

平成30年4月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

Table with columns for dates (4月11日 to 4月24日) and rows for ingredients (牛乳, 精白米, etc.) and energy values (エネルギー).

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)

Table with columns for dates (4月25日 to 4月27日) and rows for ingredients (牛乳, 精白米, etc.) and energy values (エネルギー).

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。
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。
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。

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
学校給食は
食べ物の栄養知識を得ること
日本型食生活を見直すこと
食の安全性を考慮すること
食の自給率を考慮すること
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。

平成30年 5月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	5月1日(火)	5月2日(水)	5月7日(月)	5月8日(火)	5月9日(水)	5月10日(木)	5月11日(金)	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	
献立名	牛乳 白飯 かきたま汁 かんぴょうの炒め煮	牛乳 白飯 みそ汁 うの花の炒り煮 かしわもち	牛乳 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ ツナサラダ スライスチーズ	牛乳 白飯 もずく汁 じゃがいものきんぴら もやしのおえもの	牛乳 白飯 かやうどん こんぶの炒め煮 りんごかん	牛乳 白飯 きゅりなみそ汁 かつおの新玉ソース	牛乳 白飯 すまし汁 いかのあまから煮 きゅりなみそ汁	牛乳 豆ごはん すまし汁 えびとわかしのスープ ホイコーロー	牛乳 白飯 梅干し 肉じゃが きゅりなみそ汁	牛乳 白飯 梅干し 味付けのり(韓式) 手キンカツ きゅりなみそ汁	牛乳 白飯 はるまめスープ 手キンカツ きゅりなみそ汁	牛乳 白飯 味付けのり(韓式) 手キンカツ きゅりなみそ汁
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 25 豆腐 25 油あげ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぷん 1 しょうゆ(淡) 5 みそ(赤) 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 25 油あげ 20 にんじん 0.5 葉ねぎ 15 でんぷん 1 しょうゆ(淡) 5 みそ(赤) 1 けずりぶし(だし用) 2 水 120	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 もずく 10 豆腐 20 たまねぎ 0.5 にんじん 15 マヨネーズ(水煮) 10 グリーンピース 5 小麦粉 2 バター(調) 2 トマトペースト 8 ソース(リスター) 4 ぶどう酒(赤) 2 塩 0.2 しょうゆ(黒) 0.02 パプリカ 0.02 しょうゆ(濃) 2 にんにく 0.3 にんじん 0.3 70 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 0.2 しょうゆ(濃) 2 にんじん 5 きゅりなみそ汁 20 マヨネーズ 5 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01 スライスチーズ 1枚	牛乳 1本 精白米 75 もずく 10 豆腐 20 干しいたけ 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 1 みそ(赤) 1 小麦粉 1 水 9 120 豚肉(細切) 10 じゃがいも 35 にんじん 5 ごま油 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 60 豆腐 60 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 わかめ(干) 0.5 油あげ 8 きゅりなみそ汁 20 みそ(赤) 1.5 水 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 5 1 かつお(一口) 50 しょうゆ(濃) 4 ごま油(濃) 1 でんぷん 6 たんぷら油 8 たまねぎ 30 2 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 1	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 グリーンピース 20 塩 0.8 清酒 0.5 水 83 5 豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 豆腐 20 塩 0.8 清酒 1 水 53 10 豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 梅干し 1 豚肉(細切) 20 塩 10 牛肉(スライス) 20 にんじん 15 たまねぎ 40 グリーンピース 5 糸こんにゃく 30 しょうゆ(淡) 3 清酒 5.5 みりん 1 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 水 20	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 はるまめ 7 きゅりなみそ汁 15 干しいたけ 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 グリーンピース 5 ごま油 0.02 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(濃) 4 ガーリック 0.03 水 1	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 味付けのり(韓式) 1袋 手キンカツ 5 牛肉(細切) 25 きゅりなみそ汁 25 干しいたけ 15 せんまい(水煮) 15 にんにく 0.2 ごま油 0.3 たまねぎ 1 しょうゆ(黒) 0.02 さとう(三温) 0.02 しょうゆ(淡) 4 ごま油 0.5 こしょう(白) 0.05 みりん 1 こしょう(濃) 1.5 さとう(三温) 0.3 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 味付けのり(韓式) 1袋 手キンカツ 5 牛肉(細切) 25 きゅりなみそ汁 25 干しいたけ 15 せんまい(水煮) 15 にんにく 0.2 ごま油 0.3 たまねぎ 1 しょうゆ(黒) 0.02 さとう(三温) 0.02 しょうゆ(淡) 4 ごま油 0.5 こしょう(白) 0.05 みりん 1 こしょう(濃) 1.5 さとう(三温) 0.3 水 130	
料	牛乳(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうゆ(濃) 2 サラダ油 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.5 にら 5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10	おから 15 鶏卵(若5) 9 塩 0.2 しょうゆ(黒) 0.02 干しいたけ 0.2 つきこんにゃく 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 葉ねぎ 2 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 1 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 辛子 15 かしわもち 1	まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 0.2 しょうゆ(濃) 2 にんじん 5 きゅりなみそ汁 20 マヨネーズ 5 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01 スライスチーズ 1枚	豚肉(細切) 10 じゃがいも 35 にんじん 5 ごま油 0.5 水 130	かつお(一口) 50 しょうゆ(濃) 4 ごま油(濃) 1 でんぷん 6 たんぷら油 8 たまねぎ 30 2 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 1	豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130
名	519 kcal 18.7 g	616 kcal 19.4 g	757 kcal 27.4 g	514 kcal 17.7 g	528 kcal 16.7 g	641 kcal 28.8 g	491 kcal 23.1 g	494 kcal 20.5 g	586 kcal 19.5 g	674 kcal 30.2 g	537 kcal 23 g	
学校給食費: 1食あたり 250円												
栄養価	<p style="text-align: center;">栄養三色 ()</p> <p>< 食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています ></p> <p>…赤色の食品(血や肉のものとなる食品)</p> <p>…黄色の食品(熱や力のものとなる食品)</p> <p>…緑色の食品(体の調子をととのえる食品)</p>											
日付	5月18日(金)	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)		
献立名	牛乳 白飯 たけのこ汁 あまめと大豆の煮もの ぶどうかん	牛乳 あぶたま丼 白飯 あぶたま丼の具 豚汁 はりはり大根	牛乳 ひじきごはん 白飯 野菜のこまえ	牛乳 白飯 レタススープ 豚肉の煮物 たまねぎと厚揚げのトトロ煮	牛乳 白飯 平めんとビーフンスープ 豚肉の煮物 もやしナムル	牛乳 白飯 ライスチャーシュー 豚肉のマネ グリーンサラダ	牛乳 白飯 おひたしの甘辛煮 みそ汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 コンチライス 野菜スープ 豚肉のマネ グリーンサラダ	牛乳 白飯 新たまねぎのみそ汁 ライス炒め きゅりなみそ汁	牛乳 白飯 野菜スープ ライス炒め 牛肉とにら炒め煮 みかん(冷)	牛乳 白飯 野菜スープ ライス炒め 牛肉とにら炒め煮 みかん(冷)	
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵(細) 25 たまねぎ 5 鶏卵 3 しょうが 0.8 パン粉 3 でんぷん 1 さとう(三温) 0.5 清酒 0.5 緑豆もやし 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 あじだし 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 25 ひじき 2 たまねぎ 3 油あげ 3 かまぼこ 3 葉ねぎ 3 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 花かつお 0.3 水 5	牛乳 1本 精白米 65 ひじき 2 たまねぎ 5 鶏肉(若5) 10 にんじん 5 レタス 5 干しいたけ 0.3 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 7 清酒 5 サラダ油 1 塩 0.2 水 83	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 にんじん 20 レタス 20 たまねぎ 20 にんじん 15 ちんげん菜 15 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 0.3 清酒 4 塩 0.2 水 0.4	牛乳 1本 精白米 75 しらす干し 10 ごま 0.3 水 0.7 20 にんじん 15 さとう(三温) 0.5 さんしょ 0.01 豆腐 20 油あげ 0.03 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 20 みそ(赤) 9 ガーリック 0.02 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 塩 0.8 清酒 0.5 水 83 5 豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 1 みりん 1 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 塩 0.8 清酒 0.5 水 83 5 豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 1 みりん 1 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 塩 0.8 清酒 0.5 水 83 5 豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 1 みりん 1 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 塩 0.8 清酒 0.5 水 83 5 豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 1 みりん 1 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 塩 0.8 清酒 0.5 水 83 5 豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 1 みりん 1 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130		
料	あまめ 3 大豆 5 にんじん 5 さとう(三温) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 2 けずりぶし(だし用) 0.5 水 120	切干大根 10 きゅりなみそ汁 2 すりこま 1 花かつお 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	ひじき 2 たまねぎ 5 鶏肉(若5) 10 にんじん 5 レタス 5 干しいたけ 0.3 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 7 清酒 5 サラダ油 1 塩 0.2 水 83	たまねぎ 10 にんじん 20 レタス 20 たまねぎ 20 にんじん 15 ちんげん菜 15 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 0.3 清酒 4 塩 0.2 水 0.4	しらす干し 10 ごま 0.3 水 0.7 20 にんじん 15 さとう(三温) 0.5 さんしょ 0.01 豆腐 20 油あげ 0.03 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 20 みそ(赤) 9 ガーリック 0.02 水 120	豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 1 みりん 1 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 1 みりん 1 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 1 みりん 1 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 1 みりん 1 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 1 みりん 1 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	豆腐 20 えのきだけ 15 にんじん 15 みつば 1 わかめ(干) 0.2 けずりぶし(だし用) 1 みりん 1 こしょう(白) 0.5 こしょう(淡) 0.3 塩 1 清酒 1 水 130	
名	564 kcal 22.1 g	565 kcal 22.7 g	521 kcal 20.2 g	663 kcal 29.4 g	611 kcal 27.7 g	534 kcal 19.5 g	603 kcal 25.4 g	597 kcal 26.7 g	622 kcal 26.2 g	552 kcal 20.7 g		
栄養価	<p>5月5日は「端午の節句」 こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長を願います。 給食では、2日(水)に端午の節句の行事食として「かしわもち」をつけます。 柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから「後つぎがたえないように」という願いも込められています。 食物アレルギー豆知識 来月6月12日(火)の給食に果物の「びわ」がつかれます。ここの年、給食でびわを食べ、アレルギー症状を発症する児童が増えています。最近の注目すべき情報として、花粉症とバラ科の果物のアレルギー発症には関連性があるということです。お子さんに花粉症がある場合ご家庭でもバラ科の果物(びわ、桃、りんご、なし、さくらんぼ、いちご等)を食べる時には少し様子を見ていただきたいと思ひます。</p>											

