

平成22年度 第3期(6月1日~6月23日) 学校給食献立表 Bグループ校 (川西北、明峰、多田東、緑台、東谷、牧の台、北陵)

日付	6月1日(火)		6月2日(水)		6月3日(木)		6月4日(金)		6月7日(月)		6月8日(火)		6月9日(水)		6月10日(木)		6月11日(金)		6月14日(月)	
献立名	牛乳 白飯 中華スープ あつあげの炒め煮 みかん(冷)		牛乳 ロールパン(35) カレーうどん さけのからあげ		牛乳 白飯 みそ汁 ぜんまいの炒め煮 えだまめ		牛乳 コッペパン(50) バター ポークビーンズ カットコーン りんごかん		牛乳 ロールパン(35) スバゲティタリアン アスパラガスサラダ		牛乳 白飯 味付けのり(韓式) ワンタンスープ チャブチエ		牛乳 食パン(25×2) ハムときゃべつのカレー炒め ポテトスープ びわ		牛乳 白飯 そうめん汁 肉団子のあんかけ もやしのあえもの		牛乳 シンジューシー わかめスープ きゅうりサラダ ヨーグルトサラダ		牛乳 切りコッペパン(50) チリコンカン 野菜スープ ヨーグルトサラダ	
材	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ えび(80~120) 20 ○ 清酒 1 △ 干しいたけ 0.5 △ 緑豆もやし 15 △ うずら卵(水煮) 15 ○ にんじん 15 △ にら 5 △ しょうゆ(淡) 4 △ 清酒 1 △ 塩 0.2 △ ごしょう(白) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ 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 △	牛乳 1本 ○ ロールパン 1こ □ 冷凍うどん 60 ○ 牛肉(スライス) 25 ○ にんじん 20 △ たまねぎ 5 △ 葉ねぎ 5 △ じゃがいも 5 △ 小麦粉 2 □ バター(調) 2 □ カレー粉 0.8 △ しょうゆ(濃) 3 △ しょうゆ(淡) 3 △ サラダ油 1 □ 塩 0.2 △ ごしょう(黒) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ 清酒 1 △ けずりぶし 3 △ 水 100 △ さけ(角) 50 ○ 塩 0.5 △ ごしょう(白) 0.05 △ 上新粉 8 □ てんぷら油 8 □	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 ○ にんじん 15 △ チーズ(ダイス) 1 △ サラダ油 1 □ ケチャップ 8 □ ソース(ウスター) 3 △ 油あげ 3 ○ ごま 0.5 ○ さとう(三) 1 □ しょうゆ(濃) 2 △ みりん 0.5 △ サラダ油 0.5 □ けずりぶし 1 □ 水 5 △ えだまめ 15 △	牛乳 1本 ○ コッペパン 1こ □ バター 20 ○ スバゲティ 25 ○ 合挽肉(4.8) 25 ○ にんじん 17 ○ たまねぎ 20 ○ マッシュルーム(水煮) 5 △ ソース(ウスター) 40 △ にんじん 15 △ ケチャップ 15 △ 塩 0.2 △ オリーブ油 1 □ 粉チーズ 2 ○ ごしょう(黒) 0.2 △ にんにく 0.5 △ パブリカ 0.02 △ ぶどう酒(赤) 1 □ アスパラガス 30 △ ベーコン 3 ○ サラダ油 0.5 □ 塩 0.15 △ ごしょう(白) 0.01 ○	牛乳 1本 ○ ロールパン 1こ □ 精白米 80 □ 味付けのり(韓式) 1袋 ○ スバゲティ 35 ○ 合挽肉(3.2) 25 ○ にんじん 20 △ たまねぎ 40 △ マッシュルーム(水煮) 5 △ ソース(ウスター) 1 △ 緑豆もやし 15 △ 葉ねぎ 5 △ サラダ油 0.5 △ しょうゆ(淡) 4 □ 清酒 1 □ 塩 0.2 △ ごしょう(黒) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ 牛乳(調) 40 ○ パセリ 1 △ 塩 0.8 △ ごしょう(白) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ 牛乳(調) 20 ○ 水 130 △ 牛肉(細切) 10 ○ 干しいたけ 0.5 △ にんじん 5 △ たまねぎ 10 △ にんにく 0.2 △ にんじん(だし用) 0.5 △ たまねぎ(だし用) 8 △ 韓国はるさめ 8 □ ごま 0.5 □ しょうゆ(濃) 2 □ さとう(三) 0.8 □ ごま油 0.5 □ 塩 0.1 □	牛乳 1本 ○ 食パン 2枚 □ ハム 10 ○ きゃべつ 30 △ 塩 0.2 △ ごしょう(白) 0.01 △ ガーリック 0.01 △ カレー粉 0.1 △ サラダ油 0.5 △ じゃがいも 45 □ たまねぎ 10 △ にんじん 15 △ ベーコン 5 ○ ホールコーン 20 △ 水 40 ○ パセリ 1 △ 塩 0.8 △ ごしょう(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 △ ガーリック 0.5 △ ペーリーフ 0.01 □ 水 70 □ びわ 1こ △ 酢 0.5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ そうめん 10 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 15 △ なす 10 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 4 △ 清酒 1 □ けずりぶし 2 △ ごしょう(だし) 0.5 △ 水 120 △ 肉団子(冷) 3こ ○ てんぷら油 5 □ にんじん 2 □ 緑豆もやし 15 △ うずら卵(水煮) 20 ○ じゃがいも 30 □ わかめ(干) 0.6 ○ しょうゆ(淡) 4 △ 清酒 1 △ 塩 0.2 △ ごしょう(白) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ しょうゆ(濃) 2 △ ごま 0.5 □ 辛子 0.03 □ 水 120 □ きゅうり 30 △ 花かつお 0.5 ○ サラダ油 0.5 □ 酢 0.5 □ しょうゆ(淡) 1 △	牛乳 1本 ○ 精白米 50 □ もち米 20 □ 切りコッペパン 1こ □ 白いんげん(ゆで) 10 ○ 豚挽肉 20 ○ たまねぎ 20 △ ピーマン 5 △ にんにく 0.1 △ 小麦粉 0.5 □ トマト(水煮) 10 △ ソース(ウスター) 1 △ みりん 2 △ 塩 0.2 △ カイエンペッパー 0.01 △ ごしょう(黒) 0.01 △ 鶏肉(若5) 20 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ △にんじん 15 △ △じゃがいも 30 □ △パセリ 1 △ 塩 0.6 △ ごしょう(白) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ しょうゆ(淡) 2 △ しょうゆ(濃) 1 △ パブリカ 10 △ 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 △ ベーリーフ 0.01 △ 水 120 △ もも(シロップ漬け) 20 △ りんご(シロップ漬け) 20 △ みかん(シロップ漬け) 20 △ ヨーグルト(調) 20 ○	エネルギーたんぱく質	602 24.2	700 31.0	539 18.0	734 28.3	611 24.2	574 18.8	518 19.2	655 23.7	525 23.2	568 24.7	

