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) 平成22年度 第2期(5月10日~5月31日) 川西市教育委員会 5月14日(金) 5月17日(月) 日付 5月10日(月) 5月11日(火) 5月12日(水) 5月13日(木) 5月18日(火) 5月19日(水) 5月20日(木) 5月21日(金) 牛乳 切り丸パン(50) 白飯 食パン(25×2) 豆ご飯 ロールパン(50) ロールパン(35) 牛丼 白飯 白飯 献立 白飯 味付けのり 煮込みハンバーグ いちごジャム(手作り) 平麺ビーフンのスープ 八宝菜 ラーメン かきたま汁 すまし汁 みそ汁 肉じゃが かつおのカレーソースかけ さばの煮つけ にらサラダ 豚バラ肉の煮物 はりはり大根 ひじきの炒め煮 きゅうりサラダ ソイシチュー ししゃものてんぷら 名 もやしのあえもの 野菜スープ きゃべつのあえもの 抹茶ミルクかん 牛乳 1本 〇 切り丸パン 12 精白米 □ 食パン 2枚 □ 精白米 精白米 ロロールパン □ 精白米 □ 精白米 □ 精白米 80 80 80 50 12 80 □ ロールパン 1こ 80 もち米 20 O 豆腐 O 油あげ □ 牛肉(スライス)△ たまねぎ△ 糸こんにゃく △ ビーフン(平麺) □ 豚肉(スライス) ○ 冷凍中華めん ○ 豚肉(スライス)△ 煮干し 0 ハンバーグ(煮込) 1こ 〇 味付けのり 0 いちご □ グリンピース ∧ 阪肉(スライス) 25 40 20 10 20 25 O 塩 0.5 ケチャップ さとう(上) 0.8 えび(80~120) 25 0 にんじん 20 15 40 〇 レモン果汁 △ 清酒 △ じゃがいも ース(ウスター) 牛肉(スライス) 20 0.1 △ たまねぎ 20 清酒 1.5 わかめ(干) 0.5 〇 きゃべつ 15 15 20 Δ にんじん 緑豆もやし 15 ぶどう酒(赤) じゃがいも 15 Δ 83 きゃべつ 20 △ 緑豆もやし △ しょうゆ(濃 材 80 15 15 こんじん △ 鶏肉(若5) △ 葉ねぎ □ にんじん 15 20 20 〇 ちんげん菜 たまねぎ △ さとう(三) △ |葉ねぎ △ じゃがいも 口一干ししいたけ 豆腐 20 0 にんじん △ じゃがいも 30 □ しょうゆ(淡) ごぼう(ささがき) たまねぎ \triangle たまねぎ サラダ油 糸こんにゃく 30 △ たまねぎ 40 △ しょうが 0.3 Δ えのきだけ 10 緑豆もやし 20 △ みそ(赤) 0.4 サラダ油 0.5 □ 板こんにゃく 10 こしょう(黒) さとう(三) □ にんじん 20 Δ しょうゆ(淡) こんじん 15 △ たけのこ(水煮) △ けずりぶし 0.02 葉ねぎ 〇 みそ(赤) きゅうり ガーリック 10 30 しょうゆ(濃) 5.5 パセリ Δ 清酒 みつば 3 △ 干ししいたけ 0.5 △ 煮干し 0.02 20 □ みりん □ サラダ油 ごま油 鶏手羽先(だし用) 0.5 豆乳 40 〇塩 わかめ(干) 0.5 0.2 120 0.3 □ たまねぎ 25 △ けずりぶし ごま サラダ油 120 こしょう(黒) 0.5 口塩 0.8 けずりぶし こしょう(里) 15 15 0.02 2 0.03 にんぶんご △ 水 こしょう(白) ガーリック 0.5 2尾 0.5 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(だし) にんれこく 0.3 △ ししゃも ○ にんにく(だし用) 02 葉ねぎ 20 10 2 ... しょうゆ(淡) けずりぶし □ しょうが(だし用) 0.3 でんぷん □ 鶏肉(成5) 000400 0.02 2 しょうゆ(淡) 小麦粉 3 緑豆もやし △ ぶどう酒(白) 0.2 でんぷん □ 鶏卵 〇 葉ねぎ(だし用) しょうゆ(淡) 35 サラダ油 2 ひじき 鶏肉(若5) 〇 でんぷん しょうゆ(淡) 0.5 20 0 ハム 130 清洒 にんじん(だし用) ほうれんそう □ てんぷら油 □ 清酒 たまねぎ △ こんぶ(だし) 0.5 120 0.2 にんじん 料 鶏手羽先(だし用) 130 