

平成30年4月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)	4月23日(月)	4月24日(火)	
献立名	牛乳 白飯 肉じゃが もやしのあえもの	牛乳 白飯 えびとかのスープ 鶏肉のんにくソースかけ きゃべつサラダ	牛乳 カレーライス もち麦飯 ビーフカレー にんじんサラダ	牛乳 白飯 豚汁 がんもどきの含め煮 さやいんげんのごまあえ	牛乳 白飯 八宝菜 きびなごのからあげ みかんかん	牛乳 白飯 みそ汁 五目炒め煮 ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 すまし汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 りんご果汁 コーンライス ホワイトシチュー ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 古代米ごはん さとうめん汁 さばの煮つけ ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 けんちん汁 たけのこのみそ炒め はっすり大根	牛乳 白飯 けんちん汁 たけのこのみそ炒め はっすり大根
材	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 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 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 干しいたけ 0.5 緑豆もやし 15 にんじん 5 たまねぎ 5 葉ねぎ 4 しょうゆ(淡) 4 カレー粉 0.9 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 ガーリック 2 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 ごぼう(赤) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 0.02 鶏肉(若10) 50 でんぶん 5 ごぼう(赤) 8 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 1 みりん 2 しょうが 0.4 にんにく 0.4 清酒 2 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 70 もち麦 5 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 30 にんじん 60 たまねぎ 40 にんじん 20 ごぼう(ささがき) 5 たまねぎ 5 小麥粉 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 ごぼう酒(赤) 1 塩 0.3 ごしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 0.02 水 1 鶏手羽先(だし用) 50 でんぶん 5 ごぼう(赤) 8 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 1 みりん 2 しょうが 0.4 にんにく 0.4 清酒 2 塩 0.1 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 たまねぎ 5 にんじん 15 緑豆もやし 9 煮干し(だし用) 0.5 水 1 塩 120 ごしょう(黒) 0.02 ごま油 0.3 にんにく 0.3 清酒 3 でんぶん 2 しょうゆ(淡) 3 鶏手羽先(だし用) 4 しょうが(だし用) 0.3 ごぼう(濃) 0.2 清酒 1.5 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01 にんにく 0.1 きびなご 35 塩 0.3 ごしょう(白) 0.03 上新粉 4 ごぼう油 1 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 みかん果汁 25 水 25	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 清酒 5 じゃがいも 20 きのみそ 9 けずりぶし(だし用) 2 水 83 煮干し(だし用) 1 水 120 牛肉(細切) 10 にんじん(水煮) 10 にんにく 10 にら 3 ホールコーン(冷) 10 しょうが(淡) 0.3 ごま油 0.5 さとう(三温) 0.7 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 にんにく 0.1 ほうれんそう 30 緑豆もやし 10 上新粉 1 ごぼう油 1.2 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 65 発芽玄米 5 たけのこ(ゆで) 20 油あげ 2 にんじん 7 しょうゆ(淡) 5 こんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 9 水 83 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 鶏手羽先(だし用) 15 ごま油 0.5 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうが(淡) 0.3 塩 0.8 ガーリック 0.02 みりん 1 ぶどう酒(白) 20 水 50 凍り豆腐(1/20) 130 にんじん 10 鶏肉(若5) 5 たまねぎ 2 さとう(三温) 10 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 15	りんご果汁 1本 精白米 70 ホールコーン(冷) 15 塩 0.8 水 95 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麦粉 4 バター(調) 4 牛乳(調) 40 鶏手羽先(だし用) 15 ごま油 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 さば(三枚あるし) 1枚 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 にんにく 0.5 みりん 0.5 しょうが 1 水 20 こんぶ(だし用) 0.5	牛乳 1本 精白米 70 古代米 5 塩 0.6 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 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 たけのこ(ゆで) 15 豚肉(細切) 15 サラダ油 15 きゃべつ 0.1 さとう(三温) 0.5 パプリカ 0.1 みそ(赤) 0.1 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.5	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 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 たけのこ(ゆで) 15 豚肉(細切) 15 サラダ油 15 きゃべつ 0.1 さとう(三温) 0.5 パプリカ 0.1 みそ(赤) 0.1 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.5		
エネルギー	573 kcal	612 kcal	679 kcal	546 kcal	641 kcal	541 kcal	497 kcal	528 kcal	617 kcal	513 kcal	
たんぱく質	18.4 g	25.8 g	21.5 g	20.8 g	29.4 g	19.4 g	19.3 g	14.0 g	28.5 g	20.1 g	

