平成31年　2月分　学校給食献立表

川 西 市 教 育 委 員 会

日付	2月1日(金)	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)
献立名	牛乳 白飯 さつまいものみそ汁 いわしのかばやき だいこんなます いり大豆	牛乳 白飯 すきやき はりはり大根	牛乳 白飯 トック いかの甘辛煮 ぽんかん	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 牛肉のしぐれ煮 りんごかん	牛乳 白飯 あんかけうどん 鶏肉のレモンソースかけ	牛乳 黒豆ごはん 豚汁 さといもの炒め煮	牛乳 白飯 ちゃんこなべ あらめと大豆の煮物	牛乳 カレーライス もち麦めし 冬野菜チキンカレー カリフラワーソテー	牛乳 白飯 みそ汁 とんかつ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ だいこんのあえもの
材料名	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 油あげ 5 ○ わかめ(干) 0.5 ○ 葉ねぎ 5 △ さつまいも 30 □ 麦みそ 10 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 いわし(一口) 40 ○ さんしょ 0.02 でんぷん 4 □ てんぷら油 5 □ さとう(三温) 1 □ しょうゆ(濃) 1.5 みりん 1 清酒 1 だいこん 50 △ 塩 0.2 酢 2.4 さとう(三温) 1.3 □ いり大豆 1袋 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 牛肉(スライス) 30 ○ ふ 2 ○ にんじん 20 △ たまねぎ 40 △ はくさい 35 △ 糸こんにゃく 30 △ 根深ねぎ 10 △ 厚揚げ 20 ○ しゅんぎく 5 △ サラダ油 1 □ さとう(三温) 4 □ しょうゆ(濃) 7 みりん 1 切干大根 5 △ にんじん 5 △ しらす干し 2 ○ 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ トックもち 20 □ 鶏卵 20 ○ 鶏肉(若5) 20 ○ にんじん 15 △ 干ししいたけ(スライス) 0.5 △ 葉ねぎ 5 △ ごま 1 □ 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 こんぶ(だし用) 0.5 煮干し(だし用) 1 水 120 いか(輪) 50 ○ さとう(三温) 2.5 □ しょうゆ(濃) 2.7 みりん 0.5 ぽんかん 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 豆腐 20 ○ 油あげ 5 ○ わかめ(干) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ だいこん 20 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 牛肉(スライス) 30 ○ 糸こんにゃく 15 △ しょうが 1 △ サラダ油 0.5 □ みりん 3 清酒 2 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1 □ 水 2 寒天(糸) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ りんご果汁 25 △ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ うどん 50 □ えび(80～120) 10 ○ いか(かのこ) 10 ○ 清酒 1 はくさい 30 △ 葉ねぎ 5 △ 干ししいたけ(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 5 しょうが 0.5 △ 清酒 1 でんぷん 1.5 □ けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 100 鶏肉(若10・皮つき) 50 ○ でんぷん 5 □ てんぷら油 8 □ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 2 レモン 0.23 △	牛乳 1本 ○ 精白米 50 □ もち米 20 □ 黒豆(いり) 5 ○ 塩 0.8 水 88 豚肉(スライス) 10 ○ にんじん 20 △ 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 ○ あごだし 1 ○ 水 120 さといも 30 □ 鶏肉(若5) 20 ○ みりん 0.5 さとう(三温) 0.8 □ しょうゆ(濃) 2 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 鶏肉(若5) 10 ○ 豚肉(スライス) 10 ○ 糸こんにゃく 10 △ にんじん 10 △ しめじ 10 △ 緑豆もやし 10 △ はくさい 15 △ 油あげ 5 ○ にら 5 △ すり身団子 15 ○ しょうゆ(淡) 6 清酒 1 ごま油 0.3 □ けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 90 あらめ 3 ○ 大豆 5 ○ にんじん 5 △ さとう(三温) 1.8 □ しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 □ けずりぶし(だし用) 1 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ もち麦 8 □ 水 105 鶏肉(若10) 30 ○ にんじん 20 △ たまねぎ 30 △ だいこん 20 △ れんこん 15 △ ごぼう 10 △ カレー粉 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 米油 1 □ 清酒 1 塩 0.2 ガーリック 0.02 でんぷん 2 □ けずりぶし(だし用) 1 水 100 カリフラワー 35 △ ベーコン 5 ○ しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 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 20 □ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 豚肉(カツ) 1枚 塩 0.4 こしょう(黒) 0.04 ガーリック 0.02 小麦粉 5 □ 鶏卵 3 ○ 水 5 パン粉 10 □ ソース(ウスター) 6 □ ぶどう酒(赤) 3 きゃべつ 30 △ 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 鶏肉(若5) 20 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ にんじん 15 □ マカロニ(ABC) 7 □ パセリ(乾) 0.03 △ しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 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 0.03 水 120 ハンバーグ 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 □ だいこん 40 △ ごま 0.5 □ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □
エネルギー	697kcal	601kcal	561kcal	593kcal	637kcal	507kcal	534kcal	542kcal	697kcal	639kcal
たんぱく質	25.6g	22.2g	28.0g	21.2g	24.4g	21.4g	21.5g	20.4g	28.2g	27.0g