けずりぶし にんじん 15 0.03 50 かつお(一口) ちくわ 2 2.5 ごゃがいも 30 しょうゆ(淡) こしょう(白) 0.03 さば(三枚おろし) 〇 しょうが(だし用) 30 120 さとう(三) Δ でんぷん 口 さとう(三) 55 パセリ ごま油 0.3 □ ホールコーン 30 10 2.5 にんにく(だし用) 0.2 にんじん △ |豚肉(バラ・角) 0 しょうゆ(濃) 0.6 切干大根 0.5 0.5 さとう(三) 0.2 □ さやいんげん てんぷら油 8 0.3 しょうゆ(濃) 3 0.5 にんじん(だし用 0.5 花かつお 0.5 〇酢 3 △ みりん こしょう(白) 10 しょうゆ(濃) 0.5 | 口 |カレー粉 П 0.02 サラダ油 みりん 葉ねぎ(だし用) しょうゆ(淡) きゅうり △ サラダ油 0.02 0.2 さとう(三) □ しょうが 40 口 さとう(三) 口しらす干し ガーリック 0.1 さとう(三) 2 こしょう(白) ガーリック 0.01 しょうゆ(淡) しょうゆ(濃) 2.5 20 0.5 2 みりん こんぶ(だし) 8.0 ぶどう酒(白) 15 しょうが しょうゆ(淡) 鶏手羽先(だし用) 10 はるさめ 4 0.3 にんんこく さとう(三) Δ にんじん(だし用) 0.5 ハム 0.5 マヨネーズ たまねぎ(だし用) 15 ※ 栄養三色(○□△) 0.01 しょ**う**ゆ(淡) 寒天(糸) 0.6 0 名 ※ 献 立 表 に つ い て さとう(上) 牛乳(調) 0 120 0.03 6 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています> 献立表(きゅうしょくだより)の様式は各グループ(A, B)別に作成しています。 25 ○…赤色の食品(血や肉のもとになる食品) 0.3 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。 抹茶 □…黄色の食品(熱や力のもとになる食品) 25 △・・・緑色の食品(体の調子をととのえる食品) 598 28.6 704 580 エネルキ・-610 557 541 586 630 566 22.6 21.4 21.2 30.3 24.4 26.2 23.6 21.2 たんぱく質 日付 5月24日(月 5月25日(火) 5月26日(水) 5月27日(木) 5月28日(金) 5月31日(月 ※ 学 校 給 食 の 献 立 ロールパン(50) 黒糖パン(50) 切りコッペパン(35) 白飯 豚キムチご飯 まめまめポタージュ 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 味付けのり(韓式) やきそば ゆかり わかめスープ にんじんサラダ ーフシチュー 立 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。 グリーンサラダ わかさぎのからあげ 茎わかめのサラダ マーボー豆腐 そぼろ煮 みかん果汁 名 もやしナムル ほうれんそうのあえもの 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。 1本 〇 牛乳 1本 O 牛乳 1本 〇 牛乳 1本 〇 牛乳 1本 0 ロールパン 牛乳 1こ 🗆 ※ 献立の実施方法(完全給食) 黒糖パン 1こ 精白米 □切りコッペパン 1こ □ 精白米 80 □ 精白米 70 □ グリンピース 20 80 ◆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。 豚肉(細切) 20 O たまねぎ 30 牛肉(角) 30 味付けのり(韓式) 〇 やきそばめん(干し) 25 ゆかり △ はくさいキムチ 15 白いんげん(ペースト) 10 ◆月曜日から金曜日までの週5回実施しています。 