

令和2年 3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	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
献立名	牛乳 白飯 肉じゃが れんこんサラダ	牛乳 さけとだいのごはん 春のすまし汁 まぐろの照り煮 いちごミルクかん	牛乳 白飯 もずく汁 まぐろの照り煮 水菜の煮ひたし	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん キーマカレー 貝柱とプロッコリーのソテー	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ ホイコーロー	牛乳 白飯 焼きのり(手巻き) ツナをぼろ だいののみそ汁 もやしのあえもの	牛乳 白飯 沢庵焼 きんぴら 菜の花のあえもの	牛乳 ロールパン にんじんポタージュ 豚肉のマリネ	牛乳 白飯 いも団子汁 うの花の炒り煮	牛乳 白飯 みそラーメン わかさぎの南蛮漬け たんかん
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 25 たまねぎ 40 糸こんにゃく 35 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 れんこん 20 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 10 すりごま 1 しょうゆ(淡) 1 マヨネーズ 3 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 8 だいこん 20 しょうが 0.8 しょうゆ(淡) 3 塩 0.5 清酒 2 水 101 菜の花 6 にんじん 10 あおさ(乾) 0.5 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 2 けずりぶし(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130 ごぼう天 1本 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 にんじん 10 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 水 15 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 いちご 15 牛乳(調) 15 水 25	牛乳 1本 精白米 75 もずく 10 豆腐 20 干しいたけ(スライス) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 3 小麦粉 6 バター(調) 120 カレー粉 0.6 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ごぼう(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 しょうが(だし用) 0.3 みそ(赤) 1 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 75 水菜 30 油あげ 5 にんじん 10 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 合挽肉(4.8) 30 たまねぎ 60 だいず 10 にんじん 20 りんご 5 小麥粉 0.5 バター(調) 4 カレー粉 0.6 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ごぼう(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 しょうが(だし用) 0.2 みそ(赤) 1 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 75 貝柱 10 清酒 0.5 プロッコリー 25 オリーブ油 0.5 しょうゆ(濃) 1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 平めんビーフン 10 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 20 まぐろ油漬(フレーク) 20 にんじん 15 しょうが 0.5 さとう(三温) 0.3 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 4 豆腐 0.4 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 にんじん 10 にんじん 5 葉ねぎ 5 だいにん 10 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 さとう(三温) 1 水 120 きゃべつ 35 豚肉(スライス) 25 にんじん 5 にんにく 0.2 豆板醤(ツマツジャン) 0.1 砂糖 2 ごま油 0.5 でんぷん 0.3	牛乳 1本 精白米 75 やきのり(手巻き用) 1袋 まぐろ油漬(フレーク) 20 にんじん 15 しょうが 0.5 さとう(三温) 0.3 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 4 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 にんじん 10 にんじん 5 葉ねぎ 5 だいにん 10 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 さとう(三温) 1 水 120 きゃべつ 35 豚肉(スライス) 25 にんじん 5 にんにく 0.2 豆板醤(ツマツジャン) 0.1 砂糖 2 ごま油 0.5 でんぷん 0.3	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 ゆば(乾) 2 えのきだけ 7 にんじん 10 たまねぎ 15 ホールコーン(冷) 20 パセリ(乾) 0.03 牛乳(調) 40 塩(調) 0.5 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 1 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 油あげ 5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 つきこんにゃく 90 つきこんにゃく 6 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 ごま 0.5 ごま油 0.5 菜の花 15 さとう(三温) 25 酢 0.5 花かつお 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 ロールパン(60/80/100) 1袋 にんじん 40 いももち 25 厚揚げ(冷) 20 にんじん 10 たまねぎ 20 ホールコーン(冷) 20 パセリ(乾) 0.03 牛乳(調) 40 塩(調) 0.5 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 1 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 油あげ 5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 つきこんにゃく 90 つきこんにゃく 6 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 ごま 0.5 ごま油 0.5 菜の花 15 さとう(三温) 25 酢 0.5 花かつお 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 30 しょうが(濃) 0.6 たまねぎ 2 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 水 3 水 130 わかさぎ 35 塩 0.1 こしょう(白) 0.03 でんぷん 4 ごぼう(だし用) 5 けずりぶし(だし用) 1 酢 1 さとう(三温) 0.5 みりん 0.5 しょうゆ(淡) 1 清酒 0.5 たんかん 1	
名										
エネルギー	613kcal	532kcal	630kcal	656kcal	556kcal	540kcal	525kcal	569kcal	532kcal	604kcal
たんぱく質	18.3g	20.2g	23.9g	25.4g	22.3g	21.7g	22.1g	22.2g	16.9g	24.2g