平成30年 6月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	6月1日(金)	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)	
献立名	牛乳 白飯 すまし汁 牛肉とごぼうの煮物 もやしのあえもの	牛乳 白飯 かきたま汁 がんもどきの含め煮 きゅうりのしょうががえ	牛乳 白飯 えびと豆腐のスープ ホイコーロー	牛乳 カレーライス 白飯 キーマカレー ジャーマンポテト	牛乳 白飯 えびといかのスープ 鶏肉の南蛮漬	牛乳 白飯 かやくごはん 豚汁 切干大根の煮物	牛乳 白飯 けんちん汁 豚肉のしょうが炒め さやいんげんのごまあえ	牛乳 白飯 肉うどん うの花の炒り煮 びわ	牛乳 白飯 肉うどん あじのフライ ぶどうかん	牛乳 白飯 ビビンバ 白飯 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル わかめスープ	牛乳 白飯 揚げそば 八宝菜 中華きゅうり	牛乳 白飯 揚げそば 1袋
材	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 0.5 ごんぶ(だし用) 1 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 25 豆腐 25 にんじん 15 たまねぎ 5 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 1 塩 1 けずりぶし(だし用) 0.2 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 えび(80~120) 20 たまねぎ 15 清酒 1 たまねぎ 1 ホールコーン(冷) 20 小麥粉 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 1 けずりぶし(だし用) 0.2 水 130	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 たまねぎ 60 大豆 10 にんじん 10 りんご 5 小麥粉 15 パセリ(調) 6 カレー粉 4 ケチャップ 0.6 ソース(ウスター) 2 しょうゆ(濃) 0.2 ぶどう酒(赤) 0.2 ガーリック 0.5 煮干し(だし用) 0.02 ごんぶ(だし用) 0.3 水 120	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 うずら卵(水煮) 15 にんじん 15 にら 5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 5 清酒 76 水 4	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 15 油あげ 10 ごぼう(さがき) 5 にんじん 5 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 しょうゆ(淡) 7 しょうゆ(濃) 4 水 76	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(さがき) 5 にんじん 10 たまねぎ 5 つきこんにゃく 10 しょうゆ(淡) 5 しょうゆ(濃) 4 ごま油 1 けずりぶし(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 20 にんじん 15 たまねぎ 15 じゃがいも 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 ごんぶ(だし用) 3 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 25 わかめ(干) 0.5 じゃがいも 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 ごんぶ(だし用) 3 水 120	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(細切) 25 せんまい(水煮) 15 にんにく 0.2 しょうが 0.3 ごま油 5 豆板醤 20 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 揚げそば 1袋 豚肉(スライス) 20 いか(かのこ) 20 清酒 1.5 きゅうり 2 たまねぎ 40 にんじん 15 しょうゆ(淡) 0.5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 0.3 水 30	
料	牛肉(スライス) 20 ごぼう(洗い) 20 さやいんげん 5 サラダ油 1.5 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.5 みりん 1 けずりぶし(だし用) 0.5 水 5	がんもどき 1.5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 3 きゅうり 30 しょうが 0.1 しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 0.8 みりん 0.5	きゅうり 40 豚肉(スライス) 20 にんじん 5 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 甜面醬(テノメソジャン) 2 しょうゆ(濃) 1.3 ごま油 0.5 でんぶん 0.3	にんにく 0.02 ごま油 0.3 パセリ 0.02 サラダ油 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 1 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	鶏肉(若5) 10 にんじん 5 たまねぎ 3 つきこんにゃく 5 みそ(赤) 0.5 あごだし 120 水 5	鶏肉(若5) 10 にんじん 5 たまねぎ 10 つきこんにゃく 3 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 みりん 1 でんぶん 2.5 しょうゆ(濃) 1.3 しょうゆ(淡) 1.3 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 20	鶏肉(若5) 10 にんじん 5 たまねぎ 3 つきこんにゃく 3 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 みりん 1 でんぶん 2.5 しょうゆ(濃) 1.3 しょうゆ(淡) 1.3 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 20	おから 10 鶏肉(若5) 10 油あげ 3 干しいたけ 0.03 つきこんにゃく 3 ごぼう(さがき) 3 にんじん 3 たまねぎ 3 さとう(三温) 3 みりん 8 でんぶん 2.5 しょうゆ(濃) 2.5 しょうゆ(淡) 1.3 寒天(糸) 0.6 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 20	あじ(開) 1枚 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麥粉 5 鶏卵 3 パン粉 10 にんじん 1 鶏手羽先(だし用) 3 緑豆もやし 15 にんにく(だし用) 0.2 わかめ(干) 0.6 ぶどう果汁 4 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.02 煮干し(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 120	大豆もやし 20 にんじん 5 ほうろくそう 10 干しいたけ 0.5 ごしょう(黒) 0.03 ごま油 1 にんにく 0.3 清酒 20 でんぶん 2 しょうゆ(淡) 1 鶏手羽先(だし用) 3 しょうが(濃) 10 にんにく(だし用) 0.2 しょうゆ(濃) 0.6 たまねぎ(だし用) 1 水 40		
名	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											
<p style="text-align: center;">栄養三色()</p> <p style="text-align: center;">< 食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています ></p> <p style="text-align: center;">…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)</p> <p style="text-align: center;">…黄色の食品(熱や力のもとになる食品)</p> <p style="text-align: center;">…緑色の食品(体の調子をとる食品)</p>												
<p>学校給食費:1食あたり 250円</p>												
エネルギー	517 kcal	532 kcal	519 kcal	696 kcal	663 kcal	547 kcal	534 kcal	558 kcal	707 kcal	567 kcal	585 kcal	
たんぱく質	18.7 g	19.7 g	22.2 g	23.9 g	25.7 g	22.7 g	22.4 g	20.6 g	28 g	24.2 g	23.6 g	
日付	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)	家庭での食事を大切に	
献立名	牛乳 白飯 肉じゃが ゆばと野菜のあえもの	牛乳 とふめし そうめん汁 ひじきサラダ	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 とうがん汁 はりはり大根	牛乳 白飯 はるさめスープ えびのケチャップ かけ カットコーン	牛乳 白飯 マーボー豆腐 ハンサンスー みかん(冷)	牛乳 白飯 レタススープ 鶏手羽元の煮物 りんごかん	牛乳 白飯 なすのみそ汁 さばの煮つけ えだまめ	牛乳 白飯 チーズ(スライス) チリコンカン ソイシチュー	牛乳 白飯 すまし汁 みそ汁 きゅうりなます	牛乳 白飯 みそ汁 ミンチカツ アスパラガスサラダ	牛乳 白飯 揚げそば 1袋	
材	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 じゃがいも 15 にんじん 80 たまねぎ 40 余こんにゃく 3 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 さば缶 15 ごぼう(さがき) 3 にんじん 3 油あげ 4 しょうゆ(濃) 3 しょうゆ(淡) 2 みりん 2 水 74	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 45 余こんにゃく 10 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 とうがん 20 あおさ(乾) 0.5 ちくわ 10 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 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 豚肉(細切) 20 はるさめ 15 きゅうり 7 干しいたけ 0.5 たけのこ(水煮) 5 にんじん 15 しょうが 0.2 にんにく 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 10 煮干し(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 75 豆腐 100 たまねぎ 10 レタス 5 鶏卵 5 たけのこ(水煮) 10 でんぶん 15 しょうが 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.3 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 ごま油 0.5 清酒 1 でんぶん 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 にんじん 10 レタス 20 鶏卵 4 しょうゆ(淡) 20 でんぶん 1 みそ(赤) 2 煮干し(だし用) 0.2 ごんぶ(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 白飯 1袋 なすのみそ汁 1 さばの煮つけ 1 えだまめ 1	牛乳 1本 精白米 75 食パン(60/80/100) 1袋 スライスチーズ 1枚 白いんげん(ゆで) 10 豚挽肉 20 たまねぎ 20 ピーマン 20 にんにく 0.5 小麦粉 0.5 トマト(水煮) 1 ソース(ウスター) 1 塩 0.2 カクエンペッパー 0.01 こしょう(黒) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 ゆば(乾) 2 豆腐 20 油あげ 10 わかめ(干) 5 にんじん 3 たまねぎ 15 じゃがいも 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 2 しょうゆ(淡) 0.5 塩 0.4 清酒 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 ゆば(乾) 20 たまねぎ 15 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.1		
料	きゅうり 20 にんじん 2 ゆば(乾) 10 しょうゆ(淡) 0.1 さとう(三温) 0.1	そうめん 20 たまねぎ 15 にんじん 15 なす 5 油あげ 10 たまねぎ 5 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	ひじき 0.5 きゅうり 30 まぐろ油漬(ルーク) 1.5 しょうゆ(淡) 5 酢 0.2 さとう(三温) 0.1	えび(51~60) 50 でんぶん 8 てんぷら油 5 ケチャップ 3 みりん 2 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 0.8 清酒 1 さとう(三温) 0.2 カットコーン 1	はるさめ 5 きゅうり 20 にんじん 5 みりん 2 さとう(三温) 2.2 しょうゆ(淡) 0.3 ごま油 1 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	鶏肉(手羽元) 1本 酢 1.5 しょうゆ(濃) 5 さとう(三温) 4 ごんぶ(だし用) 0.5 水 25	寒天(糸) 0.6 さとう(三温) 5 りんご果汁 25 水 25	さば(三枚あろし) 1枚 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 1 しょうが 0.5 水 20	えだまめ 15	鶏肉(若5) 20 さくらえび(煮干し) 5 たまねぎ 40 にんじん 20 豆乳(乾) 0.03 豆腐 1 でんぶん 0.5 ごんぶ(だし用) 0.8 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50	合挽肉(4.8) 20 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 20 サラダ油 1.5 しょうゆ(濃) 0.5 しょうゆ(淡) 2.5 みりん 0.1 水 8	
名												
エネルギー	584 kcal	522 kcal	534 kcal	671 kcal	667 kcal	650 kcal	602 kcal	611 kcal	523 kcal	693 kcal	家庭での食事を大切に	
たんぱく質	18.9 g	18.5 g	19.2 g	27 g	27 g	27.3 g	27.6 g	29.6 g	18.3 g	23.4 g	家庭での食事を大切に	

