 白飯 ちくぜん煮 ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 ゆかり はるさめスープ 豆腐団子 ぼんかん	牛乳 白飯 みそ汁 さんまの煮つけ だいこんのあえもの	牛乳 白飯 ちゃんこなべ けんえびのからあげ
材	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 こんにゃく(だし) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 まぐろ(角) 30 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 でんぶん 6 じゃがいも 20 にんじん 15 てんぷら油 8 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 水 5 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	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 牛肉(細切) 35 たまねぎ 70 にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 オリーブ油 4 トマトペースト 8 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70 ブロッコリー 25 にんにく 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 豆板醤 0.05 チーズ(角型) 1	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 煮干し 0.5 油あげ 5 だいこん 20 にんじん 15 れんこん 10 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 板こんにゃく 20 だいこん 20 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし 6 みりん 1 水 120 合挽肉(4.8) 20 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 20 サラダ油 0.5 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 水 8	牛乳 1本 精白米 80 鶏肉(成5) 20 ゆかり 20 生あげ 20 じゃがいも 30 はるさめ 7 れんこん 15 きくらげ(干) 0.5 にんじん 10 板こんにゃく 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし 1 水 130 豆腐 20 おから(冷) 10 まぐろ油漬け(フレーク) 10 葉ねぎ 3 にんじん 5 鶏卵 2 塩 3 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(淡) 1 てんぷら油 4 ぼんかん 1	牛乳 1本 精白米 80 ゆかり 1袋 豆腐 20 ふ 2 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 たまねぎ 30 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 さんま(筒切) 1切 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 2 にんにく 0.1 豆板醤 0.05 ごま油 0.5 みりん 0.5 こんにゃく(だし) 0.5 水 20 だいこん 40 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 精白米 80 鶏肉(若5) 10 豚肉(スライス) 10 糸こんにゃく 10 にんじん 10 しめじ 10 緑豆もやし 10 はくさい 15 にら 5 すりみ団子 15 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし 2 こんにゃく(だし) 0.5 ごま油 0.3 ごま油 90 えび(殻付) 30 塩 0.3 上新粉 3 てんぷら油 5	
名	625 23.2	707 26.1	611 23.8	575 21.6	639 21.2	634 23.3	576 24.4

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「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月17日の取り組みについて

兵庫の食育には、6つの柱があり、そのひとつに「主食であるご飯を炊く力をつけること」という目標があります。昨年度は、3年生社会科の「昔のくらし」という単元と関連づけて、かまどでの炊飯体験に取り組みでもらえたらと、各小学校に呼びかけました。今年度はさらに「おむすびの日」を意識して、おむすびを作って食べる取り組みを呼びかけました。
「おむすびの日」
 平成7(1995)年1月17日は、阪神・淡路大震災が発生した日です。豊かな、飽食の暮らしが根本から問い直されました。食べ物もなく、不安のどん底にいた被災者は、ボランティアによる炊き出し(おむすび)に助けられました。この震災での経験をきっかけとして、お米の大切さを再認識するとともに、あらためて食と農について国民一人ひとりが考えることの重要性を伝えるために兵庫県の提唱により全国運動として「ごはんを食べよう国民運動」が始まりました。いつまでも食料、とりわけお米の重要性などを忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」では、震災発生日の1月17日を「おむすびの日」と決めました。(日本記念日協会登録済)