

平成22年度 第1期(4月12日～5月7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)

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	ロールパン(50) にんじんポターージュ 豚肉のマリネ りんご果汁	牛乳 白飯 肉団子スープ こんぶの炒め煮	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 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 ハヤシライス グリーンサラダ	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 梅干し 若竹うどん きびなごのから揚げ	牛乳 ロールパン(50) カレーシチュー コーンサラダ	牛乳 白飯 豚肉(短冊、小) じゃがいも たまねぎ にんにく しょうが りんご 豆腐 しょうゆ(濃) さとう(三) 小豆もやし 水	牛乳 白飯 豚肉(細切) ぜんまい(水煮) 油あげ にんにく しょうが 干しいたけ しょうゆ(淡) 水	牛乳 白飯 みそ汁 いかの甘辛煮
材	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 ○ 塩 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 ○	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 1.5 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ ガーリック 4 △ 清酒 1 ○ こしょう(黒) 0.02 ○ ガーリック 0.02 ○ けずりぶし 1 ○ 水 120 ○	牛乳 1本 ○ 食パン 2枚 □ 精白米 80 □ えび(80～120) 30 ○ 清酒 1.5 ○ たまねぎ 1.5 ○ 豆腐 50 ○ 干しいたけ 0.5 △ 葉ねぎ 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 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ たまねぎ 7 ○ にんにく 7 △ ホールコーン 7 △ 水 70 ○ アスパラガス 10 △ きやべつ 6 □ ベーコン 2 ○ サラダ油 0.5 □ 酢 0.5 ○ 塩 0.15 □ こしょう(白) 0.01 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 麦 8 □ コッペパン 1こ □ バター 1こ □ ワンタン皮 10 □ えび(80～120) 70 △ 清酒 20 △ にんじん 15 △ にんにく 15 △ 葉ねぎ 5 △ パター(調) 6 □ トマトペースト 8 △ ソース(ウスター) 4 △ しょうゆ(濃) 2 ○ ぶどう酒(赤) 1 ○ 塩 0.2 ○ こしょう(黒) 0.02 ○ パプリカ 0.02 ○ ごま油 0.3 ○ 水 15 ○	牛乳 1本 ○ コッペパン 1こ □ バター 1こ □ ワンタン皮 10 □ えび(80～120) 70 △ 清酒 20 △ にんじん 15 △ にんにく 15 △ 葉ねぎ 5 △ パター(調) 6 □ トマトペースト 8 △ ソース(ウスター) 4 △ しょうゆ(濃) 2 ○ ぶどう酒(赤) 1 ○ 塩 0.2 ○ こしょう(白) 0.02 ○ ガーリック 0.02 ○ ごま油 0.3 ○ 水 130 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 梅干し 1こ □ 豚肉(短冊、小) 20 △ じゃがいも 60 □ たまねぎ 40 △ にんにく 20 △ しょうが 15 △ さとう(三) 1 □ しょうゆ(濃) 1 □ 水 5 △ にんじん 15 △ わかめ(干) 0.5 ○ 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 ○	牛乳 1本 ○ ロールパン 1こ □ 精白米 80 □ 豚肉(細切) 20 ○ ぜんまい(水煮) 15 △ 油あげ 3 ○ にんにく 0.2 △ しょうが 0.3 △ 豆腐 0.1 △ しょうゆ(淡) 0.5 □ 水 0.5 ○ パター(調) 4 □ カレー粉 0.6 △ ケチャップ 2 ○ ソース(ウスター) 2 △ しょうゆ(濃) 2 ○ ぶどう酒(赤) 1 ○ 塩 0.3 ○ こしょう(黒) 0.02 ○ にんにく 0.5 △ パプリカ 0.02 ○ 水 1 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 豚肉(細切) 25 ○ しょうゆ(ゆで) 20 △ 油あげ 3 ○ にんにく 10 △ しょうが 0.5 △ 干しいたけ 0.5 △ しょうゆ(淡) 7 ○ 水 5 ○ 清酒 5 ○ しょうゆ(濃) 1 ○ しょうゆ(淡) 1 ○ 豆腐 20 ○ しょうゆ(濃) 10 △ しょうゆ(淡) 1 ○ わかめ(干) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし 2 ○ 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 ○ にんにく 10 △ しょうが 0.5 △ 干しいたけ 0.5 △ しょうゆ(淡) 7 ○ 水 5 ○ 清酒 5 ○ しょうゆ(濃) 1 ○ けずりぶし 83 ○ 水 83 ○ 豆腐 20 ○ わかめ(干) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし 2 ○ 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 ○ にんにく 10 △ しょうが 0.5 △ 干しいたけ 0.5 △ しょうゆ(淡) 7 ○ 水 5 ○ 清酒 5 ○ しょうゆ(濃) 1 ○ けずりぶし 83 ○ 水 83 ○ 豆腐 20 ○ わかめ(干) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし 2 ○ 水 120 ○
名	りんご果汁 1本 △	しょうゆ(濃) 1.5 ○ さとう(三) 0.5 □ みりん 0.5 ○	しょうゆ(淡) 2 ○ ぶどう酒(白) 1 ○ サラダ油 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 ○	ひじき 7 ○ たまねぎ 1 △ にんじん 7 △ ホールコーン 7 △ 水 70 ○ アスパラガス 10 △ きやべつ 6 □ ベーコン 2 ○ サラダ油 0.5 □ 酢 0.5 ○ 塩 0.15 □ こしょう(白) 0.01 ○	寒天(糸) 0.6 ○ さとう(上) 5 □ ぶどう果汁 25 △ 水 25 △	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 ○	ホールコーン 20 △ きやべつ 20 △ ベーコン 3 □ サラダ油 0.8 □ しょうゆ(淡) 1.5 △ 塩 0.8 ○ こしょう(白) 0.1 □ さとう(三) 0.1 □	水 120 ○	水 120 ○	水 120 ○	
エネルギー	560	543	528	612	648	649	532	635	573	539	
たんぱく質	16.7	20.7	21.1	25.2	21.4	26.4	20.2	21.0	22.4	25.5	