学校給食費:1食あたり 250円

栄養三色(〇)
 <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	3月16日(月)	3月17日(火)	3月19日(木)	3月23日(月)
献立名	牛乳 赤飯 すまし汁 かんぴょうの炒め煮 ぶどうかん	牛乳 白飯 スーミータン じゃがいも中華め	牛乳 白飯 豚汁 ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 かきたま汁 豚肉の角煮 はりはり大根
材	牛乳 1本 赤飯 80 塩 0.5 ふ 1.5 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 9 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 ごんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 130 牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 にんじん 10 干しいたけ(スライス) 0.5 にら 5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 水 10 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 75 鶏卵 15 たまねぎ 20 はるさめ 3 クリームコーン 20 サラダ油 0.5 XO醤(エキスポーション) 0.2 塩 0.7 しょうゆ(淡) 0.5 でんぷん 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 清酒 1 ごま油 0.3 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 しょうが(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 にんじん(だし用) 0.5 みりん 130 水 120 豚肉(細切) 1 じゃがいも 35 にんじん 5 しょうが 0.3 にんにく 0.1 ごま 0.5 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(濃) 2 清酒 0.5 ごま油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 25 緑豆もやし 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぷん 1 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 9 けずりぶし(だし用) 3 水 130 鶏肉(若5) 15 ひじき 2.5 だいず 5 にんじん 5 さとう(三温) 2 葉ねぎ 2 みそ(赤) 10 水 10 切干大根 4 にんじん 5 しらす干し 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 鶏卵 25 豆腐 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぷん 1 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 9 けずりぶし(だし用) 3 水 130 豚肉(角) 60 しょうが 0.3 みりん 0.5 さとう(三温) 2 にんじん 4 葉ねぎ 2 みそ(赤) 10 水 10 切干大根 4 にんじん 5 しらす干し 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3
名				
エネルギー	526kcal	532kcal	545kcal	619kcal
たんぱく質	16.2g	16.7g	22.6g	30.2g

~3月3日の献立~

3月3日は桃の節句、ひな祭りです。ひな祭りに飾る「ひし餅」の色は下から緑、白、桃色になっています。この3色は、雪の下には若葉が芽吹き、雪の上には花が咲くという春の風景を表しています。3月3日の給食は食材の色から、

桃の花

雪

大地に芽吹いた若葉

さけ、いちごミルクかん

ごはん、だいこん

菜の花、あおさ

ひな祭りにはひし餅のほかに、ひなあられ、ちらし寿司、はまぐりの潮汁、白酒(甘酒)などが行事食としてよく食べられます。

~3月16日の献立~

この日には6年生の卒業、1年生から5年生の修了のお祝いに赤飯を炊きます。日本には、お祝い事がある時には赤飯を炊いて祝う風習があります。赤飯はもち米に小豆を加え、一緒に蒸したり炊いたりして作ります。赤飯がうっすらと赤く色づくのは小豆から出た色です。赤い色は邪気を払う力が宿っていると考えられ、おめでたい色とされています。

今年度も残りわずかとなりました。1年間を振り返って、できるようになったことや、これから頑張りたいことを考えてみましょう。

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには〇にチェックを入れましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた
<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった
<input type="checkbox"/> 地域の地産産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

たくさんチェックがついた人は新しい学年でもこの調子で頑張らしましょう。チェックが少なかった人は自分にできることは何か考えて、挑戦してみましょう。

「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。