6月は食育月間

1年間の食事回数は1095回(1日3回×365日)です。そのうち給食が占める回数は約1/6です。ぜひとも、家庭での食事が重要であることを認識して、大切にしてください。

学校または保育所・こども園の給食調理員(臨時職員)登録のご案内

免許、経験がなくても給食に理解と熱意のある方であれば登録可能です

市立小学校での給食調理業務
072-740-1256

学務課まで

市立保育所・こども園での給食調理業務
072-740-1175

幼児教育保育課まで

平成30年 7月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)
献立名	牛乳 たこめし わかめ汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 白飯 えびとかのスープ ピーマンの炒め煮 アイスクリーム	牛乳 白飯 みそ汁 鶏肉となすの揚げ煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 カレーツナコーンライス 野菜スープ ハッシュドビーフ 炒め煮 みかん(冷)	牛乳 白飯 たなばた汁 なすのそぼろ煮 ピーチかん	牛乳 白飯 ハヤシライス 発芽玄米入り白飯 ハッシュドビーフ きゅうりサラダ みかん(冷)	牛乳 白飯 かきたま汁 まぐろのマリネ	牛乳 白飯 スパゲティイタリアン アスパラガスソテー カットコーン	牛乳 白飯 豚汁 とうがんの煮物 きゅうりなます	牛乳 白飯 すまし汁 はものかばやき えだまめ
材	牛乳 1本 精白米 65 麦 5 たこ(たこめし用) 20 油あげ 3 にんじん 3 干しいたけ 0.3 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) 83 水 20 鶏肉(若5) 15 にんじん 15 緑豆もやし 0.6 わかめ(干) 4 しょうゆ(淡) 1 清酒 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 130 高野豆腐 5 にんじん 5 たまねぎ 10 さやいんげん 5 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 15	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 けずりぶし(水煮) 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 素干し(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 120 ピーマン 25 牛肉(細切) 15 たけのこ(水煮) 5 にんじん 5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 しょうゆ(濃) 1.8 さとう(三温) 0.5 ごま油 0.1 アイスクリーム 1こ	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 2 じゃがいも 5 塩 0.5 カレー粉 0.7 オクラ 9 しょうゆ(淡) 91 水 120 鶏肉(若10) 40 じゃがいも 10 なす 10 でんぶん 5 てんぷら油 8 水 0.2 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 水 3 緑豆もやし 30 辛子 0.02 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.1 酢 0.3 水 120 ハム 10 きゃべつ 30 塩 0.2 ごしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 サラダ油 0.5 みかん(冷) 1こ	牛乳 1本 精白米 65 もち麦 5 まぐろ油漬(フレーク) 10 いかに(かのこ) 5 ホールコーン(冷) 10 しょうゆ(濃) 2 清酒 2 塩 0.5 カレー粉 0.7 オクラ 9 しょうゆ(淡) 91 水 120 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 30 パセリ(乾) 0.03 塩 0.6 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 さとう(三温) 1 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 0.5 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 120 ハム 10 きゃべつ 30 塩 0.2 ごしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 サラダ油 0.5 みかん(冷) 1こ	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 10 油あげ 5 にんじん 15 ホールコーン(冷) 10 しょうゆ(濃) 2 清酒 2 塩 0.5 カレー粉 0.7 オクラ 9 しょうゆ(淡) 91 水 130 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 30 なす 45 塩 10 鶏挽肉(粗) 10 にんじん 5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2.5 でんぶん 0.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 5 寒天(糸) 0.6 さとう(白) 4 もも果汁 35 水 15	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 鶏肉(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) 1 トマトペースト 6 ソース(ウスター) 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 にんにく 0.3 水 70 きゅうり 30 さくらえび(素干し) 0.8 米油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1 みかん(冷) 1こ	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 25 豆腐 25 たまねぎ 5 マッシュルーム(水煮) 5 ソース(ウスター) 3 しょうゆ(濃) 1.3 トマト(水煮) 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.3 オリーブ油 1 ごしょう(白) 0.02 けずりぶし(だし用) 3 にんにく 0.5 水 130 まぐろ(角) 40 でんぶん 8 てんぷら油 8 みりん 2.5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.01 たまねぎ 30 カットコーン 1こ	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 たまねぎ 15 マッシュルーム(水煮) 5 ソース(ウスター) 3 しょうゆ(濃) 1.3 ごしょう(白) 0.02 たまねぎ(干) 5 けずりぶし(だし用) 10 けずりぶし(だし用) 0.5 ごんぶ(だし用) 4 塩 5 みねぞ(赤) 9 あごだし 0.5 にんにく 0.5 水 120 とうがん 45 鶏挽肉(粗) 10 しょうゆ(淡) 1.5 ベーコン 0.5 さとう(三温) 0.8 さとう(三温) 0.5 でんぶん 0.5 水 5 きゅうり 30 塩 0.15 酢 1.5 さとう(三温) 0.8	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 わかめ(干) 3 みづめ 5 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 水 1 はも(一口) 50 でんぶん 8 てんぷら油 8 さんしょ 0.02 さとう(三温) 1.3 しょうゆ(濃) 3.2 みりん 1.5 水 2 えだまめ 15	
エネルギー	504 kcal	628 kcal	636 kcal	564 kcal	556 kcal	669 kcal	642 kcal	482 kcal	523 kcal	635 kcal
たんぱく質	22.8 g	23.1 g	23.5 g	21.1 g	19.7 g	21.7 g	27.5 g	22.5 g	20.6 g	26.5 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)

学校給食費: 1食あたり **250円**

日付	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)
献立名	牛乳 白飯 かやくうどん じゃこピーマン アイスクリーム	牛乳 白飯 もずく汁 豆腐チャンプル 肉と野菜のうま煮 にんじんしりしり	牛乳 白飯 きゃべつのみそ汁 肉と野菜のうま煮 もやしのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 0.5 油あげ 8 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 10 水 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130 しらす干し 2 ピーマン 15 ごぼう(ささがき) 10 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 ごま油 0.5 アイスクリーム 1こ	牛乳 1本 精白米 75 もずく 10 ちくわ 10 干しいたけ 10 にんじん 15 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 水 130 豆腐 20 豚肉(スライス) 10 緑豆もやし 10 ちんげん菜 15 たまねぎ 5 にんにく 0.1 ごま油 0.05 ごしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.5 でんぶん 0.5 まぐろ油漬(フレーク) 10 にんじん 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 ごしょう(白) 0.01 サラダ油 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 きゃべつ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 豚肉(短冊、小) 10 ちくわ 5 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 20 さやいんげん 3 けずりぶし(だし用) 0.5 サラダ油 0.5 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 1.8 みりん 0.5 水 8 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
エネルギー	596 kcal	517 kcal	547 kcal
たんぱく質	17.6 g	18.9 g	19.9 g

7月の献立から

とうがんの煮物 (7月12日)

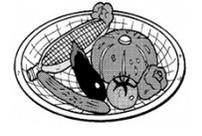
(下準備) (材料) (約4人分)
 皮と芯をとり とうがん 250g
 一口大にする

鶏挽肉 50g
 しょうゆ(淡口) 小さじ1
 さとう(三温) 小さじ1
 みりん 小さじ1/2
 しょうが 1かけ
 かたくり粉 小さじ1
 水 300cc

(作り方)
 1、鶏挽肉としょうがをからいりする。
 2、とうがんに分量の水と調味料を加えて煮る。
 3、とうがんに透明になりかけてきたら、火をとめる。
 4、でんぶんとしてとろみをつける。

最後にしょうがを入れると、風味が良く仕上がります。

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン・ミネラル類や水分が含まれています。汗をかく夏には、からだから失われがちな水分やミネラルを補うことができる野菜がおいしく育つように自然の流れは見事からだの要求に沿っています。旬の野菜を食べることは、栄養価や価格の安定を期待するだけでなく、自然の流れに逆らって野菜の栽培をするためにかかる環境負荷の軽減等にもつながります。給食は児童のこころとからだの健康、そして地球の健康のために旬の食材を活用するよう心がけています。



冷蔵庫に常備する飲み物について

ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか? 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

給食調理員 登録者募集

学校または保育所・こども園の給食調理員(臨時職員)登録のご案内

- ・免許、経験がなくても給食に理解と熱意のある方であれば登録可能です
- ・市立小学校での給食調理業務 072-740-1256 学務課まで
- ・市立保育所・こども園での給食調理業務 072-740-1175 幼児教育保育課まで

