

平成22年度 第1期(4月12日～5月7日) 学校給食献立表 Aグループ校 (久代、加茂、川西、桜が丘、多田、陽明、清和台、清和台南、けやき坂、川西養護) 川西市教育委員会

日付	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)	
献立名	牛乳 白飯 肉団子スープ こんぶの炒め煮	ロールパン(50) にんじんポタージュ 豚肉のマリネ りんご果汁	牛乳 白飯 シャレン豆腐 ひじきのおとし揚げ もやしのおえもの	牛乳 食パン(25×2) いちごジャム(手作り) 野菜スープ ツナサラダ	牛乳 ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 白飯 梅干し 若竹うどん きびなごのから揚げ	牛乳 コッペパン(50) バター ワンタンスープ 鶏手羽元の煮物 ぶどうかん	牛乳 白飯 ビビンバ わかめスープ	牛乳 ロールパン(50) カレーシチュー コーンサラダ	牛乳 たけのこご飯 みそ汁 いかの甘辛煮	
材	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 合挽肉(3.2) 25 ○ たまねぎ 5 △ 鶏卵 5 ○ しょうが 0.8 △ パン粉 2 □ でんぶん 1 □ しょうゆ(濃) 0.5 □ 清酒 0.5 ○ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 4 △ 清酒 1 □ 塩 0.2 □ こしょう(黒) 0.02 □ ガーリック 0.02 □ けずりぶし 1 □ 水 120 □ こんぶ(細切) 1.5 ○ さやいんげん 3 △ にんじん 5 △ 豚肉(細切) 10 ○ しょうが 0.2 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 ○ さとう(三) 0.5 □ みりん 0.5 □	ロールパン 1こ □ にんじん 40 □ 精白米(調) 7 □ ベーコン 5 ○ たまねぎ 20 △ クリームコーン 20 △ パセリ 1 △ 牛乳(調) 40 ○ 葉ねぎ 0.8 □ こしょう(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 △ たまねぎ(だし用) 0.5 △ ペーリーフ 0.01 □ 水 90 □ たまねぎ 2 □ 豚肉(スライス) 30 ○ しょうが 0.6 △ 清酒 0.6 □ たまねぎ 15 △ にんじん 5 △ しょうゆ(濃) 2 △ さとう(三) 1 □ 酢 2 □ サラダ油 0.5 □ りんご果汁 1本 △ 水 80 □	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ えび(80～120) 30 ○ 清酒 1.5 △ でんぶん 1.5 □ 豆腐 50 ○ 干しいたけ 0.5 △ たまねぎ 5 △ さとう(三) 0.2 □ 塩 0.4 □ しょうゆ(淡) 3 □ 清酒 1 □ けずりぶし 2 □ 水 100 □ ひじき 1 ○ たまねぎ 7 △ にんじん 7 △ ホールコーン 7 △ 豚挽肉 10 ○ 鶏卵 2 ○ 小麦粉 6 □ しょうゆ(淡) 0.6 □ 塩 0.1 □ こしょう(白) 0.01 □ きんぴら油 5 □ 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 ○ 食パン 2枚 □ いちご 40 △ さとう(上) 8 □ レモン果汁 0.1 △ 鶏肉(若5) 20 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ じゃがいも 30 □ パセリ 1 △ 塩 0.6 □ こしょう(白) 0.02 □ ガーリック 0.02 □ しょうゆ(淡) 2 □ ぶどう酒(白) 1 □ 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 △ ペーリーフ 0.01 □ 水 120 □ まぐろ油漬け(フレーク) 10 ○ たまねぎ 5 △ にんじん 5 △ きんぴら油 20 △ 酢 1 □ しょうゆ(淡) 1 △ さとう(三) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 麦 8 □ 梅干し 1こ △ たまねぎ 35 ○ 冷凍うどん 70 △ にんじん 20 △ マッシュルーム(水煮) 10 △ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ トマトペースト 8 □ ソース(ウスター) 4 △ しょうゆ(濃) 2 □ しょうゆ(淡) 1 □ みつば 3 △ しょうゆ(淡) 5 □ 清酒 1 □ けずりぶし 3 □ こんぶ(だし) 0.5 □ 水 130 □ きびなご 35 ○ 塩 0.3 □ こしょう(白) 0.03 □ 上新粉 4 □ てんぷら油 5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ コッペパン 1こ □ バター 1こ □ ワンタン皮 10 □ えび(80～120) 20 ○ 清酒 1 □ 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) 0.5 △ 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 □ 鶏手羽先(だし用) 15 □ にんじん(だし用) 0.5 □ 葉ねぎ(だし用) 1 □ 清酒 0.2 □ しょうが(だし用) 0.3 □ 水 130 □ 鶏肉(手羽元) 1本 ○ 酢 5 □ しょうゆ(濃) 5 □ さとう(三) 4 □ みりん 2 □ にんにく 1.5 △ しょうが 1.5 △ 水 10 □	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ ロールパン 1こ □ 牛肉(細切) 25 ○ じゃがいも 15 △ たまねぎ 0.2 △ にんじん 0.3 △ しょうが 0.1 △ 豆腐 0.1 □ 小豆 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 △ さとう(三) 0.5 △ カレー粉 0.6 □ ケチャップ 2 □ ソース(ウスター) 2 □ にんじん 5 △ ほうれんそう 10 △ しょうゆ(濃) 1 □ ぶどう酒(赤) 1 □ 塩 0.3 □ こしょう(黒) 0.02 □ ごま 1 □ さとう(三) 0.3 □ 貝柱 10 ○ 清酒 0.5 □ にんじん 15 △ うずら卵(水煮) 20 ○ 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 □ しょうゆ(淡) 3 □ 水 120 □	牛乳 1本 ○ 精白米 65 □ 発芽玄米 5 □ たけのこ(ゆで) 20 △ 油あげ 3 ○ にんじん 10 △ 干しいたけ 0.5 △ しょうゆ(淡) 7 □ 清酒 5 □ こんぶ(だし) 0.5 ○ けずりぶし 1 □ 水 83 □ 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 ○ けずりぶし 2 □ 煮干し 1 □ 水 120 □ いかに(輪) 50 ○ さとう(三) 2.5 □ しょうゆ(濃) 2.7 □ みりん 0.5 □			
料	こんぶ(細切) 1.5 ○ さやいんげん 3 △ にんじん 5 △ 豚肉(細切) 10 ○ しょうが 0.2 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 ○ さとう(三) 0.5 □ みりん 0.5 □	ひじき 1 ○ たまねぎ 7 △ にんじん 7 △ ホールコーン 7 △ 豚挽肉 10 ○ 鶏卵 2 ○ 小麦粉 6 □ しょうゆ(淡) 0.6 □ 塩 0.1 □ こしょう(白) 0.01 □ きんぴら油 5 □ 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 □	まぐろ油漬け(フレーク) 10 ○ たまねぎ 5 △ にんじん 5 △ きんぴら油 20 △ 酢 1 □ しょうゆ(淡) 1 △ さとう(三) 0.2 □	アスパラガス 10 △ きんぴら油 20 ○ ベーコン 3 ○ サラダ油 0.5 □ 酢 0.5 □ 塩 0.15 □ こしょう(白) 0.01 □	きんぴら油 10 △ きんぴら油 20 ○ ベーコン 3 ○ サラダ油 0.5 □ 酢 0.5 □ 塩 0.15 □ こしょう(白) 0.01 □	アスパラガス 10 △ きんぴら油 20 ○ ベーコン 3 ○ サラダ油 0.5 □ 酢 0.5 □ 塩 0.15 □ こしょう(白) 0.01 □	アスパラガス 10 △ きんぴら油 20 ○ ベーコン 3 ○ サラダ油 0.5 □ 酢 0.5 □ 塩 0.15 □ こしょう(白) 0.01 □	アスパラガス 10 △ きんぴら油 20 ○ ベーコン 3 ○ サラダ油 0.5 □ 酢 0.5 □ 塩 0.15 □ こしょう(白) 0.01 □	アスパラガス 10 △ きんぴら油 20 ○ ベーコン 3 ○ サラダ油 0.5 □ 酢 0.5 □ 塩 0.15 □ こしょう(白) 0.01 □	アスパラガス 10 △ きんぴら油 20 ○ ベーコン 3 ○ サラダ油 0.5 □ 酢 0.5 □ 塩 0.15 □ こしょう(白) 0.01 □	アスパラガス 10 △ きんぴら油 20 ○ ベーコン 3 ○ サラダ油 0.5 □ 酢 0.5 □ 塩 0.15 □ こしょう(白) 0.01 □
名	エネルギー 543 たんぱく質 20.7	エネルギー 560 たんぱく質 16.7	エネルギー 612 たんぱく質 25.2	エネルギー 528 たんぱく質 21.1	エネルギー 648 たんぱく質 21.4	エネルギー 532 たんぱく質 20.2	エネルギー 649 たんぱく質 26.4	エネルギー 573 たんぱく質 22.4	エネルギー 635 たんぱく質 21.0	エネルギー 539 たんぱく質 25.5	

