平成22年度　第11期（2月24日～3月17日）　学校給食献立表　全校共通

川西市教育委員会

日付	2月24日(木)	2月25日(金)	2月28日(月)	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)
献立名	牛乳 白飯 そうめん汁 いわしの煮つけ はくさいのあえもの	牛乳 白飯 たらこふりかけ(手作り) スーミータン 豚肉とちんげん菜の炒め煮	牛乳 白飯 ちりめんの甘辛煮 みそ汁 五目豆	牛乳 白飯 かやくうどん 鶏肉のレモンソースかけ	牛乳 白飯 肉じゃが はりはり大根	牛乳 さけとわかめのご飯 すまし汁 もやしのあえもの いちごミルクかん	牛乳 白飯 コーンポタージュ 煮込みハンバーグ きゃべつサラダ	牛乳 揚げコッペパン 野菜スープ ヨーグルトサラダ	牛乳 白飯 マーボーどうふ バンサンスー	牛乳 牛丼 かきたま汁 ツナサラダ
材料名	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ そうめん 10 □ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ 油あげ 5 ○ 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 いわし(ドレス) 1尾 ○ しょうが 1 △ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 2 □ みりん 0.5 こんぶ(だし) 0.5 水 20 はくさい 55 △ 花かつお 0.5 ○ 酢 0.5 さとう(三) 0.2 □ しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ たらこ 10 ○ ごま 0.5 □ しょうゆ(濃) 0.3 みりん 0.5 鶏卵 15 ○ たまねぎ 20 △ クリームコーン 20 △ はるさめ 3 □ ごま油 0.5 □ XO醤 0.2 塩 0.7 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 清酒 1 でんぷん 0.5 □ けずりぶし 3 水 130 豚肉(スライス) 20 ○ ちんげん菜 35 △ にんじん 10 △ たけのこ(水煮) 10 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.2 △ さとう(三) 0.6 □ しょうゆ(濃) 2 清酒 0.5 ごま油 0.5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ しらす干し 5 ○ ごま 0.3 □ しょうゆ(濃) 0.7 さとう(三) 0.5 □ みりん 0.5 さんしょ 0.01 たまねぎ 20 △ わかめ(干) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ さつまいも 30 □ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 鶏肉(若5) 10 ○ だいず 7 ○ にんじん 7 △ 板こんにゃく 7 △ ごぼう 7 △ 干ししいたけ 0.6 △ こんぶ(短冊) 0.5 ○ さとう(三) 1.5 □ しょうゆ(濃) 1.8 みりん 0.5 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ うどん(冷) 60 □ にんじん 15 △ わかめ(干) 0.5 ○ 干ししいたけ 0.5 △ かんぴょう(乾) 2 △ さとう(三) 1.3 □ しょうゆ(濃) 1.3 水 10 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし 3 こんぶ(だし) 0.5 水 130 鶏肉(若10) 60 ○ 塩 0.3 こしょう(白) 0.05 でんぷん 6 □ てんぷら油 9 □ さとう(三) 2 □ しょうゆ(濃) 2 レモン(川西産) 0.2 △	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 牛肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 80 □ にんじん 15 △ たまねぎ 40 △ 糸こんにゃく 30 △ さとう(三) 3 □ しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 □ 水 20 切干大根 3 △ にんじん 5 △ しらす干し 2 ○ 酢 1 しょうゆ(淡) 0.8 さとう(三) 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 発芽玄米 5 □ さけ(フレーク) 7 ○ わかめ(干) 2 ○ ごま 1 □ 塩 0.8 清酒 2 水 112 豆腐 20 ○ えのきだけ 10 △ にんじん 15 △ 菜の花 5 △ けずりぶし 2 こんぶ(だし) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 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 寒天(糸) 0.6 ○ さとう(上) 5 □ いちご 15 △ 牛乳(調) 15 ○ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ クリームコーン 30 △ ホールコーン 20 △ 牛乳(調) 50 ○ 小麦粉 4 □ バター(調) 4 □ パセリ 1 △ ベーコン 5 ○ 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 生クリーム 5 □ ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 15 ベーリーフ 0.01 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 水 75 ハンバーグ(冷) 1こ ○ ケチャップ 8 ソース(ウスター) 1 ぶどう酒(赤) 3 水 20 たまねぎ 7 △ サラダ油 1 □ きゃべつ 30 △ 塩 0.15 サラダ油 0.5 □ 酢 0.5 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ コッペパン(50) 1こ □ てんぷら油 5 □ 豆腐 100 ○ 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 ベーリーフ 0.01 水 120 ナタデココ 10 △ りんご(シロップ漬け) 20 △ みかん(シロップ漬け) 20 △ ヨーグルト(調) 20 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 合挽肉(4.8) 30 ○ たまねぎ 30 △ 葉ねぎ 5 △ たけのこ(水煮) 10 △ にんじん 15 △ しょうが 1 △ にんにく 0.3 △ 豆板醤 0.2 みそ(赤) 9 ○ さとう(三) 1 □ ごま油 1 □ 清酒 1 でんぷん 1 □ 水 5 はるさめ 5 □ ハム 10 ○ 緑豆もやし 15 △ みつば 5 △ にんじん 5 △ きくらげ(干) 0.3 △ しょうゆ(淡) 2.5 ごま油 0.3 □ 酢 0.8 さとう(三) 0.2 □ 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 牛肉(スライス) 25 ○ たまねぎ 30 △ 根深ねぎ 15 △ 糸こんにゃく 10 △ しょうゆ(濃) 3 さとう(三) 1.5 □ みりん 0.5 サラダ油 0.5 □ 鶏卵 20 ○ 豆腐 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ でんぷん 1 □ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし 3 水 120 まぐろ油漬け(フレーク) 10 ○ たまねぎ 5 △ にんじん 5 △ だいこん 20 △ 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.2 □
エネルギー	595	565	570	619	597	519	738	540	655	617
たんぱく質	22.2	21.8	20.6	24.5	18.8	17.4	25.5	19.3	28.4	23.5

