

平成22年度 第5期(9月2日~9月29日) 学校給食献立表 Bグループ校 (川西北、明峰、多田東、緑谷、東谷、牧の台、北陵)

川西市教育委員会

日付	9月2日(木)		9月3日(金)		9月6日(月)		9月7日(火)		9月8日(水)		9月9日(木)		9月10日(金)		9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)	
献立名	牛乳	白飯	牛乳	白飯	牛乳	白飯	牛乳	カレーライス	牛乳	チーズパン(35)	牛乳	白飯	牛乳	コッペパン(50)	牛乳	白飯	牛乳	わかめごはん	牛乳	ロールパン(35)
	みそ汁	五目炒め煮	チリコンカン	はるさめスープ	かつおふりかけ(手作り)	かぼちゃ	きゅうりサラダ	きゅうりサラダ	やきそば	やきそば	味付けのり(韓式)	味付けのり(韓式)	いちじくジャム(手作り)	いちじくジャム(手作り)	やきのり(手巻き用)	やきのり(手巻き用)	ツナそば	ツナそば	チャーレントーフ	チキンスパゲティ
材	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
	精白米	80	精白米	70	精白米	80	精白米	80	チーズパン	1こ	精白米	75	コッペパン	1こ	精白米	80	精白米	75	ロールパン	1こ
料	豆腐	20	油あげ	5	わかめ(干)	0.5	にんじん	15	葉ねぎ	5	かぼちゃ	20	みそ(赤)	9	けずりぶし	2	煮干し	1	水	120
	牛肉(細切)	10	たけのこ(水煮)	10	にんじん	10	にら	5	ホールコーン	10	しょうが	0.3	にんにく	0.1	ごま油	0.5	さとう(三)	0.7	しょうゆ(濃)	1.5
名	清酒	0.5	塩	0.1	こしょう(黒)	0.01	鶏手羽先(だし用)	1	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	130	みかん(冷)	1こ
	※献立表について	献立表(きゅうしよくだより)の様式は各グループ(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。																		
エネルギー	550		590		629		658		628		553		551		582		553		666	
たんぱく質	18.4		22.3		22.7		20.5		28.1		22.6		25.2		23.9		24.0		22.1	

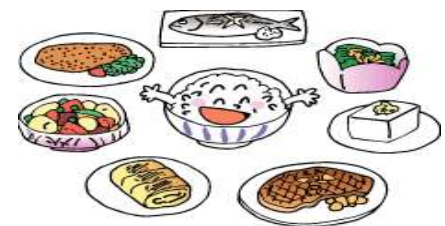
日付	9月16日(木)		9月17日(金)		9月21日(火)		9月22日(水)		9月24日(金)		9月27日(月)		9月28日(火)		9月29日(水)	
献立名	牛乳	白飯	牛乳	ロールパン(50)	牛乳	白飯	ロールパン(50)	牛乳	黒糖パン(50)	牛乳	白飯	牛乳	白飯	牛乳	白飯	
	そうめん汁	まぐろのてり煮	白いんげん(ゆで)	コーンソテー	たらこ	ワンタンスープ	りんご果汁	じゃがいも	ハッシュドビーフ	ジャーマンポテト	味付けのり	中華スープ	かんぴょうの炒め煮	すまし汁	いかの甘辛煮	
材	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	
	精白米	70	ロールパン	1こ	精白米	80	じゃがいも	45	黒糖パン	1こ	精白米	80	精白米	65	精白米	
料	そうめん	10	たまねぎ	15	にんじん	15	なす	10	油あげ	5	葉ねぎ	5	しょうゆ(淡)	4	水	
	まぐろ(角)	30	塩	0.1	こしょう(白)	0.02	パプリカ	0.1	ぶどう酒(赤)	1	サラダ油	6	でんぶ	20	じゃがいも	
名	にんじん	15	なす	10	油あげ	5	葉ねぎ	5	しょうゆ(淡)	4	水	120	まぐろ(角)	30	塩	0.1
	こしょう(白)	0.02	でんぶ	6	じゃがいも	20	にんじん	15	たまねぎ	15	パセリ	0.5	みりん	5	しょうゆ(濃)	1.5
エネルギー	622		606		692		588		677		577		511		670	
たんぱく質	22.1		18.1		21.8		17.4		23.7		21.5		23.9		24.7	

米飯給食の回数が増えます!

9月末より、米飯給食の回数が、現行の週3回から、週5回に増えます。

ごはんは、和食・中華・洋食など、どんなおかずとも相性がよいので、魚・肉・野菜・大豆・海藻類といった多様な食材を使用した献立づくりが可能となります。

パンは、外国からの輸入に頼っている小麦を原料としていますが、川西市産をはじめとする兵庫県産の米を使用する米飯給食の回数を増やすことは、地産地消、耕地保護、ひいては食料自給率アップのとりくみにつながります。パンが主食の給食も概ね月1回の実施予定ですが、ほとんど毎日、給食の主食を米とすることで、よりよい食育へとつながる学校給食を実現したいと考えています。



ごはんを食べよう国民運動推進協議会ホームページより

☆9月10日(金)は、川西特産のいちじくを使用した、手作りのいちじくジャムが登場します。

学校給食費: 1食あたり 220円

※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(体の調子をとのえる食品)