※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。

※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くふうしています。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)。

学校給食費について
学校給食は子どもたちが毎日の学校生活の中でもっとも楽しみにしているもののひとつですが、単にお昼の食事を提供しているというわけではなく、教育の一環として、学校給食法にもとづいて実施しています。
学校給食にかかる費用のうち、市町村が負担するものとして、学校給食法では、調理従事員の人員費、給食調理施設の建設等の整備費、設備の購入・維持にかかる費用と定められています。それ以外の費用(ガス・電気・水道等の光熱水費等(川西市は光熱水費も公費で負担しています)、毎日の給食献立の食材料費)は保護者負担(給食費)とすることが定められています。

学校給食費:1食あたり 220円
(月額3,600円)

旬の食材(たけのこ(筍))を取り入れています
「筍(たけのこ)」は、土からあたまを出しかけたときの物を掘り出して食用にします。この時季を逃せば、10日もすると背の高い竹になってしまいます。旬(しゅん)はほんの一時(いつとき)です。たけのこは水煮等に加工作れ、一年中食べることができますが、この時季にとれたたけのこは、特有の香りと歯ごたえがあり、いろいろな料理に利用されます。給食でも、たけのこごはん・若竹うどんなど、この期の献立に使うたけのこは生をゆがいた物を使います。
たけのこは、あくが強いのでゆがいてから料理します。その時は、米の糠(ぬか)を入れるとえぐみがなくなります。
米は主食として食べ、糠はあく抜きや、漬け物に使うなど、先人の知恵は素晴らしいものです。

※栄養三色(○□△)
○…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	638	609	765	522	635	632
たんぱく質	23.3	19.4	29.8	21.4	25.4	27.2