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) 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11日(火) 5月12日(水) 5月13日(木) 5月14日(金) 5月17日(月) 5月18日(火) 日付 5月10日(月) 5月19日(水) 5月20日(木) 5月21日(金) 牛乳 白飯 切り丸パン(50) 食パン(25×2) 豆ご飯 ュールパン(50) コールパン(35) 黒糖パン(50) 白飯 味付けのり ビーフシチュー グリーンサラダ 煮込みハンバーグ 平麺ビーフンのスープ いちごジャム(手作り) すまし汁 かきたま汁 八宝菜 ラーメン 立 ししゃものてんぷら きゅうりサラダ っつおのカレーソースかけ ソイシチュー さばの煮つけ はりはり大根 こらサラダ 豚バラ肉の煮物 肉じやが 名 コーンソテー らやしのあえもの 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 牛乳 1本 〇 牛乳 1本 (牛乳 1本 〇 牛乳 1本 〇 牛乳 1本 〇 牛乳 1本 牛乳 1本 〇 牛乳 1本 〇 牛乳 1本 精白米 80 切り丸パン 15 □ 精白米 80 □ 食パン 2枚 精白米 50 精白米 ロールパン 15 精白米 80 □ ロールパン □ 黒糖パン 15 80 12 ち米 20 味付けのり 30 50 1袋 ハンバーグ(煮込) ・ ーフン (平麺) グリンピース 牛肉(スライス) ○ 豚肉(スライス) 25 25 豆腐 20 冷凍中華める 40 牛肉(角) 10 25 豚肉(スライス) . さとう(上) チャップ 0.8 たまねぎ 40 えび(80~120) 15 20 油あげ じやがいは こんじん ース(ウスター) 40 牛肉(スライス) 20 たまねぎ 20 レモン果汁 0.1 清酒 糸こんにゃく 15 △ 清酒 1.5 わかめ(干) 0.5 きゃべつ △ たまねぎ 15 しょうゆ(濃) 緑豆もやし 20 やがいも 80 ぶどう酒(赤) 83 20 15 15 葉ねぎ 15 んげん菜 鶏肉(若5) 20 とう(三) たまねぎ 40 小麦粉 葉ねぎ たまねぎ 40 こまねぎ 干ししいたけ ごやがいも 豆腐 20 じゃがいも 30 しょうゆ(淡) ジター(調) □縁豆もやし んこんにゃく 30 ナラダ油 ようが 0.3 たまねぎ 40 えのきだけ 10 サラダ油 0.5 20 みそ(赤) 0.4 ケチャッフ けずりぶし こしょう(黒) ソース(ウスター) $\begin{array}{c} 2 \\ 0.3 \end{array}$ さとう(三) ようゆ(淡) 20 15 たけのこ(水煮) こんじん 0.02 ガーリック ごま油 5.5 乳机 しょうゆ(濃) きゅうり 30 清酒 パヤリ みつげ 20 干ししいたけ 0.5 煮干し 0.02 0.02 0.02 こしょう(里) わかめ(干) みりん 0.5 豆乳 40 0.5 たまねぎ 25 0.2 120 0.3 サラダ油 サラダ油 こしょう(黒) こしょう(黒) 鶏手羽先(だし用) 0.02 けずりぶし 15 0.03 0.5 0.8 こんじん 15 ペプリカ 0.5 0.5 んぶ(だし) 葉ねぎ 2尾 20 ガーリック 0.02 こしょう(白) 0.02 にんにく 0.3 11.00 にんにく(だし用) 0.2 ふんこく 0.5 けずりぶし しょうゆ(淡) ガーリック しょうゆ(淡) 小麦粉 しょうが(だし用) ぶどう酒(赤) 0.02 でんぷん 清洒 0.3 緑豆もやし 35 ナラダ油 ぶどう酒(白) 0.2 しょうゆ(淡) でんぷん 鶏卵 葉ねぎ(だし用) サラダ油 鶏肉(若5) しょうゆ(淡) 75 10 20 130] 清酒 清洒 こんじん(だし用) 0.5 まうれんそう んぶ(だし) 120 てんぷら油 清酒 10 たまねぎ 0.2 50 けずりぶし 鶏手羽先(だし用) 130 アスパラガス 0.03 かつお(一口) 20 3 0.5 0.5 ようゆ(淡) やがいも こしょう(白) 0.03 さば(三枚おろし) 1枚 120 しょうが(だし用) きゃべつ 2.5 こんにく(だし用) 豚肉(バラ・角) 55 ぎ油 0.3 ペセリ でんぷん 10 ホールコーン 30 0.2 ベーコン さやいんげん 切干大根 サラダ油 さとう(三) 花かつお 0.5 0.2 0.6 んぷら油 ょうゆ(濃) こんじん(だし用) 0.5サラダ油 0.5 10 こしょう(白) 0.3 しょうゆ(淡) さとう(三) ょうゆ(濃) 0.02 カレー粉 0.5 みりん きゅうり 葉ねぎ(だし用) 0.15 0.02 0.2 らす干し □ さとう(三) 3 ガーリック 0.1 しようが 40 2.5 20 0.5 こしょう(白) ょうゆ(淡) しょうゆ(濃) こしょう(白) 0.01 みりん ガーリック こんぶ(だし) ... しょうゆ(淡) ぶどう酒(白) 15 しょうが 鶏手羽先(だし用) はるさめ にんにく 0.5 0.5 マヨネーズ たまねぎ(だし用) ※ 栄養三色(○□△) ベーリーフ 0.01 しょうゆ(淡) 1.5 寒天(糸) 0.6 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています> 名 120 0.03 ○・・・赤色の食品(血や肉のもとになる食品) 牛乳(調) 25 □・・・・黄色の食品(熱や力のもとになる食品) 0.3 △・・・緑色の食品(体の調子をととのえる食品) エネルキ・ー 610 704 541 580 586 28.6 21.2 21.430.324.4 21.2 26.2 23.6 23.522.0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) ※ 学 校 給 食 の 献 立 豚キムチご飯 献 白飯 切りコッペパン(35) まめまめポタージュ 白飯 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 味付けのり(韓式) やきそば にんじんサラダ わかめスープ ゆかり 立 ひじきの炒め煮 茎わかめのサラダ 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。 