じゃがいも 50 豚肉(スライス) サラダ油 □ 精白米(調) O しょう 口 清酒 Δ たまねぎ 40 豆腐 100 O たまねぎ 40 Δ 合挽肉(4.8) 30 ノよ**う**ゆ(淡) ーコン ◆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 △ 合挽肉(4 □ たまねぎ □ 葉ねぎ 20 合挽肉(4.8) Δ じゃがいも 80 牛乳(調) 40 材 こんじん 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) △ 緑豆もやし \麦粉 30 20 Δ にんじん 20 50 Δ 98 生クリーム バター(調 △ きゃべつ 50 △ たまねぎ 0.8 ◆献立は、2つのグループ(A, B)別の統一献立が基本です。 △ |葉ねぎ △サラダ油 □ 貝柱 20 〇 こしょう(白) たけのこ(水者 10 0.02 ケチャップ 5 ソース(ウスター) △ ソース(ウスター) 15 **さとう(=)** 0.02 ◆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 にんじん 3 35 □ 清洒 |ガーリック △ ソース(濃厚) △ サラダ油 0.3 しょうゆ(濃) △ ぶどう酒(白) しょうが にんじん 15 共同一括購入しています。 こしょう(黒) ロみりん 15 0.02 にんにく 0.3 緑豆もやし △ 鶏手羽先(だし用) パプリカ 豆板醤 0 ベーリーフ 0.02 0.2 0.3 20 うずら卵(水煮 20 0.01 ◆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。 にんにく 0.5 O こしょう(黒) 0.6 たまねぎ(だし用) Δ 0.02 わかめ(干) 0.5 ◆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) △ しょうゆ(淡) ○ 清酒 ぶどう酒(赤) ロ ガーリック ほうれんそう 0.5 0.02 にんじん(だし用) 口サラダ油 サラダ油 花かつお 0.5 50 2期の献立から 学校給食費について 75 清酒 わかさぎ 35 しょうゆ(濃) 0.2 口 こしょう(白) 口 塩 まぐろ油漬け(フレーク) 10 でんぷん 0.3 さとう(三) 02 0.02 0 アスパラガス こしょう(白) ガーリック にんじん たまねぎ 10 Δ 0.03 0.02 25 5 Δ 学校給食は子どもたちが毎日の学校生活の中 けずりぶし 上新粉 20 きゃべつ 4 でもっとも楽しみにしているもののひとつですが、 **きめきめポタージュ**(5月31日(月)) 40 5 120 ベーコン △ てんぷら油 辛子 0.03 単にお昼の食事を提供しているというわけではな サラダ油 0.5 □ 葉ねぎ 0.5 く、教育の一環として、学校給食法にもとづいて実 0.5 0.1 0.2 にんにく Δ 茎わかめ(干) 〇 しょうゆ(淡) 材料 施しています。 下準備等 約4人分 0.2 きゅうり 30 △ さとう(三) 0.1 学校給食にかかる費用のうち、市町村が負担 グリンピース 100g (作り方) こしょう(白) 0.01 ごま油 0.5 しょうゆ(淡) 1.5 0.05 1、グリンピース・たまねぎ・精白米をスー するものとして、学校給食法では、調理従事員の みじん切り たまねぎ 150g 0.5 0.8 こしょう(白) 0.01 人件書、給食調理施設の建設等の整備書、設備 白いんげん(ペースト)50g さとう(三) プでたく。 0.2 ごま油ごま 0.8 □ みかん果汁 1本 の購入・維持にかかる費用と定められています。 精白米 2、柔らかくなったら、ミキサーにかける。 15g 0.5 それ以外の費用(ガス・雷気・水道等の光熱水 ベーコン 25g 3、スープにベーコンを入れ、白いんげん 牛到 費等(川西市は光熱水費も公費で負担していま 200g 名 のペーストと①を加える。 す)、毎日の給食献立の食材料費)は保護者負担 生クリーム 25g (給食費)とすることが定められています。 少々 4、牛乳、生クリームを加え味を整える。 こしょう(白) 少々 ガーリック 少々 給食では、スープは鶏の手羽先でとっ ぶどう酒 小さじ1 学校給食費:1食あたり 220円 250g 531 14.7 618 エネルキ・ー 593 (月額3,600円)

たんぱく質