日付	4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月30日(金)	5月6日(木)	5月7日(金)	
献立名	牛乳 ロールパン(50) 白いんげんのトマト煮 スパゲティサラダ	牛乳 白飯 さけふりかけ(手作り) そばろ煮 さやいんげんのあえもの	牛乳 黒糖パン(50) かことレタスのスープ じゃがいもの中華炒め煮	牛乳 白飯 豚汁 さわらのから揚げ かしわもち	牛乳 白飯 ゆかり そうめん汁 どんかつ きやべつサラダ	牛乳 ロールパン(35) チキンスパゲティ ひじきサラダ	※学校給食の栄養 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よくふうしています。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。
材	牛乳 1本 ○ ロールパン 1こ □ 白いんげん(ゆで) 25 △ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ ベーコン 5 ○ じゃがいも 30 □ ケチャップ 8 □ パセリ 1 △ ソース(ウスター) 2 ○ しょうゆ(濃) 1.5 △ さとう(三) 0.5 ○ 塩 0.2 □ こしょう(白) 0.02 ○ ガーリック 0.02 ○ パプリカ 0.02 ○ ぶどう酒(赤) 1 ○ サラダ油 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 80 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ さけ(フレーク) 10 ○ ごま 0.5 ○ しょうゆ(淡) 1 ○ さとう(三) 0.5 ○ みりん 0.3 □ 合挽肉(4.8) 30 ○ じゃがいも 80 □ にんじん 20 △ たまねぎ 50 △ サラダ油 1 □ さとう(三) 3.5 △ しょうゆ(濃) 6 △ みりん 1 ○ 水 20 ○	牛乳 1本 ○ 黒糖パン 1こ □ かに 10 ○ にんじん 10 △ レタス 20 △ 鶏卵 20 ○ にんじん 4 △ 清酒 1 ○ 塩 0.2 ○ こしょう(白) 0.02 ○ ガーリック 0.02 ○ でんぶん 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 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 豚肉(スライス) 20 ○ 煮干し 0.5 ○ じゃがいも 20 △ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ ごぼう(ささがき) 5 △ 板こんにやく 10 △ 清酒 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし 2 ○ 水 120 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ ゆかり 1袋 △ そうめん 10 □ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 4 △ 清酒 1 ○ けずりぶし 2 ○ こんぶ(だし) 0.5 ○ 水 120 ○	牛乳 1本 ○ ロールパン 1こ □ スパゲティ 35 □ ベーコン 3 ○ 鶏肉(若5) 20 ○ にんじん 20 △ たまねぎ 40 △ マッシュルーム(水煮) 5 △ トマト(水煮) 20 △ ソース(ウスター) 5 ○ しょうゆ(濃) 1 ○ 塩 0.3 ○ オリーブ油 1 □ 粉チーズ 2 ○ こしょう(白) 0.02 ○ にんにく 0.5 △ パプリカ 0.02 ○ ぶどう酒(赤) 1 ○	※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)。
名	スパゲティ(細) 5 □ ハム 5 ○ きゅうり 20 △ ホールコーン 10 △ マヨネーズ 4 □ こしょう(白) 0.01 ○ 辛子 0.03 ○ サラダ油 0.2 □ 塩 0.1 □	さやいんげん 30 △ しょうゆ(濃) 1.5 ○ みりん 0.5 ○ 花かつお 0.5 ○	牛肉(細切) 15 ○ じゃがいも 30 □ 葉ねぎ 3 ○ にんにく 0.1 △ オイスターソース 0.5 △ しょうゆ(濃) 1.5 △ さとう(三) 0.5 □ ごま油 0.5 □	かしわもち 1こ □ 水 120 ○	きやべつ 30 △ 塩 0.15 □ サラダ油 0.5 □ 酢 0.5 ○ こしょう(白) 0.01 ○	ひじき 0.5 ○ だいず(ゆで) 7 ○ にんじん 5 △ きゅうり 10 △ まぐろ油漬(フレーク) 10 ○ マヨネーズ 5 □ 辛子 0.03 ○ こしょう(白) 0.01 ○ しょうゆ(淡) 0.5 ○	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、調理従事員の人件費、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。
エネルギー	609	638	522	765	632	635	
たんぱく質	19.4	23.3	21.4	29.8	27.2	25.4	

※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)

※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。

学校給食費について

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され、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。