平成30年 9月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	9月3日(月)	9月4日(火)	9月5日(水)	9月6日(木)	9月7日(金)	9月10日(月)	9月11日(火)	9月12日(水)	9月13日(木)	9月14日(金)	9月18日(火)
献立名	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん 夏野菜ビーフカレー フルーツミックス	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 ピーマンの炒め煮 アイスクリーム	牛乳 白飯 すまし汁 豚肉となすの煮物 はりはり大根	牛乳 白飯 モロヘイヤと豆腐のスープ いかのからあげ もやしのあえもの	牛乳 白飯 いちじく(川西市産) いぢく(手作り) ツナサラダ ポテトスープ	牛乳 白飯 肉じゃが きゅうりのしょうがあえ	牛乳 白飯 えびといかのスープ 鶏肉の野菜甘酢あんかけ	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 ゴーヤチャンプル パインアップル(冷)	牛乳 白飯 とうがん汁 さばの煮つけ きゃべつのごまあえ	牛乳 白飯 ガバオライス 白飯 ガバオ 平めんビーフンスープ ぶどう(冷)	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 かきたま汁 きゅうりなます
材	牛乳 1本 精白米 70 5 牛肉(角) 30 スッキーニ 10 たまねぎ 40 にんじん 20 かぼちゃ 20 なす 15 小麦粉 6 バター(調) 0.9 カレー粉 4 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 2 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 0.5 しょうが 1 にんにく 0.3 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パブリカ 0.02 サラダ油 1 水 70	牛乳 1本 精白米 75 油あげ(冷) 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 たまねぎ 20 にんじん 20 小麦みそ 2 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ピーマン 1 赤ピーマン 15 牛肉(細切) 15 豚肉(スライス) 10 なす 40 にんじん 5 にんにく 0.2 しょうが 1.5 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.1 豆板醤 0.5 ごま油 0.5 アイスクリーム 1こ	牛乳 1本 精白米 75 ふ(てまりふ) 2 わかめ(干) 3 にんじん 15 みつば 3 ゆば(乾) 2 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 0.2 清酒 1 水 130 ピーマン 1 赤ピーマン 15 牛肉(スライス) 10 なす 40 にんじん 5 にんにく 0.2 しょうが 1.5 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.1 豆板醤 0.5 ごま油 0.5 アイスクリーム 1こ	牛乳 1本 精白米 75 モロヘイヤ 40 豆腐 5 いちじく(川西市産) 30 てんさい糖 4 レモン果汁 0.5 たまねぎ 20 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 しょうゆ(濃) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 清酒 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.2 生姜(生) 4 にんにく 0.5 たまねぎ 10 にんじん 15 さとう(三温) 1 ベーコン 20 ホールコーン(冷) 20 牛乳(調) 40 パセリ(乾) 0.03 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 6 きゅうり 1 ぶどう酒(白) 15 鶏手羽先(だし用) 2 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 70	牛乳 1本 食パン(60/80/100) 1袋 精白米 75 えび(80~120) 10 いか(か)のこ 10 清酒 1 にんじん 0.5 干しいたけ 4 糸こんにゃく 30 さとう(三温) 15 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 4 サラダ油 1 水 20 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 きゅうり 30 しょうが 0.1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 1 酢 0.8 みりん 0.5	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 10 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 ちくわ 10 たまねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 パセリ 1 オニオン(冷) 1.4 みりん 3 豆腐 0.1 豚肉(スライス) 15 ごま油 7 にんにく 10 にんにく 0.2 花かつお 0.5 鶏卵 10 ごま油 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.1 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.7 ハインアップル(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 75 とうがん 20 あおさ(乾) 0.5 ちくわ 10 しょうゆ(淡) 4 たけのこ(水煮) 1 ホールコーン(冷) 1.4 オニオン(冷) 0.4 オニオン(冷) 1.4 オニオン(冷) 1.4 オニオン(冷) 0.1 さとう(三温) 2.5 にんにく 0.3 みりん 0.5 サラダ油 0.5 しょうが 10 水 1 平めんビーフン 20 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 きゃべつ 30 すりごま 0.5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 さとう(三温) 0.2 塩 1 こしょう(黒) 0.4 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 ぶどう(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 75 鶏挽肉(粗) 30 にんじん 5 たまねぎ 15 糸こんにゃく 10 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 みりん 3 カイエンペッパー 0.1 カイエンペッパー 0.1 にんにく 0.3 葉ねぎ 0.5 サラダ油 1 しょうが 0.5 水 1 平めんビーフン 20 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 きゃべつ 15 すりごま 0.5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 さとう(三温) 0.2 塩 1 こしょう(黒) 0.4 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 ぶどう(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 75 鶏挽肉(粗) 30 にんじん 5 たまねぎ 15 糸こんにゃく 10 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 みりん 3 カイエンペッパー 0.1 カイエンペッパー 0.1 にんにく 0.3 葉ねぎ 0.5 サラダ油 1 しょうが 0.5 水 1 平めんビーフン 20 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 きゃべつ 15 すりごま 0.5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 さとう(三温) 0.2 塩 1 こしょう(黒) 0.4 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 ぶどう(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 75 鶏挽肉(粗) 30 にんじん 5 たまねぎ 15 糸こんにゃく 10 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 みりん 3 カイエンペッパー 0.1 カイエンペッパー 0.1 にんにく 0.3 葉ねぎ 0.5 サラダ油 1 しょうが 0.5 水 1 平めんビーフン 20 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 きゃべつ 15 すりごま 0.5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 さとう(三温) 0.2 塩 1 こしょう(黒) 0.4 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 ぶどう(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 75 鶏挽肉(粗) 30 にんじん 5 たまねぎ 15 糸こんにゃく 10 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 みりん 3 カイエンペッパー 0.1 カイエンペッパー 0.1 にんにく 0.3 葉ねぎ 0.5 サラダ油 1 しょうが 0.5 水 1 平めんビーフン 20 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 きゃべつ 15 すりごま 0.5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 さとう(三温) 0.2 塩 1 こしょう(黒) 0.4 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 ぶどう(冷) 1袋
名	みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30	みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30	みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30	みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30	みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30	みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30	みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30	みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30	みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30	みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30	みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30
エネルギー	677 kcal	646 kcal	494 kcal	632 kcal	549 kcal	600 kcal	564 kcal	558 kcal	552 kcal	597 kcal	575 kcal
たんぱく質	19.5 g	20.8 g	17.4 g	27.3 g	18.9 g	19.8 g	22.1 g	20.4g	24.3 g	24.4 g	22.3 g

学校給食費:1食あたり 250円

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)

夏の疲れをとってくれる夏野菜

2学期がはじまりました。夏休みの間、規則正しい生活を送ることができましたか? 9月はまだ暑い日もあります。生活リズムをとるうえで、好き嫌いなく食事をしましょう。給食では、暑さの続く9月に夏野菜をたくさんとりれています。これらのものには、ビタミンやミネラル、水分が豊富に含まれていて、ほてった体を冷まし、体の疲れをとってくれます。以下の旬の野菜が、おもに9月前半の給食に登場します。(夏野菜は名残りの時期となっています。)



きゅうり・なす・かぼちゃ・ピーマン・モロヘイヤ・ゴーヤ・とうがん

モロヘイヤ…エジプト生まれの野菜で、高温で乾燥しても育つ生命力の強い野菜です。オクラのような粘りがあり、食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富です。



ゴーヤ……………ゴーヤとは沖縄の呼び方で、別名「にがり」ともいいます。苦味の成分には、胃や肝臓の調子をよくしたり、免疫力を強くしてくれる働きがあります。

完熟でおいしい川西産のいちじく

いちじく(川西市産)…いちじくは川西市の特産品です。川西市の南部で生産がさかんです。「榎井ドーフィン」という品種のいちじくが栽培されていて、早朝の暗い時間から収穫され、その日のうちに、お店に並んで売られます。川西市産のいちじくは、「朝採りの恵み」という愛称がついています。いちじくの手作りジャムを作って出します。



日付	9月19日(水)	9月20日(木)	9月21日(金)	9月25日(火)	9月26日(水)	9月27日(木)	9月28日(金)
献立名	牛乳 白飯 はるさめスープ 豚肉のしょうが炒め ピーチかん	牛乳 白飯 肉うどん ひじきの炒め煮	牛乳 シシユーション もずく汁 にんじんしりしり みかん(冷)	牛乳 白飯 マーボー豆腐 ハンサンソー	牛乳 白飯 豚汁 梅干し 切干大根の煮物	牛乳 白飯 そうめん汁 かつおのカレーソースかけ きゃべつをあえもの	牛乳 白飯 さけごはん すまし汁 ごぼう天の甘辛煮 きゅうりのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干しいたけ 0.5 にんじん 10 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 油あげ 2 ひじき 2 大豆 5 豚肉(スライス) 30 にんじん 10 葉ねぎ 3 たまねぎ 3 しょうが(濃) 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 0.1 みりん 1 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 30 牛肉(スライス) 60 にんじん 15 たまねぎ 20 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 油あげ 2 ひじき 2 大豆 5 にんじん 15 つきこんにゃく 5 さとう(三温) 2 けずりぶし(だし用) 3 小麦みそ 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 豚肉(短冊、小) 20 こんぶ(糸) 1 にんじん 15 干しいたけ 0.5 サラダ油 10 しょうゆ(淡) 1 しょうゆ(濃) 1 塩 0.2 みりん 2 水 81 もずく 10 ちくわ 5 豆腐 15 にんじん 20 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 3 小麦みそ 9 水 120 まくろ油漬(フレク) 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 みかん(冷) 1こ	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 水 1 もずく 10 ちくわ 5 豆腐 15 でんぶ(生) 20 水 5 はるさめ 20 きゅうり 5 にんじん 5 干しいたけ 2.2 さとう(三温) 0.3 ごま油 0.8 酢 0.2 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 75 梅干し 1こ 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 油あげ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 葉ねぎ 5 みそ(赤) 5 煮干し(だし用) 0.9 けずりぶし(だし用) 1 水 120 油あげ 5 切干大根 5 にんじん 0.3 さとう(三温) 0.3 しょうゆ(濃) 2.5 酢 2.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 10 水 10	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 10 たまねぎ 15 にんじん 10 なす 15 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 干しいたけ 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 かつお(一口) 50 でんぶ(生) 10 でんぶ(生) 10 パセリ(粉) 0.3 さとう(三温) 0.3 しょうゆ(濃) 130 酢 2.5 きゅうり 30 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 さけ(フレク) 7 ごま 1 塩 0.8 清酒 10 水 101 ふ 1.5 干しいたけ 0.5 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 130 水 130 ごぼう天 1本 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15 きゅうり 30 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5
エネルギー	566 kcal	556 kcal	575 kcal	626 kcal	534 kcal	669 kcal	504 kcal
たんぱく質	20.6 g	21 g	21.3 g	26.3 g	19.1 g	28 g	19.6 g



