

# 令和2年 1月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

単位は「g(グラム)」です。(ただし、表記のあるものを除く)

日付	1月9日(木)	1月10日(金)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	
献立名	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 もやしのあえもの ぶどうかん	牛乳 白飯 ぞう煮 紅白なます 黒豆(しぼり)	牛乳 ハヤシライス 発芽玄米入りごはん ハッシュドビーフ カリフラワーソーテー	牛乳 あずきごはん かきたま汁 煮しめ	牛乳 白飯 あんかけうどん ぶりの照り煮 みかん	牛乳 白飯 焼きのり 梅干し 豚汁 切干大根の煮物	牛乳 白飯 沢煮梅 かぶのそぼろ煮 みかん	牛乳 白飯 さつま汁 子持ちししゃもてんぶら もやしのあえもの	牛乳 白飯 ひじきスパゲティ にんじんサラダ チーズ(キッス)	牛乳 白飯 のっぴい汁 高野豆腐の含め煮 ぼんかん	牛乳 白飯 のっぴい汁 高野豆腐の含め煮 ぼんかん
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 けずりぶし(だし用) 1 さとう(三温) 3 さとう(濃) 4.5 みりん 1 水 20 緑豆もやし 35 ほうれんそう 10 きんぴら 2 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 ぶどう果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 60 白玉粉 10 上新粉 5 水 10 鶏肉(若5) 20 干しいたけ(スライス) 0.5 にんじん 10 しそな 15 さといも 20 みそ(赤) 8 みそ(白) 3 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 だしにん 45 全時にんじん 5 塩 2.2 酢 0.4 さとう(三温) 1.3 黒豆(しぼり) 1袋	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 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 5 バター(調) 15 トマトペースト 8 ソース(クスター) 4 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 1 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 0.3 水 70 カリフラワー 20 きゃべつ 20 ベーコン 5 しょうゆ(淡) 0.5 ごしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 あずき 5 塩 0.8 水 109 鶏卵 25 豆腐 25 にんじん 20 葉ねぎ 15 でんぶら 5 ごぼう(ささがき) 1 しょうゆ(淡) 0.5 しょうが 0.5 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 130 鶏肉(若5) 10 全時にんじん 5 だいにん 15 れんこん 10 高野豆腐(1/20) 2 干しいたけ(ホーメル) 0.2 こんぶ(角切) 0.3 しょうゆ(濃) 3.2 さとう(三温) 1.2 みりん 0.5 水 10	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 50 豚肉(スライス) 20 えび(80-120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 はくさい 20 葉ねぎ 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにやく 10 紫ねぎ 5 きんぴら 10 水 120 油あげ 5 切干大根 5 にんじん 5 鶏挽肉(粗) 10 さとう(三温) 5 しょうゆ(濃) 2.5 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 水 5 みかん 10	牛乳 1本 精白米 75 やきのり 1袋 豚肉(細切) 20 ゆば(乾) 2 えのきだけ 10 だいにん 15 みつば 15 けずりぶし(だし用) 1 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにやく 10 紫ねぎ 5 きんぴら 9 水 3 かぶ 45 かぶ 葉 3 にんじん 5 鶏挽肉(粗) 3 さとう(三温) 3 水 2 てんぶら油 5 しょうゆ(濃) 2.5 しょうゆ(淡) 0.5 みりん 0.5 水 0.2 みかん 10	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 15 干しいたけ(スライス) 0.5 ごぼう(ささがき) 1 油あげ 5 さとう(三温) 1 塩 0.2 しょうゆ(濃) 0.5 しょうゆ(淡) 1 水 110 カラフトししゃも(子持ち) 2尾 小麦粉 3 たまねぎ 5 鶏卵 3 水 2 てんぶら油 5 緑豆もやし 40 きんぴら 0.02 しょうゆ(淡) 1.8 さとう(三温) 0.15 酢 0.4	牛乳 1本 精白米 75 ロールパン(40/60/80) 1袋 さといも 20 にんじん 10 ごぼう(ささがき) 5 干しいたけ(スライス) 0.5 つきこんにやく 10 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 さとう(三温) 1 けずりぶし(だし用) 3 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 0.2 高野豆腐(1/20) 10 鶏肉(若5) 2尾 たまねぎ 5 さとう(三温) 1.5 酢 0.3 しょうゆ(濃) 0.5 しょうゆ(淡) 0.1 サラダ油 0.5 水 15 ぼんかん 10			
名	学校給食費：1食あたり 250円										
エネルギーたんぱく質	604kcal 20.3g	513kcal 19g	647kcal 21.8g	541kcal 21.3g	734kcal 29.6g	531kcal 20g	540kcal 20.7g	618kcal 23.6g	603kcal 25.3g	533kcal 17.8g	

**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)

## 大切にしたい・・・日本の食文化

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっています。  
 1月には「おせち料理」・「七草がゆ」・「小豆がゆ」など新しい年を祝い、一年の幸せを願う行事食があります。学校給食でもそのうちのいくつかをご紹介します。  
 日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

1月10日(金) ろう煮 おせち料理と共に、正月によく食べられます。

1月15日(水) 煮しめ 紅白なます・黒豆(しぼり) おせち料理です。  
 煮しめ 西洋にんじんではなく、金時にんじんを使います。

1月16日(木) ぶりの照り煮 あずきごはん 小正月に食べる「小豆がゆ」にちなんでいます。  
 ぶりは、西日本の正月の祝い魚です。

## 1月17日は「おむすびの日」

今から25年前の1月17日は、阪神淡路大震災がおこった日です。

- ・この震災でたくさんの方々が命を落とされたこと
- ・生き残った人々も命をつなぐ食べ物を確保することに苦労したこと
- ・電気、ガス、水道が止まってしまい、食事の準備も難しかったこと

などを子どもたちに伝える機会にしたいと考え、この日の献立は災害時の「炊き出し」を意識したものにしています。

< 1月17日(金)の献立 >

白飯 焼きのり 梅干し・・・ 自分でおむすびを作る体験をします。  
 豚汁・・・ 「炊き出し」で作られる機会の多い、あたたかい汁物です。  
 切干大根の煮物・・・ 保存食である「切干大根」を使った煮物です。

震災のすぐ後、避難所に入った人たちは、農家の方が家にあるお米を炊いて届けられた「おむすび」にたいへん助けられました。この経験をきっかけとして、食べ物やお米の大切さ、ボランティアの人々の善意を忘れないために、兵庫県から「おいしいごはんをたべよう県民運動」がはじまり、1月17日は「おむすびの日」と定められました。ごはんをおむすびにする、という食文化もしっかりと受け継いでいきたいと思ひます。

「塩」の使用について： 献立の材料名欄に記載されていないでも、「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。