

平成31年3月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	3月1日(金)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)
献立名	牛乳 さげとだいにんのごはん 春のすまし汁 高野豆腐のオランダ煮	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 みそ汁 だいにんます	牛乳 白飯 アーサー汁 がんもどきの含め煮 ほうれんそうのあえもの	牛乳 食パン チーズ(スライス) チリコンカン 野菜スープ ぶどうかん	牛乳 白飯 いわし団子汁 ぜんまいの炒め煮	牛乳 白飯 はるさめスープ わかさぎのからあげ きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 だいにんのみそ汁 をぼろ煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 わかめスープ すぶた	牛乳 白飯 かきたま汁 豚肉のしょうが炒め たんかん
材	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 8 だいにん 20 しょうが 0.8 しょうゆ(淡) 1 塩 0.3 清酒 2 みりん 101 水 1 菜の花 6 うずら卵(水煮) 15 ゆば(乾) 1.5 すり身団子 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 35 糸こんにゃく 10 根深ねぎ 3 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 1.5 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 9 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 あおさ(乾) 0.5 豆腐 20 干しいたけ(スライス) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 豆腐 120 カイエンペッパー 0.01 ごんぶ(黒) 0.01 ほうれんそう 5 にんじん 15 はくさい 40 ホルムコン(冷) 20 水 5 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 食パン(60/80/100) 1袋 チーズ(スライス) 1枚 白いんげん(ゆで) 10 豚挽肉 20 たまねぎ 25 にんにく 0.1 小麦粉 0.5 トマト(水煮) 10 ソース(ウスター) 1 水 0.2 カイエンペッパー 0.01 ごんぶ(黒) 0.01 ほうれんそう 5 にんじん 15 はくさい 40 ホルムコン(冷) 20 水 5 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 いわし(落とし身) 15 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 5 にんじん 3 しょうが 0.8 でんぶん 1.5 パプリカ 3 しょうゆ(濃) 0.5 さんしょ 0.01 清酒 0.5 塩 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 八丁みそ 6 みそ(赤) 3 けずりぶし(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 はくさい 15 きくらげ(干) 0.3 にんじん 10 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 煮干し(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130 わかさぎ 35 塩 0.3 ごしょう(白) 0.03 ペーコン 4 てんぷら油 5	牛乳 1本 精白米 75 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 9 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 20 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 わかめ(干) 0.5 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 塩 0.2 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130 合挽肉(4.8) 20 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 20 サラダ油 1.5 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 でんぶん 8 てんぷら油 5 塩 20 にんじん 5 たけのこ(水煮) 5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 1 酢 1 ケチャップ 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 25 豆腐 25 にんじん 15 みつば 3 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 130
料	高野豆腐(1/60) 3 でんぶん 3 てんぷら油 10 かに 3 ちんげん菜 15 しめじ 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 20	だいにん 50 塩 0.2 酢 2.4 さとう(三温) 1.3	ほうれんそう 40 しらす干し 2 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 0.2	寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 いちご果汁 25 ぶどう果汁 25	ぜんまい(水煮) 30 油あげ 5 ごま 0.5 さとう(三温) 1 ガーリック 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 5	緑豆もやし 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	水 1 みりん 1 でんぶん 8 てんぷら油 5 塩 20 にんじん 5 たけのこ(水煮) 5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 1 酢 1 ケチャップ 1 水 5	豚肉(角) 35 しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 みりん 2.5 でんぶん 8 てんぷら油 5 塩 20 にんじん 5 たけのこ(水煮) 5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 1 酢 1 ケチャップ 1 水 5	豚肉(スライス) 30 にんじん 5 葉ねぎ 3 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 1 サラダ油 0.5 水 0.5
名	エネルギー 556kcal たんぱく質 22.1g	エネルギー 584kcal たんぱく質 21.0g	エネルギー 562kcal たんぱく質 20.9g	エネルギー 591kcal たんぱく質 24.9g	エネルギー 553kcal たんぱく質 20.8g	エネルギー 574kcal たんぱく質 21.8g	エネルギー 553kcal たんぱく質 19.4g	エネルギー 580kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー 577kcal たんぱく質 23.6g

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>
…黄色の食品(熱や力のもとになる食品)
…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)
…緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

学校給食費:1食あたり 250円

日付	3月14日(木)	3月15日(金)	3月18日(月)
献立名	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん ビーフカレー ブロッコリーサラダ	牛乳 赤飯 かに汁 きんぴら いちごミルクかん	牛乳 白飯 豚汁 かしこ煮 はくさいのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 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 ごしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 75	牛乳 1本 赤飯(米) 80 塩 0.5 かに 20 豆腐 20 根深ねぎ 5 はくさい 20 しいたけ 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 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 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 煮干し(だし用) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120
料	ブロッコリー 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 いちご 15 牛乳(調) 15 水 25	かんぴょう(乾) 3 干しいたけ(スライス) 0.7 高野豆腐(1/60) 2.2 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(濃) 2.2 さとう(三温) 2.2 みりん 0.7 水 20
名	エネルギー 656kcal たんぱく質 21.0g	エネルギー 559kcal たんぱく質 21.9g	エネルギー 510kcal たんぱく質 17.5g

3月3日 桃の節句(ひなまつり)
3月1日の献立は桃の節句をイメージしました。桃の節句の行事食には、ちらしずしやはまぐりのうしお汁、ひしもち、ひなあられなどがあります。ひしもちの白・緑・桃色の三色の色には意味があり、白は雪、緑は新芽、桃色は花を表しています。雪が溶けて新芽が芽吹き、花が咲く春の喜びを表しています。この日の給食は、この三色が感じられる彩になっています。春のすまし汁には菜の花が入っています。春は苦味を食べて身体を目覚めさせます。少し苦みのある菜の花もその一つです。

3月15日 卒業・修了のお祝い
卒業と修了をお祝いして赤飯を炊きます。日本では、おめでたい席に赤飯を出す風習があります。赤い色は災いを追い払うとされています。きんぴらは、川西市にゆかりのある金太郎の息子である金平のたくましくにあやかり、新しい学校や学年でたくましく育ってほしいという願いを込めました。



除去食対応に用いる食器の種類を増やします

従来、除去食(鶏卵、うずら卵、マヨネーズを抜いた献立)を提供する際は、いずれの献立もピンク色又は赤色の「椀」(学校によって色は異なります)に入れていましたが、5月より(新年度開始直後であることを配慮し、4月は除去食を出しません)、本来平皿に盛られる献立は新食器の「平皿」(全校ピンク色)を導入し、それに入れて提供します。誤食を防ぐための取り組みですので、ご理解、ご協力をお願いします。

【問合せ先】
各校又は川西市教育委員会事務局
学校教育課 072-740-1254
学務課 072-740-1256
(平日9時~17時30分)

小学校給食 調理員(臨時) 登録者募集!!

資格 調理士免許は不要 未経験OK
時間 8:15~16:45(休憩45分)
休日 土日祝、GW、夏、冬、春休み
給与 時給918円
待遇 交通費規定支給、制服貸与
応募 お気軽に連絡をください
登録お待ちしております!!

川西市教育委員会事務局
学務課 市役所3F
川西市中央町12-1
072-740-1256
(平日9時~17時30分)

「塩」の使用について: 献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。