平成30年 10月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	
献立名	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 ジャーマンポテト	牛乳 白飯 えびといかのスープ ホイコーロー えだまめ	牛乳 白飯 そばろ煮 さやいんげんのあえもの みかん	牛乳 白飯 白飯 味噌汁(韓式) 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル わかめスープ	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 さけのフライ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 そうめん汁 和風ハンバーグ	牛乳 白飯 かきたま汁 鶏肉のすだちソースかけ にんじんサラダ	牛乳 白飯 さつまいもごはん だいにんのみそ汁 あらめと大豆の煮物 りんごかん	牛乳 小型ロールパン きのこパグティ 豚肉のマリネ りんごかん	牛乳 白飯 ワタンスープ かんぴょうの炒め煮	牛乳 白飯 けんちん汁 さんまの煮つけ えだまめ	牛乳 あぶたま井 白飯 あぶたま井の具 さつまいものみそ汁 だいにんのみそ汁	
材	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 えび(80~120) 20 いか(かのこ) 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 トマトペースト 4 ソース(クスター) 8 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1.0 にんにく 0.3 水 70	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 20 わかめ(干) 10 清酒 1.5 干しいたけ 0.5 緑豆もやし 20 にんじん 15 菜ねぎ 5 しょうゆ(濃) 4 しょうゆ(淡) 1 みりん 1 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 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 50 サラダ油 1 さとう(三温) 3.5 しょうゆ(濃) 0.1 水 20 さやいんげん 10 きゃべつ 1.5 しょうゆ(濃) 2.0 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 みかん 1	牛乳 1本 精白米 75 味噌汁(韓式) 1袋 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 牛肉(細切) 25 ぜんまい(水煮) 15 にんにく 0.2 たまねぎ 20 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 豆腐醤油 0.1 ごま油 130 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 さけ 1枚 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ガーリック 0.02 小麦粉 5 鶏卵 3 水 5 パン粉 10 てんぷら油 6	牛乳 1本 精白米 75 油あげ 5 たまねぎ 10 にんじん 15 なす 5 油あげ 5 菜ねぎ 10 しょうゆ(淡) 1 清酒 4 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 さけ 1枚 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ガーリック 0.02 小麦粉 5 鶏卵 3 水 5 パン粉 10 てんぷら油 6	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 10 豆腐 25 にんじん 15 菜ねぎ 5 でんぶ(干) 1 しょうゆ(淡) 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130 鶏肉(若10) 50 でんぶ(干) 5 たまねぎ 20 さとう(三温) 8 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 2 みそ(赤) 2 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 75 鶏卵 25 豆腐 25 にんじん 15 菜ねぎ 5 油あげ 5 しょうゆ(淡) 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130 鶏肉(若10) 50 でんぶ(干) 5 たまねぎ 20 さとう(三温) 8 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 2 みそ(赤) 2 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 60 さつまいも 25 塩 0.8 スバゲティ 35 ベーコン 8 ニンニク 7 しいたけ 10 しめじ 10 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 だいにん 20 ぶどう酒(白) 0.5 みそ(赤) 10 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 合挽肉(3.2) 10 ワタンスープ 10 豆腐 20 にんじん 5 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 10 菜ねぎ 15 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.2 ごま油(黒) 0.02 ガーリック 0.02 けずりぶし(だし用) 2 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 10 菜ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 みりん 1 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 0.5 ごま油 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 20 たまねぎ 20 油あげ 3 かまぼこ 5 菜ねぎ 3 しょうゆ(淡) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 花かつお 0.5 水 20	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 20 たまねぎ 20 油あげ 3 かまぼこ 5 菜ねぎ 3 しょうゆ(淡) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 花かつお 0.5 水 20	
料	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	じゃがいも 5 ベーコン 40 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01
エネルギー	679kcal	511kcal	635kcal	552kcal	639kcal	534kcal	671kcal	480kcal	632kcal	524kcal	634kcal	551kcal	
たんぱく質	21.7g	23.1g	20.8g	23.7g	25.6g	21.4g	28.2g	15.7g	24.6g	17.5g	26.3g	19.1g	

学校給食費：1食あたり 250円

10月16日は
世界食料デー

日付	10月18日(木)	10月19日(金)	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	
献立名	牛乳 白飯 八宝菜 にぎすのからあげ みかん	牛乳 とふめし すまし汁 かぼちゃのそばろ煮	牛乳 白飯 豚汁 がんもどきの含め煮 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 ラーメン まぐろの照り煮	牛乳 白飯 いわし団子汁 こんぶの炒め煮	牛乳 白飯 すきやき はりはり大根	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 かやくうどん ごぼうの土佐煮 みかん	牛乳 白飯 高野豆腐の含め煮 もやしのおあえもの	牛乳 カレーライス もち麦飯 キーマカレー プロقوقサーサラダ チーズ	牛乳 カレーライス もち麦飯 キーマカレー プロقوقサーサラダ チーズ
材	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 15 豚肉(スライス) 20 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 20 清酒 1.5 油あげ 20 きゃべつ 40 たまねぎ 20 にんじん 15 緑豆もやし 15 水 74 干しいたけ 0.5 たけのこ(水煮) 5 干しいたけ 5 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 ごま油 1 にんにく 0.3 清酒 2 でんぶ(干) 1 しょうゆ(淡) 3 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 にんじん(だし用) 0.5 菜ねぎ(だし用) 1 水 40	牛乳 1本 精白米 60 豆腐 15 さば缶 15 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 油あげ 3 しょうゆ(濃) 4 たまねぎ 2 みりん 1 水 74 ふ(花ふ) 2 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 中華めん 40 合挽肉(若5) 20 鶏肉(若5) 20 にんじん 15 たまねぎ 15 きゃべつ 15 ほうろく(煮) 5 しょうゆ(濃) 0.8 しょうゆ(淡) 1 みりん 1 水 130	牛乳 1本 精白米 60 いわし(落とし身) 15 肉(若5) 20 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 3 にんじん 15 油あげ 5 しょうゆ(濃) 1.5 しょうゆ(淡) 0.1 みりん 0.01 清酒 0.5 にんじん 15 ごま油 0.5 鶏手羽先(だし用) 13 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 菜ねぎ(だし用) 1 みりん 0.5 水 7	牛乳 1本 精白米 75 すきやき 15 はりはり大根 30 にんじん 20 たまねぎ 20 しょうゆ(濃) 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 肉(スライス) 30 ちくわ 2 ぶ(干) 15 にんじん 20 じゃがいも 70 たまねぎ 20 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	牛乳 1本 精白米 75 かやくうどん 10 ごぼうの土佐煮 30 みかん 10 肉と野菜のうま煮 10 ゆばと野菜のあえもの 10 しょうゆ(濃) 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 60 うどん 60 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 0.5 油あげ 5 菜ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 10 しいたけ 5 しめじ 10 なめこ 5 えのきだけ 10 鶏肉(若5) 10 菜ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 みりん 0.6 水 120	牛乳 1本 精白米 70 もち麦 8 合挽肉(4.8) 30 たまねぎ 60 大豆 10 にんじん 10 りんご 5 小麦粉 20 バター(調) 6 カレー粉 0.6 クチャップ 3 ソース(クスター) 4 パプリカ 2 塩 1 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.3 さとう(三温) 1.2 サラダ油 1 水 75	
料	かぼちゃ 40 鶏挽肉(細) 10 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5	かぼちゃ 40 鶏挽肉(細) 10 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5	かぼちゃ 40 鶏挽肉(細) 10 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5	かぼちゃ 40 鶏挽肉(細) 10 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5	かぼちゃ 40 鶏挽肉(細) 10 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5	かぼちゃ 40 鶏挽肉(細) 10 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5	かぼちゃ 40 鶏挽肉(細) 10 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5	かぼちゃ 40 鶏挽肉(細) 10 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5	かぼちゃ 40 鶏挽肉(細) 10 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5	かぼちゃ 40 鶏挽肉(細) 10 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5	かぼちゃ 40 鶏挽肉(細) 10 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5
エネルギー	710kcal	513kcal	551kcal	626kcal	553kcal	600kcal	598kcal	518kcal	509kcal	693kcal	
たんぱく質	33.8g	19.0g	21.3g	26.9g	22.3g	22.1g	22.5g	15.7g	20.4g	26.4g	

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)

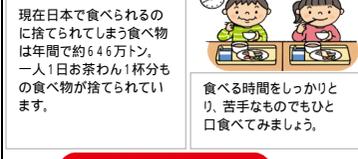
考えよう！食品ロス

～食べれるのに捨てられてしまう食べ物～

年間約646万トン、
一人1日お茶わん1杯分もの
食べ物捨てられています。

みんなで考えたいこと

買わずぎす、あるものは使い切り、食べきる工夫をしましょう。



平成30年11月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	11月1日(木)	11月2日(金)	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	
献立名	牛乳 白飯 すまし汁 鶏ごぼろ だいにんのみそ汁	牛乳 白飯 マーボー豆腐 にらサラダ	牛乳 白飯 肉じゃが もやしシチュー	牛乳 白飯 かめし かぶのみそ汁 こまつな煮びたし	牛乳 白飯 レタススープ 鶏手羽元の煮物 みかん	牛乳 白飯 けんちん汁 大豆と小魚と揚げ煮 きゃべつのみそ汁	牛乳 白飯 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ 秋の味覚(きのこ)ソテー	牛乳 白飯 えびと豆腐のスープ チャプチェ ぶどうかん	牛乳 白飯 いも子汁 さばの煮つけ もやしのあえもの	牛乳 白飯 肉団子汁 きんぴら みかん	牛乳 白飯 ちくぜん煮 水菜とツナのあえもの	牛乳 白飯 だいにんのみそ汁 いわしのフライ きゃべつサラダ	
材	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 4 しょうゆ(淡) 0.2 塩 0.2 水 120	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 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 0.3 豆腐板 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	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 10 じゃがいも 80 たまねぎ 15 にんじん 15 たまねぎ 30 糸こんにゃく 3 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 しょうゆ(淡) 0.3 水 20	牛乳 1本 精白米 70 かに(粗ばくし) 7 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 ごぼろ(だし用) 0.5 水 83	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 豆腐 10 レタス 20 鶏卵 20 しょうゆ(淡) 4 だしにん 1 菜ねぎ 5 塩 1 しょうゆ(濃) 0.2 ごま油 0.02 ガーリック 0.02	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 10 ごぼろ(ささがき) 10 にんじん 10 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 4 だしにん 10 菜ねぎ 6 バター(調) 6 トマトペースト 8 ソース(クスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1	牛乳 1本 精白米 75 豆腐(若5) 20 たまねぎ 20 清酒 20 たまねぎ 1 ホールコーン 20 菜ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 ごま油(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豆腐(若5) 20 たまねぎ 20 清酒 20 たまねぎ 1 ホールコーン 20 菜ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 ごま油(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(3.2) 25 たまねぎ 5 鶏揚げ 20 鶏卵 3 れんこん 15 きんこ 30 ごぼろ(乱切) 15 だいにん 20 板こんにゃく 5 にんじん 20 たけのこ(水煮) 20 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 水 100	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(若5) 20 鶏揚げ 20 鶏卵 3 れんこん 15 きんこ 30 ごぼろ(乱切) 15 だいにん 20 板こんにゃく 5 にんじん 20 たけのこ(水煮) 20 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 水 100	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(濃) 1 にんじん 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(濃) 1 にんじん 1 水 120	
料	鶏肉(若10・皮つき) 30 ごぼろ(ささがき) 20 でんぶん 6 てんぷら油 8 ごま 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2.5 清酒 1	鶏肉(若10・皮つき) 30 ごぼろ(ささがき) 20 でんぶん 6 水 5 にら 15 はるさめ 4 ハム 5 酢 0.8 しょうゆ(淡) 2 辛子 0.03	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(濃) 1 にんじん 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(濃) 1 にんじん 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(濃) 1 にんじん 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(濃) 1 にんじん 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(濃) 1 にんじん 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(濃) 1 にんじん 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(濃) 1 にんじん 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(濃) 1 にんじん 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(濃) 1 にんじん 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(濃) 1 にんじん 1 水 120	
名	だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2
<p style="text-align: center;">栄養三色()</p> <p><食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています></p> <ul style="list-style-type: none"> …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) 													
エネルギー	621kcal	623kcal	571kcal	505kcal	786kcal	565kcal	641kcal	569kcal	608kcal	581kcal	567kcal	684kcal	
たんぱく質	19.6g	27.3g	18.2g	13.9g	38.4g	21.0g	21.3g	20g	27.5g	21.0g	22.0g	25.9g	

