

平成31年4月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月22日(月)	4月23日(火)	
献立名	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 もやしのあえもの	牛乳 ハヤシライス 白飯 ハッシュビーフ にんじんサラダ	牛乳 白飯 八宝菜 きびなごのからあげ きびなごについて、下記 の欄をご覧ください。	牛乳 白飯 わかたけ汁 豚肉の角煮 さやいんげんのおえもの	牛乳 白飯 けんちん汁 和風ハンバーグ ほうれんそうのおえもの	牛乳 食パン いちごジャム(手作り) ホワイトシチュー ハムときやべつの炒め煮	牛乳 古代米ごはん 豚汁 ぜんまいの炒め煮 はりはり大根	牛乳 白飯 そうめん汁 鶏肉のからあげ きやべつサラダ	牛乳 白飯 沢煮焼 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 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 3 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 1 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 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 牛肉(細切) 35 たまねぎ 70 にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター(調) 6 たまねぎ 4 トマトペースト 8 ソース(クスター) 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガリック 0.02 サラダ油 1 しょうゆ(濃) 0.5 水 70 まぐろ油漬(フレーク) 10 にんじん 25 たまねぎ 2 辛子 0.03 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 20 清酒 1.5 わかめ(干) 1.5 ゆば(乾) 0.5 葉ねぎ 3 にんじん 2 しょうゆ(淡) 0.5 ごんぶ(だし用) 1 しょうゆ(濃) 4 ごま油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 塩 1 こしょう(黒) 0.2 ごま油 120 豆腐(ハンバーグ) 1 にんにく 0.3 しょうゆ(淡) 1 みりん 0.5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 3 鶏手羽先(だし用) 10 にんじん 0.3 たまねぎ 0.2 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 水 40 きびなご 35 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 てんぷら油 5	牛乳 1本 精白米 75 たけのこ(ゆで) 15 豆腐 20 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 きやべつ 1 葉ねぎ 1 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 塩 1 豆腐(ハンバーグ) 120 たまねぎ 50 しょうゆ(淡) 0.3 みりん 0.5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 0.2 みそ(赤) 4 葉ねぎ 2 水 10 さやいんげん 10 きやべつ 30 しょうゆ(淡) 1.2 花かつお 0.8 酢(三温) 0.2	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 つきこんにやく 1 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 50 みつば 3 しょうゆ(淡) 4 にんじん 20 ごぼう(ささがき) 2 小麦粉 4 バター(調) 2 牛乳(調) 40 鶏手羽先(だし用) 15 鶏手羽先(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 1 塩 0.8 ごしょう(白) 0.02 油あげ 1 みそ(白) 0.5 ごしょう(三温) 1 ぶどう酒(白) 50 水 20 ハム 10 きやべつ 30 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 ガリック 0.01 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 70 古代米 5 塩 0.6 水 112 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 油あげ 5 葉ねぎ 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 1 つきこんにやく 10 小麦粉 5 葉ねぎ 0.5 みそ(赤) 9 鶏手羽先(だし用) 0.9 水 120 ぜんまい(水煮) 25 さとう(三温) 3 ごま 0.5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 ハム 0.5 きやべつ 1 けずりぶし(だし用) 5 水 0.1 切干大根 4 にんじん 1.5 しらすずし 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 10 たまねぎ 20 にんじん 15 かまぼこ 5 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 けずりぶし(だし用) 2 清酒 0.5 水 130 こしょう(黒) 0.02 ガリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 0.3 しょうゆ(だし用) 0.2 にんにく(だし用) 0.3 葉ねぎ(だし用) 1 上新粉 5 てんぷら油 8 水 30 塩 0.15 にんじん 0.5 牛肉(細切) 0.01 ごま油 10 さとう(三温) 0.8 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 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 75 豚肉(細切) 20 ゆば(乾) 2 豚肉(スライス) 20 えのきだけ 10 たけのこ(ゆで) 10 にんじん 15 えのきだけ 10 しょうゆ(淡) 1 みりん 1 しょうゆ(濃) 1 水 1 にんじん 1 鶏手羽先(だし用) 1 ごま油 0.3 しょうゆ(濃) 1 水 120 厚揚げ(冷) 30 豚肉(スライス) 10 しょうゆ(濃) 0.3 清酒 0.5 花(しいたけ(スライス) 0.3 葉ねぎ 3 サラダ油 0.3 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 1.6 清酒 0.5 水 10 まぐろ油漬(フレーク) 10 にんじん 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 10 つきこんにやく 1 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 50 みつば 3 しょうゆ(淡) 4 にんじん 20 ごぼう(ささがき) 2 小麦粉 4 バター(調) 2 牛乳(調) 40 鶏手羽先(だし用) 15 鶏手羽先(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 1 塩 0.8 ごしょう(白) 0.02 油あげ 1 みそ(白) 0.5 ごしょう(三温) 1 ぶどう酒(白) 50 水 20 ハム 10 きやべつ 30 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 ガリック 0.01 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 10 たまねぎ 20 にんじん 15 かまぼこ 5 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 けずりぶし(だし用) 2 清酒 0.5 水 130 こしょう(黒) 0.02 ガリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 0.3 しょうゆ(だし用) 0.2 にんにく(だし用) 0.3 葉ねぎ(だし用) 1 上新粉 5 てんぷら油 8 水 30 塩 0.15 にんじん 0.5 牛肉(細切) 0.01 ごま油 10 さとう(三温) 0.8 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 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 75 豚肉(細切) 20 ゆば(乾) 2 豚肉(スライス) 20 えのきだけ 10 たけのこ(ゆで) 10 にんじん 15 えのきだけ 10 しょうゆ(淡) 1 みりん 1 しょうゆ(濃) 1 水 1 にんじん 1 鶏手羽先(だし用) 1 ごま油 0.3 しょうゆ(濃) 1 水 120 厚揚げ(冷) 30 豚肉(スライス) 10 しょうゆ(濃) 0.3 清酒 0.5 花(しいたけ(スライス) 0.3 葉ねぎ 3 サラダ油 0.3 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 1.6 清酒 0.5 水 10 まぐろ油漬(フレーク) 10 にんじん 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5
名	569kcal 19.8g	654kcal 22.2g	610kcal 29.2g	558kcal 25.8g	515kcal 24.2g	579kcal 22.0g	536kcal 19.5g	644kcal 24.8g	570kcal 19.1g	668kcal 29.2g	