っかさぎのからあげ みかん果汁 そぼろ煮 マーボー豆腐 名 っやしナムル 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 1本 〇 1本 1本 〇 牛乳 〇 牛乳 ロールパン 1本) 牛乳 牛乳 12 □ 牛乳 ※ 献立の実施方法(完全給食) 精白米 80 切りコッペパン 15 □ 精白米 80 20 情白米 70 精白米 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。 たまねぎ 30 豚肉(細切) 20 **はくさいキムチ** 豚肉(スライス) やきそばめん(干し) 味付けのり(韓式) 白いんげん(ペースト) 10 15 ゆかり 1袋 ◆月曜日から金曜日までの週5回実施しています。 豚肉(スライス) 精白米(調) サラダ油 煮干し やがいも 20 たまねぎ 100 ようゆ(淡) 合挽肉(4.8) 30 ◆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 緑豆もやし 合挽肉(4.8) 30 牛乳(調) 40 清酒 やがいも 80 15 15 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) 30 緑豆もやし 20 ・まねぎ 生クリーム 98 ふじん 20 ごぼう(ささがき) たまねぎ 50 きゃべつ 葉ねぎ 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。 10 葉ねぎ こしょう(白) 目柱 20 とけのこ(水者) 10 0.02 サラダ油 板こんにゃく ソース(ウスター) ガーリック 葉ねぎ 15 0.02 清洒 3.5 ◆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 ノース(濃厚) ようが ぶどう酒(白) しょうゆ(濃) こんじん 15 同一括購入しています。 けずりぶし サラダ油 15 鶏手羽先(だし用) 緑豆もやし みりん 120 0.01 うずら卵(水煮) 20 1板醬 20 ◆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。 こしょう(黒) ,そ(赤) たまねぎ(だし用) わかめ(干) 0.6 0.02 ◆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) 鶏肉(成5) ガーリック さとう(三) ょうゆ(淡) ほうれんそう にんじん(だし用) ひじき トラダ油 50 清酒 花かつお 0.5 2期の献立から 学校給食費について だいざ わかさぎ 35 清酒 0.2 しょうゆ(濃) でんぷん まぐろ油漬け(フレーク) 10 こしょう(白) こんじん 0.3 0.02 きとう(三) 0.2 料 しょう(白) ちくわ さとう(三) 0.03 25 ガーリック 0.02 学校給食は子どもたちが毎日の学校生活の中 ナずりぶし たまねぎ 上新粉 2 120 でもっとも楽しみにしているもののひとつですが、 **まめまめポタージュ**(5月27日(木)) しょうゆ(濃) 2.5 緑豆もやし 40 こんぷら油 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 みりん 0.5 葉ねぎ く、教育の一環として、学校給食法にもとづいて実 サラダ油 0.1 0.2 こんにく しょうゆ(淡) 茎わかめ(干) 下準備等 材料 施しています。 約4人分 さとう(三)] きゅうり 30 学校給食にかかる費用のうち、市町村が負担す グリンピース 100g *ま油 0.5 0.05 ようゆ(淡) 1.5 るものとして、学校給食法では、調理従事員の人 みじん切り たまねぎ 150g 1、グリンピース・たまねぎ・精白米をスー こしょう(白) 0.01 0.8 白いんげん(ペースト)50g 0.2 0.8 件費、給食調理施設の建設等の整備費、設備の きとう(三) みかん果汁 1本 購入・維持にかかる費用と定められています。 精白米 15g 2、柔らかくなったら、ミキサーにかける。 ごま油 0.5 それ以外の費用(ガス・雷気・水道等の光熱水 ベーコン 259 牛到. 200g 3、スープにベーコンを入れ、白いんげん 費等(川西市は光熱水費も公費で負担していま 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※ 献 立 表 に つ い て (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。 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。 こしょう(白) 小力 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。 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 250g593 636 エネルキ・ー 566 618 (月額3,600円) たんぱく質 14.721.6