日付	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)	
献立名	牛乳 白飯 のっぺい汁 いかの旨辛煮 はくさいのみそ汁	牛乳 食パン りんごジャム(手作り) ポトフ にんじんサラダ	牛乳 きのこごはん 豚汁 ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 ばち汁 かつおのカレーソースかけ ほうれんそうのみそ汁	牛乳 白飯 カレーうどん れんこんサラダ	牛乳 白飯 ちゃんこ鍋 かしこ煮	牛乳 白飯 かす汁 豚肉のたつた揚げ だいにんます	牛乳 白飯 おでん はりはり大根	牛乳 白飯 かに汁 うの花の炒り煮 みかん	牛乳 白飯 かす汁 うの花の炒り煮 みかん
材	牛乳 1本 精白米 75 さといも 20 にんじん 10 ごぼろ(ささがき) 10 干しいたけ 0.5 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 3 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 2 水 120	牛乳 1本 食パン(60/80/100) 1袋 りんご 30 てんぷら油 6 レモン(川西市産) 0.18 きゅうり 20 じゃがいも 20 プロقوقリー 30 清酒 10 塩 1 ごま油 0.02 こしょう(白) 0.02 緑豆(若5) 1 にんじん 2 鶏手羽先(だし用) 15 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 水 90	牛乳 1本 精白米 50 油あげ 5 しめじ 10 干しいたけ 10 油あげ 0.3 みょうばん 7 清酒 3 ごぼろ(だし用) 0.5 水 83	牛乳 1本 精白米 75 さとう(一口) 50 でんぶん 20 にんじん 15 ごぼろ(ささがき) 15 菜ねぎ 5 みそ(赤) 9 あごだし 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 60 うどん 60 牛肉(スライス) 25 にんじん 10 たまねぎ 20 菜ねぎ 5 カレー粉 0.5 しょうゆ(濃) 3 油あげ 5 しょうゆ(淡) 3 サラダ油 1 塩 0.2 でんぶん 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 100	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 10 にんじん 10 菜ねぎ 10 緑豆(若5) 15 はくさい 3 油あげ 5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 3 れんこん 15 にんじん 5 ごぼろ(ささがき) 10 すりごま 2 けずりぶし(だし用) 1 マヨネーズ 3 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 75 さげ(角・皮なし) 20 煮干し(だし用) 0.5 油あげ 5 にんじん 15 つきこんにゃく 10 さといも 20 葉ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120	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 20 だいにん 30 じゃがいも 50 板こんにゃく 20 すり身団子 6.5 さとう(三温) 4 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 かに 20 豆腐 20 根深ねぎ 5 はくさい 20 干しいたけ 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 さとう(三温) 6.5 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 かに 20 豆腐 20 根深ねぎ 5 はくさい 20 干しいたけ 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 さとう(三温) 6.5 みりん 1 水 20
料	いか(輪) 50 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 2.7 みりん 0.5	りんご 30 てんぷら油 6 レモン(川西市産) 0.18 きゅうり 20 じゃがいも 20 プロقوقリー 30 清酒 10 塩 1 ごま油 0.02 こしょう(白) 0.02 緑豆(若5) 1 にんじん 2 鶏手羽先(だし用) 15 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 水 90	きのこ 20 豚汁 20 ひじきの炒め煮 20	さとう(一口) 50 でんぶん 20 にんじん 15 ごぼろ(ささがき) 15 菜ねぎ 5 みそ(赤) 9 あごだし 0.5 水 120	うどん 60 牛肉(スライス) 25 にんじん 10 たまねぎ 20 菜ねぎ 5 カレー粉 0.5 しょうゆ(濃) 3 油あげ 5 しょうゆ(淡) 3 サラダ油 1 塩 0.2 でんぶん 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 100	鶏肉(若5) 20 たまねぎ 10 にんじん 10 菜ねぎ 10 緑豆(若5) 15 はくさい 3 油あげ 5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 3 れんこん 15 にんじん 5 ごぼろ(ささがき) 10 すりごま 2 けずりぶし(だし用) 1 マヨネーズ 3 辛子 0.03	かす汁 20 豚肉のたつた揚げ 20 だいにんます 20	おでん 20 はりはり大根 20	かに汁 20 うの花の炒り煮 20 みかん 20	かに汁 20 うの花の炒り煮 20 みかん 20
名	はくさい 55 花かつお 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1	りんご 30 てんぷら油 6 レモン(川西市産) 0.18 きゅうり 20 じゃがいも 20 プロقوقリー 30 清酒 10 塩 1 ごま油 0.02 こしょう(白) 0.02 緑豆(若5) 1 にんじん 2 鶏手羽先(だし用) 15 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 水 90	きのこ 20 豚汁 20 ひじきの炒め煮 20	さとう(一口) 50 でんぶん 20 にんじん 15 ごぼろ(ささがき) 15 菜ねぎ 5 みそ(赤) 9 あごだし 0.5 水 120	うどん 60 牛肉(スライス) 25 にんじん 10 たまねぎ 20 菜ねぎ 5 カレー粉 0.5 しょうゆ(濃) 3 油あげ 5 しょうゆ(淡) 3 サラダ油 1 塩 0.2 でんぶん 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 100	鶏肉(若5) 20 たまねぎ 10 にんじん 10 菜ねぎ 10 緑豆(若5) 15 はくさい 3 油あげ 5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 3 れんこん 15 にんじん 5 ごぼろ(ささがき) 10 すりごま 2 けずりぶし(だし用) 1 マヨネーズ 3 辛子 0.03	かす汁 20 豚肉のたつた揚げ 20 だいにんます 20	おでん 20 はりはり大根 20	かに汁 20 うの花の炒り煮 20 みかん 20	かに汁 20 うの花の炒り煮 20 みかん 20
エネルギー	506kcal	565kcal	550kcal	669kcal	553kcal	518kcal	682kcal	634kcal	542kcal	
たんぱく質	22.2g	19.4g	23.5g	29.1g	18.4g	16.8g	28.6g	23.9g	20.1g	

学校給食費: 1食あたり 250円

食事のあいさつの意味は?

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」は、食べ物や食事に
関わる人たちへ感謝の気持ちを表す大切な言葉です。それぞれのあいさつ
の由来や意味を理解し、心を込めて食事のあいさつをしましょう。

いただきます

「いただきます」は、「頂戴」から生まれた言葉
です。「頂戴」は、大切なものを頭の上(頂)にあ
げて受け取ることからきており、「もらう」の謙讓
語として使われています。「いただきます」には、
私たちが生きるために、動植物の大切な命をいただ
くことへの感謝と、多くの人たちのおかげで食事が
できることへの感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさま

「ごちそうさま」は、漢字で書くと「御馳走様」で
す。「馳走」とは、「駆ける」という意味です。
昔は、人をもてなすために方々を駆け回って材料を
集め、食事を準備していたことから、その心遣いや
労力への感謝を表す言葉として生まれました。生産
者や調理をする人など、食事に関するすべての人た
ちへの感謝の気持ちが込められています。