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	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)
献立名	牛乳 白飯 ソーポ一豆腐 ハンサンスー	牛乳 白飯 野菜スープ ポークビーンズ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 さわらのからあげ もやしのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 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) 10 さとう(三温) 1 ごま油 1 清酒 1 でんぶん 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 しょうゆ(淡) 2.5 ごま油 0.3 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 45 たまねぎ 20 にんじん 0.3 パプリカ 0.2 しょうゆ(淡) 0.02 ぶどう酒(白) 2 豆板醤 1 鶏手羽先(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 水 130 大豆 5 豚肉(短冊、小) 10 ハム 20 じゃがいも 10 たまねぎ 15 にんじん 5 チヂミ(アイス) 1 サラダ油 2.5 ケチャップ 2.5 ソース(ウスター) 0.7 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 ガーリック 0.01 パプリカ 0.01 ぶどう酒(赤) 0.5 水 30 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 カレー粉 0.2 米油 0.5	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 たまねぎ 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 さわら(角) 50 塩 0.5 にんじん(白) 0.05 上新粉 8 でんぶん油 8 緑豆もやし 35 にんじん 5 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5
エネルギー	638 kcal	541 kcal	671 kcal
たんぱく質	28.3 g	20.8 g	26.5 g

学校給食の栄養

学校給食の栄養量の基準は、1日の必要量の3分の1でよいというのではなく、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であるカルシウムやビタミン類の1日必要量の40~60%を学校給食で摂取できるように考慮しています。

献立の実施方法(完全給食)

完全給食は、内容が「主食(主に米飯)、おかず、牛乳」の出る給食です。月曜日から金曜日までの週5回実施しています。

今年度の献立作成回数は191回ですが、各学校で、行事等にあわせて、それぞれ183回実施予定です。(具体的な日程については、各学校でご確認ください)

献立は川西市内の小学校全て同じ給食を食べる全校統一献立です。

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地元産を中心に地産地消を前提に共同一括購入しています。

献立の調理は、各学校の給食室で調理する単独調理方式です。

学校給食から広がる食育をめざして

近年、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、食の安全・安心等、様々な問題が深刻化しています。

そのような現状に対し、平成17年に「食育基本法」の制定、それを受け、平成18年に「食育推進基本計画」が決定されました。そして、川西市では、平成23年度に「川西市食育推進計画」が公表されました。

学校給食を通して、子どもたちのすこやかな成長のため、保護者の方々といっしょに「食育」を進めていきたいと願っています。

材料の記載例

・さとう(三温) : 三温糖、・さとう(上白) : 上白糖、・白いんげん(ゆで) : 白いんげん豆をゆでて加工されたレトルトパック入りのもの、・いわし(薄とし身) : いわしの魚肉をすり身にしたもの、・えび(80-120) : 重量1kgあたり80個から120個えびが入っているもの、・鶏肉(若5) : 若鶏の肉を1切れ5gの大きさにカットしたもの、・鶏肉(成5) : 成鶏の肉を1切れ5gの大きさにカットしたもの、・豚挽肉(4.8) : 豚肉を直径4.8mmの大きさに挽いたもの、・合挽肉(3.2) : 牛肉と豚肉を1:1に合わせ、直径3.2mmの大きさに挽いたもの、・ごぼう(ささがき) : ごぼうをささがきにカット加工したもの、・こんぶ(だし用) : だしをとるために使用するこんぶ

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、調理従事員の人員費、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 250円 です。

学校給食は学校給食法に基づいて実施されます

昭和29年にこの法律が制定された当時は、児童の栄養改善が主な目的でした。その後60年余りの歳月を経て、この法律も少しずつ変化し、平成21年度に改定施行された学校給食法では食育を進めるための法律へと変化してきました。

あらたな学校給食の目的

- 食べ物の栄養知識を得ること
- 学校給食は生きた教材です
- 日本型食生活を見直すこと
- 食の安全性を考えること
- 食の自給率を考えること
- 伝統ある食文化を伝え残すこと



学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。

「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。