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	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
献立名	牛乳 白飯 えびといかのスープ あつあげの炒め煮 にんじんしりしり	牛乳 たけのこごはん たまねぎのみそ汁 牛肉のぐれ煮 きやべつのしょうが煮	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 牛肉のぐれ煮 きやべつのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 15 いか(かのこ) 15 清酒 1 干しいたけ(スライス) 0.5 緑豆もやし 20 にんじん 15 にんじん(だし用) 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガリック 0.02 ごま油 0.3 煎干し(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 120 厚揚げ(冷) 30 豚肉(スライス) 10 しょうゆ(濃) 0.3 清酒 0.5 花(しいたけ(スライス) 0.3 葉ねぎ 3 サラダ油 0.3 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 1.6 清酒 0.5 水 10 まぐろ油漬(フレーク) 10 にんじん 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 65 鶏手羽先 5 たけのこ(ゆで) 2 油あげ 2 にんじん 15 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 ごんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 水 83 豆腐 20 えのきだけ 20 にんじん 15 ごま油 3 みりん 1 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 0.5 ごんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 にんじん 1 清酒 1 水 130 がんとどき 1.5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.3 水 25 きゅうり 0.1 しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 1 酢 0.8 みりん 0.5	牛乳 1本 精白米 75 ふ 2 わかめ(干) 0.5 にんじん 2 葉ねぎ 5 たまねぎ 20 きやべつ 10 けずりぶし(だし用) 2 煎干し(だし用) 1 水 130 牛肉(スライス) 30 糸こんにやく 15 しょうが 1 サラダ油 0.5 みりん 2 清酒 3 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1 水 20 きやべつ 30 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 0.2 酢 0.5
名	566kcal 25.2g	567kcal 23.9g	555kcal 20.2g

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は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と同じ給食を食べる全校統一献立です。
給食の物質(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。

アレルギー豆知識「きびなご」などの魚に含まれる魚卵について

近頃は、「たらこ」、「いくら」など魚卵(魚の卵)にアレルギー反応を起こす児童も少なくありません。川西市の給食では、魚卵そのものを使用する献立はほとんどありませんが、貴重なカルシウム源として骨ごと食べられる小魚を使用することがあります。
今回も、春を告げる魚として「きびなご」をから揚げにして提供します。川西市では使用する物質は、見本を確認して決めていきますが、当日、納入される魚のお腹に卵があるか、事前に確認することはできません。
きびなご以外にも、給食の献立には魚卵が含まれている可能性のある魚(わかさぎ・いわし(ドレス)・さんま(筒切り)・はたはた(ドレス)等)があります。魚卵アレルギーがある場合、喫食を控えるなどの対応をお願いいたします。

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トレッド白糖入りのもの、・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1ポンドあたり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、・ごんぶ(だし用) : だしをとるために使用すること

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、学校給食法にもとじて実施しています。

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 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
 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。

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 お気軽に連絡ください
 登録お待ちしています!

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。