

令和2年 2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	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月10日(月)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	
献立名	牛乳 白飯 ゆず果汁 いわしのかばやき いり大豆	牛乳 白飯 おでん はくさいのあえもの	牛乳 白飯 かぶのみそ汁 はくさいの含め煮 りんごかん	牛乳 白飯 ピピンバ 白飯 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル ワケナスープ	牛乳 白飯 マローボー豆腐 パンソース キャベツサラダ	牛乳 白飯 さつまいものみそ汁 とんかつ キャベツサラダ	牛乳 白飯 りんごジャム(手作り) ポテト コンソテー	牛乳 白飯 つくね汁 こまつな煮びたし ぼんかん	牛乳 白飯 いり大豆ごはん ぼたん汁 水菜とツナのあえもの	牛乳 白飯 八宝菜 ブロッコリーサラダ	牛乳 カレーライス もち麦飯 冬野菜のカレー ハムとキャベツの炒め煮	牛乳 黒豆ごはん かす汁 はたはたのからあげ だいにんます	牛乳 黒豆ごはん かす汁 はたはたのからあげ だいにんます
材	牛乳 1本 精白米 75 ちくわ 10 だいにん 20 にんじん 5 えのきだけ 5 水菜 3 油あげ 3 みそ(白) 8 しょうゆ(淡) 2 ゆず 0.5 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 うずら卵(水煮) 15 にんじん 20 厚揚げ(冷) 20 かぶ 30 みそ(赤) 10 じゃがいも 50 板こんにやく 20 すり身団子 20 さとう(三温) 6.5 きょう(濃) 4 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 油あげ 5 にんじん 15 たまねぎ 15 かぶ 20 かま 10 みそ(赤) 2 煮干し(だし用) 1 すり身団子 130 さとう(三温) 6.5 きょう(濃) 4 みりん 1 水 20	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 15 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 がももどき(1個づつ) 1 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 水 25	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 わかめ(干) 5 たまねぎ 15 菜の花 5 ほうれんご(水煮) 1 にんじん 15 しょうが 9 たまねぎ 30 しょうゆ(濃) 1 煮干し(だし用) 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 りんご 30 てんさい糖 0.5 もんじゃ粉(川西産) 0.18 にんじん 6 たまねぎ 3 鶏卵 5 しょうが 0.8 だし(鶏) 0.5 しょうゆ(淡) 3 たまねぎ 20 しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 はくさい 15 にんじん 10 菜の花 5 しょうゆ(淡) 0.02 みりん 0.4 こしょう(黒) 0.04 こしょう(白) 0.02 ごぼう(濃) 0.1 しょうゆ(淡) 2 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 パン粉 10 たんぽぽ油 6 水 90	牛乳 1本 精白米 75 鶏挽肉(細) 25 たまねぎ 15 にんじん 3 しょうが 0.8 しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 はくさい 15 にんじん 10 菜の花 5 しょうゆ(淡) 0.02 みりん 0.4 こしょう(黒) 0.04 こしょう(白) 0.02 ごぼう(濃) 0.1 しょうゆ(淡) 2 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 パン粉 10 たんぽぽ油 6 水 90	牛乳 1本 精白米 65 鶏肉(若5) 5 油あげ 5 にんじん 3 干しいたけ(スライス) 0.5 だし(鶏) 0.5 しょうゆ(淡) 3 たまねぎ 40 にんじん 15 しょうゆ(濃) 0.5 清酒 83 はくさい 15 にんじん 10 いしのしし肉 0.02 さんしょ 0.02 だいにん 0.03 ごま油 1 にんじん 0.2 ごぼう(ささぎき) 0.3 たまねぎ 5 みそ(赤) 9 鶏手羽先(だし用) 0.3 煮干し(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(スライス) 20 えび(80-120) 10 いか(かのこ) 20 たまねぎ 30 だいにん 4 たまねぎ 15 にんじん 15 ごぼう(洗い) 0.5 しょうゆ(濃) 3 菜の花 5 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.03 ごま油 1 だいにん 0.3 つきこんにやく 5 でんぶ(濃) 2 しょうゆ(淡) 3 水 100	牛乳 1本 精白米 70 もち麦 8 黒豆(いり) 5 塩 0.8 水 88 鶏肉(若10) 30 にんじん 20 たまねぎ 30 だいにん 20 油あげ 15 にんじん 15 つきこんにやく 10 しょうゆ(淡) 3 さといも 5 菜の花 10 米油 6 湯がす 9 しょうゆ(淡) 1 にんじん 0.2 ガーリック 0.02 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 1 水 130	牛乳 1本 精白米 50 もち麦 20 黒豆(いり) 5 塩 0.8 水 88 鶏肉(スライス) 10 油あげ 15 にんじん 15 つきこんにやく 10 しょうゆ(淡) 3 さといも 5 菜の花 10 米油 6 湯がす 9 しょうゆ(淡) 1 にんじん 0.2 ガーリック 0.02 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 1 水 130		