※ 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（体の調子をととのえる食品）

日付	3月10日(木)	3月11日(金)	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)
献立名	牛乳 白飯 味付けのり(韓式) はるさめスープ さばのチョリム	牛乳 赤飯 ごま塩 すまし汁 高野豆腐のオランダ煮	カレーライス コーンソテー りんご果汁	牛乳 白飯 わかめスープ 豚肉の角煮 サーターアンダーギー	牛乳 白飯 いわし団子スープ きんぴら	牛乳 白飯 肉とやさいのうま煮 やさいのごまあえ
材料名	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 味付けのり(韓式) 1袋 ○ 豚肉(細切) 20 ○ はるさめ 7 □ はくさい 15 △ きくらげ(干) 0.5 △ にんじん 10 △ 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 鶏手羽先(だし用) 10 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 さば(三枚おろし) 1切 ○ しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 2 □ みそ(赤) 2 ○ 葉ねぎ 2 △ にんにく 0.2 △ カイエンペッパー 0.03 酢 1 水 20	牛乳 1本 ○ 赤飯 80 □ ごま塩 1袋 □ 菜の花 6 △ うずら卵(水煮) 15 ○ わかめ(干) 0.5 ○ 豆腐 20 ○ 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし 2 こんぶ(だし) 0.5 水 130 凍り豆腐(角・小) 3 ○ でんぷん 3 □ てんぷら油 3 □ かに 10 ○ はくさい 20 △ えのきだけ 5 △ しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.5 □ けずりぶし 1 水 20	精白米 80 □ 牛肉(角) 30 ○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ りんご 5 △ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ カレー粉 0.9 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 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 サラダ油 1 □ 水 75 ホールコーン 30 △ ハム 5 ○ サラダ油 0.5 □ 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 りんご果汁 1本 △	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 貝柱 25 ○ 清酒 1 にんじん 15 △ 緑豆もやし 15 △ 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 けずりぶし 2 水 120 豚肉(角) 60 ○ しょうが 0.3 △ みりん 0.5 さとう(三) 2 □ みそ(赤) 4 ○ 葉ねぎ 2 △ 水 10 小麦粉 13 □ ベーキングパウダー 0.2 鶏卵 5 ○ 黒砂糖 4 □ さとう(三) 1.3 □ サラダ油 1 □ てんぷら油 3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 合挽肉(3.2) 10 ○ いわし(落とし身) 15 ○ たまねぎ 5 △ 鶏卵 5 ○ しょうが 0.8 △ でんぷん 1.5 □ パン粉 3 □ しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 さんしょ 0.01 にんじん 15 △ はくさい 25 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし 1 水 120 ごぼう(ささがき) 20 △ 鶏肉(成5) 10 ○ にんじん 5 △ 板こんにゃく 6 △ さとう(三) 1.5 □ しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 ごま 0.5 □ ごま油 0.5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 豚肉(短冊、小) 20 ○ ちくわ 10 ○ じゃがいも 70 □ にんじん 20 △ たまねぎ 50 △ さやいんげん 5 △ けずりぶし 1 サラダ油 1 □ さとう(三) 3 □ しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20 きゃべつ 30 △ にんじん 5 △ ほうれんそう 5 △ ごま 1 □ 花かつお 0.5 ○ ごま油 0.1 □ 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5
エネルギー	615	548	646	664	579	597
たんぱく質	27.7	20.1	15.0	30.8	22	20.3

今年度をふりかえって･･･

今年度の２学期から米飯給食の回数が週５回に増え、子どもたちが日本人の食生活の基本ともいえる米を食べる機会がさらに増えました。また、９月には“いちじく”、１０月には“くり”といった地元の農産物を給食に取り入れるとともに、１１月から１２月にかけては、可能な限り兵庫県内産の農畜産物を使用した「県内産ウイーク」も実施するなど、「地産地消（ちさんちしょう）」の歩みも少しずつですが進めてきました。

「食」というものは本来、自然の恵み、つまり「命」をいただくものだと思います。現代はいつでも、あらゆる食べ物を手に入れることができ、食べ物の旬を知ることも、食べ物から四季の移ろいを感じることも少なくなっているのではないかと思います。

“春には新緑、新芽のエネルギーを、夏には瓜の野菜から水分を、秋と冬には根菜類や柑橘類から体を温めるエネルギーと風邪から守るビタミンを”と食べ物の四季のながれは見事に人の体の要求を満たしています。このことが、学校給食の献立作りで旬の食べ物を積極的に取り入れることにつながっています。地元でとれた、旬の食材を使った給食を食べることが、地産地消の実践となり、さらには食料の自給問題を考えるきっかけになることを願って、来年度も給食作りに取り組んでいきたいと思います。

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。

学校給食費:1食あたり　**220**円