平成30年 12月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金)	12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)
献立名	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 鶏肉の煮物 ゆばと野菜のあえもの	牛乳 もち麦めし ビーフンチャー カリフラワーソテー	牛乳 白飯 もずく汁 はたはたのからあげ たまねぎと厚揚げのトロ口煮	牛乳 白飯 味付けのり つくね汁 切干大根の煮物	牛乳 白飯 かやくごはん すまし汁 豚肉の角煮	牛乳 白飯 ワンタンスープ ホイコーロー りんごかん	牛乳 白飯 みそ汁 チキンカツ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ にんじんサラダ	牛乳 白飯 のっぺい はくさいのあえもの	
材	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 だいこん 20 小麦粉 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 鶏肉(若20) 60 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 しょうが 0.5 はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 70 もち麦 8 牛肉(角) 30 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麦粉 6 バター(調) 6 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 6 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 にんにく 0.5 ぶどう酒(赤) 1 サラダ油 1 水 75 カリフラワー 40 ベーコン 5 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 もずく 10 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 2 鶏卵 3 しょうが 7 パン粉 0.8 水 1 はたはた・ドレッシング 2尾 塩 0.3 上新粉 8 てんぷら油 8 たまねぎ 30 しめじ 10 厚揚げ 15 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(淡) 2.7 みりん 2.2 でんぶん 0.6 水 10	牛乳 1本 精白米 75 味付けのり 1袋 鶏挽肉(細) 25 にんじん 5 たまねぎ 3 干しいたけ 0.3 しょうゆ(淡) 7 パン粉 1 でんぶん 3 しょうゆ(濃) 4 清酒 0.5 豆腐 20 はくさい 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 0.5 水 120 ちくわ 3 切干大根 5 にんじん 5 干しいたけ 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 10	牛乳 1本 精白米 50 もち麦 20 鶏肉(若5) 10 油あげ 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 20 たまねぎ 40 はくさい 35 干しいたけ 7 しょうゆ(淡) 5 根菜ねぎ 10 きししいたけ 76 しょうゆ(濃) 20 清酒 0.5 豆腐 10 しめじ 20 にんじん 15 みそ(赤) 1 わかめ(干) 0.5 だいこん(だし用) 2 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 清酒 0.2 水 130 豚肉(角) 50 しょうが 0.3 みりん 0.5 さとう(三温) 2 みそ(赤) 4 葉ねぎ 2 水 10	牛乳 1本 精白米 75 えび(80-120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 10 ワンタン皮 1 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 塩 0.6 しょうゆ(白) 0.02 さとう(三温) 3 水 120 鶏手羽先(だし用) 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 鶏卵 3 水 5 パン粉 10 てんぷら油 8 きゃべつ 30 豚肉(スライス) 15 にんじん 3 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 甜面醬(テンメンジャン) 1.5 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 でんぶん 0.3 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 さとう(三温) 25 りんご果汁 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 葉ねぎ 5 じゃがいも 20 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 2 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 さとう(三温) 3 水 120 鶏肉(さきみ・カツ) 1枚 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 鶏卵 3 水 5 パン粉 10 てんぷら油 8 たまねぎ 7 サラダ油 1 まぐろ油漬(フレク) 10 にんじん 25 たまねぎ 5 辛子 0.03 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 ほうれんそう 5 にんじん 15 はくさい 40 ベーコン 20 板こんにゃく 20 にんじん 35 ちくわ 1 しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三温) 3 みりん 1 でんぶん 0.5 けずりぶし(だし用) 2 水 40 はくさい 55 さくらえび(煮干し) 5 米油 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1		
料	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2
名	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2
エネルギー	564 kcal	675 kcal	699 kcal	522 kcal	558 kcal	592 kcal	549 kcal	677 kcal	634 kcal	557 kcal
たんぱく質	28.1 g	21.2 g	27.8 g	21.4 g	26.8 g	22 g	20.7 g	29.5 g	24.9 g	24 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 >
 ……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)

学校給食費：1食あたり 250円

日付	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)
献立名	牛乳 白飯 かきたま汁 厚揚げの炒め煮 みかん	牛乳 ロールパン ホワイトシチュー 貝柱とブロッコリーのソテー	牛乳 白飯 牛丼の具 さつまいものみそ汁 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 あんかけうどん かぶのそぼろ煮	牛乳 白飯 かす汁 れんこんのきんぴら ゆずなます
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 25 豆腐 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130 厚揚げ 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 たけのこ(水煮) 3 干しいたけ 0.3 葉ねぎ 3 サラダ油 0.5 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 1.6 清酒 0.5 水 10 みかん 1	牛乳 1本 ロールパン(60/80/100) 1袋 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 20 ホールコーン 20 根菜ねぎ 10 はくさい 30 にんじん 15 小麦粉 4 バター(調) 4 牛乳(調) 4 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50 貝柱 10 清酒 0.5 ブロッコリー 25 オリーブ油 0.5 しょうゆ(淡) 1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 35 糸こんにゃく 10 根深ねぎ 10 しょうゆ(濃) 3 にんじん 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 さつまいも 20 きつねみそ 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(淡) 1.5	牛乳 1本 精白米 60 うどん 50 豚肉(スライス) 10 えび(80-120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 はくさい 20 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 でんぶん 1.5 けずりぶし(だし用) 3 水 100 かぶ 45 かぶが葉 3 にんじん 5 鶏挽肉(粗) 10 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2.5 でんぶん 0.5 みりん 0.5 水 5	牛乳 1本 精白米 75 さけ(角・皮なし) 10 煮干し(だし用) 1 油あげ 10 だいこん 15 にんじん 15 つきこんにゃく 20 さといも 20 葉ねぎ 5 酒かき 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120 豚挽肉 15 れんこん 30 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 みりん 0.5 だいこん 45 にんじん 5 ゆず 0.2 酢 2 塩 0.4 さとう(三温) 2
料	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2
名	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2
エネルギー	593 kcal	584 kcal	601 kcal	488 kcal	571 kcal
たんぱく質	22.8 g	23.5 g	21.6 g	20.9 g	21.2 g

冬至です! ~一陽来復~

冬至(今年は12月22日)は、一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復(いちようらいふく)」といて陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。



運盛り

陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされます。

きゅうしょくのこんだてから

ゆずなます	だいこん、にんじん、ゆずの皮を千切りにする。
だいこん 270g	
にんじん 30g	だいこん、にんじんは塩もみし、水気を取りのぞく。
ゆず 1.2g	
酢 大さじ1	だいこん、にんじん、ゆずの皮を一緒にし、ゆずのしぼり汁と調味液である。
塩 小さじ1/2	
さとう(三温) 大さじ1・小さじ1	

*学校給食では、衛生管理上、野菜はゆでて冷ましてからあえものになっています。

かわにし食育フォーラム2018

“わ”らって食べよう 朝・ひる・パン!



費用無料
予約不要

と き：平成30年12月2日(日) 12:00~16:30
 と ころ：アステ市民プラザ(アステ川西6階)

当日の催しプログラム

【講演の部】
 13:20-13:30 主催者あいさつ
 13:30-15:00 講演「みんな楽しく食育を」
 講師：神奈川県立保健福祉大学長 中村丁次氏
 (公益社団法人 日本栄養士会会長)

15:10-16:00 地域での食育活動発表

【体験の部】12:00-16:30
 ・学校給食に関する各種展示と試食
 試食献立：冬野菜カレーライス、ブロッコリーサラダ
 ・乳製品・小麦粉を使っていないカレー

・大阪青山大学の食育SATシステムによる食事診断
 ・(一社)川西市薬剤師会による薬と健康相談 など

【パネル展示の部】12:00-16:00
 地域食育活動団体の活動、兵庫県伊丹健康福祉事務所
 川西地区給食研究会、川西市食育推進部 ほか

かわにし健康マイレージ “いきましたポイント” 対象事業

お問い合わせ 072-758-4721
 川西市健康増進部健康政策課(川西市保健センター)

平成31年1月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月21日(月)	1月22日(火)	
献立名	牛乳 白飯 かぶのみそ汁 かんぴょうの炒め煮	牛乳 白飯 煮しめ 紅白なます 黒豆(しぼり)	牛乳 白飯 ごう煮 こんぶの炒め煮 みかん	牛乳 あずきごはん かきたま汁 豚肉とだいの煮物 ぼんかん	牛乳 白飯 ソテーチュー 貝柱とプロッコリーのソテー ぶどうかん	牛乳 白飯 焼きのり 梅干し 豚汁 切干大根の煮物	牛乳 白飯 ゆずが汁 にぎすのからあげ もやしのあえもの	牛乳 牛丼 白飯 牛蒡の具 すまし汁 だしこんのあえもの	牛乳 白飯 ごう汁 厚揚げの炒め煮	牛乳 白飯 ごう汁 厚揚げの炒め煮
材	牛乳 1本 精白米 75 油あげ 0.5 わかめ(干) 5 にんじん 15 葉ねぎ 15 かぶ 30 煮干し(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 牛肉(スライス) 10 かんぴょう(乾) 0.5 しょうが 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 0.5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 さいとも 20 釜時にんじん 15 板こんにゃく 20 だいにん 30 ごぼう(乱切) 10 れんこん 15 高野豆腐(1/20) 3 干しいたけ(ホール) 0.8 こんぶ(角) 0.8 しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 3 みりん 1 水 30	牛乳 1本 精白米 60 白玉粉 1 上新粉 5 水 10 さけ(角・皮なし) 20 干しいたけ(スライス) 0.5 釜時にんじん 5 葉ねぎ 1 しそな 15 だいにん 10 みそ(赤) 8 みそ(白) 3 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 あずき 5 塩 0.8 水 109 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 50 にんじん 40 鶏卵 20 豆腐 25 にんじん 15 にんじん 15 でんぶ(淡) 1 しょうゆ(淡) 0.8 清酒 1 塩 0.2 ごぼう(白) 0.02 みそ(白) 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 たまねぎ 20 梅干し 1 パセリ(乾) 0.03 豆乳 40 でんぶ(白) 1 こんぶ(だし用) 0.5 塩 0.8 ごぼう(ささがき) 0.02 つきこんにゃく 10 ガーリック 5 みそ(赤) 9 水 0.5 貝柱 10 清酒 0.5 プロッコリー 25 バター(調) 0.5 しょうゆ(淡) 1 しょうゆ(白) 0.01 ガーリック 0.01 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 80 やきのり(手巻き用) 1袋 梅干し 1 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 油あげ 20 油あげ(白) 9 にんじん 15 ゆず 5 けずりぶし(だし用) 2 えのきだけ 1 水 130 にぎす 1枚 上野粉 8 てんぷら油 8 緑豆もやし 40 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 1.8 さとう(三温) 0.1 酢 0.4 けずりぶし(だし用) 1 水 10	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 5 油あげ 3 みりん(白) 3 しょうゆ(濃) 1.5 しょうゆ(淡) 0.5 みりん 2 ゆず 0.5 けずりぶし(だし用) 2 えのきだけ 1 にんじん 15 みそ(赤) 9 みつば 1 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 豚肉(スライス) 10 しょうゆ(濃) 0.3 清酒 1 水 130 たけのこ(水煮) 40 だし(水煮) 5 干しいたけ(スライス) 0.3 しょうゆ(淡) 1 葉ねぎ 3 サラダ油 0.5 さとう(三温) 1.2 清酒 1.6 水 10	牛乳 1本 精白米 75 鶏挽肉(細) 25 たまねぎ 5 鶏卵 3 しょうが 0.8 パソ粉 3 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(濃) 0.5 しょうゆ(淡) 0.5 はくさい 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏挽肉(細) 25 たまねぎ 5 鶏卵 3 しょうが 0.8 パソ粉 3 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(濃) 0.5 しょうゆ(淡) 0.5 はくさい 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120	
料	599kcal 16.3g	550kcal 20.4g	538kcal 20.8g	588kcal 22.9g	568kcal 20.9g	562kcal 21.8g	612kcal 26.0g	533kcal 19.4g	581kcal 26.0g	