料	いわし(一口) 40 でんぶ(濃) 4 てんぶら油 5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1 みりん 1 清酒 0.02 さんしょ 0.02 いり大豆 1袋	はくさい 55 しらす干し 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1	はくさい 55 しらす干し 2 酢 0.5 さとう(上白) 5 りんご果汁 25 水 25	大豆もやし 20 にんじん 3 ほうれんご(生) 10 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.3 えび(80-120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 ワケタコ皮 10 にんじん 15 しょうゆ(淡) 2.5 ごま油 0.8 酢 0.5 干しいたけ(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130	はるさめ 5 ハム 10 緑豆もやし 15 みりん 5 にんじん 1 小麦粉 1 鶏卵 3 にんじん(だし用) 5 パン粉 10 たんぽぽ油 6 水 90	はるさめ 5 ハム 10 緑豆もやし 15 みりん 5 にんじん 1 小麦粉 1 鶏卵 3 にんじん(だし用) 5 パン粉 10 たんぽぽ油 6 水 90	ごまつな 30 豚肉(スライス) 10 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(濃) 1 水 1 ホールコーン(冷) 30 サラダ油 0.5 みりん 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	ごまつな 30 豚肉(スライス) 10 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(濃) 1 水 1 ホールコーン(冷) 30 サラダ油 0.5 みりん 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	ごまつな 30 豚肉(スライス) 10 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(濃) 1 水 1 ホールコーン(冷) 30 サラダ油 0.5 みりん 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	ごまつな 30 豚肉(スライス) 10 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(濃) 1 水 1 ホールコーン(冷) 30 サラダ油 0.5 みりん 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	ごまつな 30 豚肉(スライス) 10 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(濃) 1 水 1 ホールコーン(冷) 30 サラダ油 0.5 みりん 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	ごまつな 30 豚肉(スライス) 10 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(濃) 1 水 1 ホールコーン(冷) 30 サラダ油 0.5 みりん 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	
名	エネルギーたんぱく質 25.8g	625kcal 24g	596kcal 20g	569kcal 23.4g	638kcal 28.3g	670kcal 24.3g	528kcal 17.4g	564kcal 23.4g	536kcal 21.7g	530kcal 23.5g	535kcal 20.9g	689kcal 27.2g	

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)

### 食で授業～ひょうごを食す～

<生きた教材として活用される給食を目指して>

2月の献立は、兵庫県の特産物を紹介できる内容にしています。それはちょうどこの頃に、4年生が社会科で兵庫県について学習するからです。学習にはさまざまな切り口が考えられますが、児童の興味関心が高い「食」を切り口とし、学んだことが目の前に現れる学校給食を目指しています。



### 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。

節分に、いり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると、1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。

<給食当番用白衣(エプロン・帽子) 香料などの自粛のお願い>

柔軟剤、洗剤などに含まれる香料は、人によってアレルギー症状や頭痛、めまいなどの原因になることがあります。次の給食当番さんのためにご配慮をお願いします。

学校給食費：1食あたり 250円



「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。