※献立表について
献立表(きゅうりよくだり)の様子は各グループ(A、B)別に作成しています。
但し、都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

学校給食費: 1食あたり 220円

日付	6月15日(火)		6月16日(水)		6月17日(木)		6月18日(金)		6月21日(月)		6月22日(火)		6月23日(水)	
献立名	牛乳 あぶたま井 すまし汁 はりはり大根		牛乳 ロールパン(35) ラーメン お子様チップス		牛乳 白飯 味付けのり 肉と野菜のうま煮 さやいんげんのあえもの びわ		牛乳 カレーライス ツナサラダ チーズ(角型)		牛乳 コッペパン(50) はちみつ はるさめスープ タッティギム きゃべつサラダ		牛乳 白飯 ひじきふりかけ(手作り) かきたま汁 ピーマンの炒め煮		牛乳 ロールパン(50) とうがんスープ マーボーなす アイスクリーム	
材	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 鶏卵 20 ○ たまねぎ 20 △ 油あげ 3 ○ かまぼこ 5 ○ 葉ねぎ 3 △ しょうゆ(淡) 2.5 △ さとう(三) 1.5 △ みりん 0.5 □ 花かつお 0.3 ○ 水 5 △	牛乳 1本 ○ ロールパン 1こ □ 冷凍中華めん 40 ○ 鶏肉(若5) 20 ○ にんじん 15 △ きゃべつ 15 △ 緑豆もやし 15 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 4 △ 塩 0.4 △ ごしょう(黒) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ ごま油 0.3 □ 鶏手羽先(だし用) 15 △ にんにく(だし用) 0.2 △ しょうが(だし用) 0.3 △ 葉ねぎ(だし用) 1 ○ にんじん(だし用) 0.5 △ 清酒 1 △ 水 130 △ じゃがいも 25 □ ピーナツ(半切) 5 ○ こんぶ(短冊) 1 ○ こいわし 3 ○ てんぷら油 3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 味付けのり 1袋 ○ 牛肉(角) 30 ○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 20 ○ にんじん 10 ○ りんご 70 □ 小麦粉 20 △ バター(調) 6 △ カレー粉 0.9 △ ケチャップ 3 □ ソース(ウスター) 4 □ しょうゆ(濃) 4.5 □ みりん 1 □ ぶどう酒(赤) 1 □ 塩 0.3 △ ごしょう(黒) 0.02 △ にんにく 0.5 △ パブリカ 0.02 △ サラダ油 1 □ 水 75 △ まぐろ油漬け(フレーク) 10 ○ たまねぎ 5 ○ にんじん 5 △ きゅうり 20 △ しょうゆ(淡) 1 □ さとう(三) 0.2 □ びわ 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 麦 8 □ はちみつ 30 ○ 豚肉(細切) 20 ○ はるさめ 40 △ きゅうり 15 △ 干しいたけ 6 □ にんじん 10 △ 塩 0.2 △ ごしょう(黒) 0.02 △ にんにく 0.5 △ 葉ねぎ(だし用) 0.2 △ にんにく(だし用) 0.2 △ しょうが(だし用) 0.3 □ 水 130 △ 鶏肉(若10) 50 ○ 鶏卵 20 ○ にんにく 0.2 △ たけのこ(水煮) 5 △ にんにく 0.2 △ しょうゆ(濃) 1 △ 清酒 1 △ 塩 0.3 □ カイエンペッパー 0.02 □ 上新粉 10 □ てんぷら油 8 ○ きゃべつ 30 △ 塩 0.15 □ サラダ油 0.5 □ 酢 0.5 □ ごしょう(白) 0.01 △	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ ひじき 1 ○ 花かつお 1 ○ ごま 0.5 □ さとう(三) 1 □ きゅうり 15 △ みりん 0.5 △ にんじん 0.5 △ 塩 0.2 △ 鶏卵 20 ○ ふ 2 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ でんぶん 1 □ けずりぶし 4 □ 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 △ しょうゆ(濃) 0.2 △ 豆板醤 0.2 △ ごま油 1.5 □ でんぶん 0.5 □ にんにく 0.1 □ しょうが 0.5 □	牛乳 1本 ○ ロールパン 1こ □ とうがん 20 △ 豚肉(スライス) 20 ○ 干しいたけ 0.5 △ ホールコーン 20 △ 葉ねぎ 5 △ にんじん 15 △ 塩 0.2 △ ごしょう(黒) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ しょうゆ(淡) 4 △ 清酒 1 △ でんぶん 1 △ けずりぶし 1 □ 水 120 △ なす 20 △ にんじん 10 △ 豚挽肉 10 ○ たまねぎ 10 △ にら 1 △ みそ(赤) 2 ○ さとう(三) 1 □ しょうゆ(濃) 0.5 △ 豆板醤 0.1 △ ごま油 0.5 □ でんぶん 0.2 □ にんにく 0.2 △ しょうが 0.2 △ アイスクリーム 1こ ○	エネルギーたんぱく質	525 19.1	527 22.0	604 20.7	755 26.5	676 28.9	546 19.7	646 23.8

※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)

※学校給食の献立

学校給食は、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を取れるように工夫しています。特に、カルシウムやビタミン類は1日必要量の40~60%を取れるようにしています。

献立内容では、米飯を中心とした和食化を進めようとしています。

※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)、副食(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187回ですが、各学校では、行事等にあわせて、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、2つのグループ(A、B)別の統一献立が基本です。
- ◆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。
- ◆米飯給食の回数は、週あたり概ね3回の実施です(2学期より回数増の予定です)。

細菌性食中毒を予防しよう

食中毒が増えるのは、6~8月です。この時期は、湿度や気温が高いので、細菌が増えやすくなるのです。

以下の3原則を守って、予防に努めましょう。

★3原則

1. 細菌をつけない(清潔・洗浄)
2. 細菌を増やさない(冷却・迅速)
3. 細菌をやっつける(加熱・殺菌)

●「食育月間」は、その食育推進基本計画において定められ、この期間が、子どもの食育に対する理解を深め、その一層の充実と定着を図る契機となるよう、以下の重点事項について、学校や地域が取り組むこととされています。

★重点事項

- ① 食を通じたコミュニケーション
- ② バランスのとれた食事
- ③ のぞましい生活リズム
- ④ 食を大切にす気持
- ⑤ 食の安全