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)

学校給食費:1食あたり 250円

日付	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)	
献立名	牛乳 白飯 はるさめスープ さばのチョリム もやしナムル	牛乳 白飯 だいにんのみそ汁 ぶりの照り煮 きやべつのあえもの	牛乳 発芽玄米入りごはん ビーフシチュー カーフラワーソテー	牛乳 小型白飯 マーボー豆腐 ハンサンスー	牛乳 白飯 おでん はくさいのあえもの	牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ プロッコリーサラダ みかんかん	牛乳 白飯 げんちん汁 そぼろ煮 水菜とツナのあえもの	お正月 ~あけましておめでとうございませ~ 新しい年が始まりました。今年一年、みなさんが健康で元気に過ごすことができるよう、給食室では毎日心を込めておいしい給食を作ります。よろしくお願いします。 お正月の食事 1/10(水) 煮しめ 紅白なます 黒豆(しぼり) 1/11(金) ぞう煮 ふだんは西洋にんじんを使いますが、お正月の献立には「釜時にんじん」を使います。 小正月の食事 1/15(火) あずきごはん 小正月にはあずきがゆを食べる風習にちなんで、給食ではあずきごはんを炊きます。 ゆずが汁 1/18(金) 新しい献立です。煮干しとけずりぶしでだしをひき、白みそ仕立ての汁物です。ゆずのしぼり汁を加えることで、さわやかな香りを楽しむことができます。
材	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 はくさい 15 きくらげ(干) 0.3 にんじん 10 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 水 4 清酒 1 煮干し(だし用) 0.5 こんぶ(だし用) 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 だいにん 30 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 ぶり(角) 8 でんぶ(白) 5 てんぷら油 2 しょうゆ(濃) 8 さとう(三温) 2 みりん 0.5 水 5	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 牛肉(角) 30 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麦粉 6 バター(調) 6 ケチャップ 6 ソース(クスター) 8 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 にんにく 1 でんぶ(赤) 1 水 75	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 鶏肉(若5)(水煮) 10 にんじん 15 じゃがいも 20 ずり身団子 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 4 ごま油 1 水 1 でんぶ(白) 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 うずら卵(水煮) 15 油あげ 20 厚揚げ 20 だいにん 30 じゃがいも 50 板こんにゃく 20 すり身団子 20 さとう(三温) 6.5 オリーブ油 4 塩 1 こしょう(白) 0.2 しょうゆ(淡) 5 はくさい 55 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 75 ロールパン(40/60/80) 1袋 スパゲティ 35 ひじき 1 油あげ 5 にんじん 20 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 ぶどう酒(白) 1 さとう(三温) 1 にんにく 0.5 オリーブ油 1 水 0.2 しょうゆ(淡) 5 合挽肉(4.8) 20 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 20 さとう(三温) 0.5 サラダ油 1.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 水 8	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 25 油あげ(ささがき) 10 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	おむすびの日(1月17日) ~阪神淡路大震災~ 今から24年前の1月17日、阪神淡路大震災が起こりました。この地震によりたくさんの人々の命が失われ、命が助かった人々も大きなけがをしたりしました。震災が起こった時、避難所に避難していた人々は、農家の方がとりあえず家にあるお米で作って届けてくれた「おむすび」にとても助けられたそうです。 この経験から食べ物やお米の大切さを忘れないように兵庫県から「ごはんを食べよう国民運動」が始まり、1月17日は「おむすびの日」と定められました。1月17日の給食では白飯・やきのり・梅干しで自分でおむすびを作る献立にしています。
料	605kcal 27.6g	704kcal 25.3g	663kcal 20.9g	638kcal 28.3g	623kcal 23.5g	569kcal 22.9g	569kcal 22.3g	

*「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。

給食調理員募集しています
登録は、
072-740-1256
学務課まで

平成31年3月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	3月1日(金)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)					
献立名	牛乳 さげとだいにんのごはん 春のすまし汁 高野豆腐のオランダ煮	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 みそ汁 だいにんます	牛乳 白飯 アーサー汁 がんもどきの含め煮 ほうれんそうのあえもの	牛乳 食パン チーズ(スライス) チリコンカン 野菜スープ ぶどうかん	牛乳 白飯 いわし団子汁 ぜんまいの炒め煮	牛乳 白飯 はるさめスープ わかさぎのからあげ きやべつのはえもの	牛乳 白飯 だいにんのみそ汁 そばろ煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 わかめスープ すぶた	牛乳 白飯 かきたま汁 豚肉のしょうが炒め たんかん					
材	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 8 だいにん 20 しょうが 0.8 しょうゆ(淡) 1 塩 0.5 清酒 2 みりん 101 水 1 菜の花 6 うずら卵(水煮) 15 ゆば(乾) 1.5 すり身団子 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 35 糸こんにゃく 10 根深ねぎ 3 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 1.5 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 9 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 あおさ(乾) 0.5 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) 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 水 120 がんもどき 1 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 水 25 ほうれんそう 40 しらす干し 2 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 食パン(60/80/100) 1袋 チーズ(スライス) 1枚 白いんげん(ゆで) 10 豚挽肉 20 たまねぎ 25 にんにく 0.1 小麦粉 0.5 トマト(水煮) 10 ソース(ウスター) 1 水 0.2 カイエンペッパー 0.01 緑豆もやし 0.01 葉ねぎ 5 八丁みそ 6 みそ(赤) 3 けずりぶし(だし用) 1 水 120 ぜんまい(水煮) 30 油あげ 5 ごま 0.5 さとう(三温) 1 ガーリック 2 鶏手羽先(だし用) 15 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 120	牛乳 1本 精白米 75 いわし(落とし身) 15 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 5 にんじん 3 しょうが 0.8 でんぶん 1.5 パプリカ 3 しょうゆ(濃) 0.5 さんしょ 0.01 清酒 0.5 塩 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 水 130 わかさぎ 35 塩 0.3 ごしょう(白) 0.03 ペーコン 4 てんぷら油 5 水 30 しょうゆ(淡) 0.5 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 みりん 0.5 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 にんじん 15 きくらげ(干) 0.3 葉ねぎ 10 にんじん 30 妻みそ 9 けずりぶし(だし用) 2 水 1 合挽肉(4.8) 20 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 20 サラダ油 1.5 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 水 8 緑豆もやし 50 すり身 0.03 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 みりん 1 ケチャップ 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 20 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 120 合挽肉(4.8) 20 ごんぶ(だし用) 1 にんじん 130 水 130 豚肉(角) 35 しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 みりん 2.5 でんぶん 0.5 てんぷら油 5 塩 20 にんじん 5 たけのこ(水煮) 5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 1 酢 1 ケチャップ 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 25 にんじん 15 みずば 3 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 130						
料	高野豆腐(1/60) 3 でんぶん 3 てんぷら油 10 かに 3 ちんげん菜 15 しめじ 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 20	だいにん 50 塩 0.2 酢 2.4 さとう(三温) 1.3	ほうれんそう 40 しらす干し 2 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2	寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 いちご 25 ぶどう果汁 25	学校給食費:1食あたり 250円	556kcal たんばく質 22.1g	584kcal 21.0g	562kcal 20.9g	591kcal 24.9g	553kcal 20.8g	574kcal 21.8g	553kcal 19.4g	580kcal 23.5g	577kcal 23.6g

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)

学校給食費:1食あたり 250円

日付	3月14日(木)	3月15日(金)	3月18日(月)
献立名	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん ビーフカレー ブロッコリーサラダ	牛乳 赤飯 かに汁 きんぴら いちごミルクかん	牛乳 白飯 豚汁 かしこ煮 はくさいのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 牛肉(角) 30 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 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 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 ごしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 75	牛乳 1本 赤飯(米) 80 塩 0.5 かに 20 豆腐 20 根深ねぎ 5 はくさい 20 しいたけ 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 水 120 ごぼう(ささがき) 20 鶏肉(若) 10 にんじん 5 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 ごま油 0.5 水 0.5	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 煮干し(だし用) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120 かんばん(乾) 3 干しいたけ(スライス) 0.7 高野豆腐(1/60) 2.2 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(濃) 2.2 さとう(三温) 2.2 みりん 0.7 水 20 はくさい 55 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(濃) 1
料	ブロッコリー 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 いちご 15 牛乳(調) 15 水 25	
エネルギー	656kcal	559kcal	510kcal
たんばく質	21.0g	21.9g	17.5g

3月3日 桃の節句(ひなまつり)
 3月1日の献立は桃の節句をイメージしました。桃の節句の行事食には、ちらしずしやはまぐりのうしお汁、ひしもち、ひなあられなどがあります。ひしもちの白・緑・桃色の三色の色には意味があり、白は雪、緑は新芽、桃色は花を表しています。雪が溶けて新芽が芽吹き、花が咲く春の喜びを表しています。この日の給食は、この三色が感じられる彩になっています。春のすまし汁には菜の花が入っています。春は苦味を食べて身体を目覚めさせます。少し苦みのある菜の花もその一つです。



3月15日 卒業・修了のお祝い
 卒業と修了をお祝いして赤飯を炊きます。日本では、おめでたい席に赤飯を出す風習があります。赤い色は災いを追い払うとされています。きんぴらは、川西市にゆかりのある金太郎の息子である金平のたくましくにあやかり、新しい学校や学年でたくましく育ってほしいという願いを込めました。

除去食対応に用いる食器の種類を増やします

従来、除去食(鶏卵、うずら卵、マヨネーズを抜いた献立)を提供する際は、いずれの献立もピンク色又は赤色の「椀」(学校によって色は異なります)に入れていましたが、5月より(新年度開始直後であることを配慮し、4月は除去食を出しません)、本来平皿に盛られる献立は新食器の「平皿」(全校ピンク色)を導入し、それに入れて提供します。誤食を防ぐための取り組みですので、ご理解、ご協力をお願いします。

【問合せ先】
 各校又は川西市教育委員会事務局
 学校教育課 072-740-1254
 学務課 072-740-1256
 (平日9時~17時30分)

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 お気軽に連絡をください
 登録お待ちしております!!

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。