学校給食費：1食あたり　250円

※　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）

日付	2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)	2月22日(金)	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)
献立名	牛乳 白飯 もち麦めんのふし汁 ちくぜん煮	牛乳 白飯 ぼたん汁 はたはたのからあげ ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 白みそシチュー ひじきサラダ	牛乳 ビビンバ 白飯 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル わかめスープ	牛乳 いり大豆ごはん かす汁 はくさいのあえもの	牛乳 白飯 さといものみそ汁 かぶのそぼろ煮 たんかん	牛乳 白飯 けんちん汁 さばのみそ煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 肉じゃが ゆばとしろなの煮びたし	牛乳 白飯 もずく汁 五目炒め煮 きゃべつのあえもの
材料名	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ もち麦めんばち 7 □ たまねぎ 15 △ にんじん 15 △ 油あげ 5 ○ 干ししいたけ(スライス) 0.5 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 3 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 鶏肉(若5) 10 ○ 厚揚げ 10 ○ れんこん 10 △ さといも 15 □ ごぼう(乱切) 10 △ 板こんにゃく 10 △ にんじん 10 △ たけのこ(水煮) 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 水 10	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ いのしし肉 10 ○ さんしょ 0.02 だいこん 20 △ にんじん 15 △ ごぼう(ささがき) 5 △ つきこんにゃく 5 △ 葉ねぎ 5 △ さといも 20 □ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 はたはた・ドレス 2尾 ○ 上新粉 8 □ 塩 0.3 てんぷら油 8 □ はくさい 30 △ こまつな 10 △ にんじん 5 △ ゆば(乾) 2 ○ しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 鶏肉(若5) 20 ○ じゃがいも 30 □ にんじん 20 △ たまねぎ 20 △ はくさい 20 △ ちんげん菜 5 △ こんぶ(だし用) 0.5 豆腐 40 ○ でんぷん 1 □ みそ(白) 8 ○ 麦みそ 1 ○ しょうゆ(淡) 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 50 ひじき 0.5 ○ 大豆(ゆで) 7 ○ にんじん 5 △ ホールコーン 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	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 牛肉(細切) 25 ○ ぜんまい(水煮) 15 △ にんにく 0.2 △ しょうが 0.3 △ ごま 1 □ 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 □ 大豆もやし 20 △ にんじん 5 △ ほうれんそう 10 △ しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.3 □ えび(80～120) 20 ○ 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 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 ○ 精白米 65 □ 発芽玄米 5 □ 鶏肉(若5) 15 ○ 油あげ 3 ○ にんじん 5 △ 干ししいたけ(スライス) 0.5 △ だいず(いり) 3 ○ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 83 豚肉(スライス) 10 ○ 煮干し(だし用) 1 だいこん 20 △ にんじん 15 △ つきこんにゃく 10 △ さといも 20 □ 葉ねぎ 5 △ 酒かす 6 □ みそ(赤) 8 ○ しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120 はくさい 55 △ 花かつお 0.5 ○ 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □ しょうゆ(淡) 1	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 △ さといも 20 □ みそ(赤) 10 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 かぶ 45 △ かぶ・葉 3 △ にんじん 5 △ 鶏挽肉(粗) 10 ○ さとう(三温) 1 □ しょうゆ(濃) 2.5 でんぷん 0.5 □ みりん 0.5 水 5 たんかん 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 鶏肉(若5) 10 ○ 豆腐 25 ○ ごぼう(ささがき) 10 △ にんじん 10 △ つきこんにゃく 10 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 □ けずりぶし(だし用) 2 水 120 さば(三枚おろし) 1枚 ○ しょうが 0.5 △ みそ(赤) 4 ○ しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 2 □ みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 緑豆もやし 50 △ 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 □ 酢 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 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(三温) 3 □ しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 □ 水 20 ゆば(乾) 2 ○ しろな 30 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 花かつお 0.5 ○ 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ もずく 10 ○ ちくわ 5 ○ 豆腐 20 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 0.5 麦みそ 9 ○ 水 120 牛肉(細切) 10 ○ たけのこ(水煮) 10 △ にんじん 10 △ 葉ねぎ 3 △ ホールコーン 10 △ しょうが 0.3 △ ごま油 0.5 □ さとう(三温) 0.7 □ しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 にんにく 0.1 △ きゃべつ 30 △ しょうゆ(淡) 1.8 さとう(三温) 0.2 □ 酢 0.5
エネルギー	533kcal	680kcal	595kcal	527kcal	521kcal	526kal	622kcal	584kxal	507kcal
たんぱく質	17.6g	25.5g	21.9g	22.1g	21.6g	17.5g	31.6g	19.4g	16.9g

もち麦

もち麦めんのふし汁（2月18日）

もち麦は、兵庫県福崎町で古くから食べられてきた食材です。もちもちとした食感が特徴で、食物繊維も豊富です。

給食では、ごはんに混ぜて「もち麦飯（2月13日）」を平成27年度2学期から出していました。

今回は、もち麦から作られた「もち麦めん」のふし（そうめんでいうばちにあたる部分）を使った汁物を、初めて提供します。

節分

2月3日の節分にちなんで、2月1日に行事食（いわしのかばやき・いり大豆）を取り入れています。

※「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。