

令和2年度(3月1日～3月11日)

3月 学校給食献立表

川西市教育委員会

食材量の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

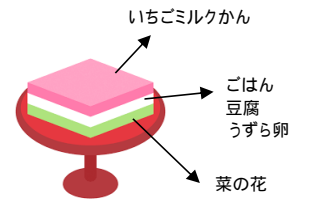
日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	
献立名	牛乳 白飯 白みそシチュー 菜の花のあえもの	牛乳 食パン チーズ(スライス) ポークビーンズ 貝柱とブロッコリーのソテー	牛乳 白飯 春のすまし汁 うの花のいり煮 いちごミルクかん	牛乳 白飯 もずく汁 鶏肉のからあげ ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ じゃがいもの オイスターソース炒め	牛乳 白飯 そうめん汁 五目炒め煮 たんかん	牛乳 ハヤシライス 発芽玄米入りご飯 ハッシュドビーフ にんじんサラダ	牛乳 白飯 いも団子汁 ちくわとこんにやくの甘辛煮 だいこんのあえもの	牛乳 白飯 味付けのり 豚汁 かしこ煮	
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 20 かぶ 20 こまつな 5 こんぶ(だし用) 0.5 豆乳 40 でんぶん 1 みそ(白) 8 麦みそ 1 しょうゆ(淡) 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 50 菜の花 15 ほうれんそう 25 花かつお 0.5 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 大豆(乾) 17 豚肉(短冊,小) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 15 サラダ油 1 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 3 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 40 貝柱(冷) 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 水 101 菜の花 6 うずら卵(水煮) 15 豆腐(冷) 20 わかめ(乾) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 おから(冷) 15 鶏肉(若5) 5 油あげ(冷) 2 干し椎茸(スライス) 0.2 つきこんにやく 3 ごぼう(さががき) 3 にんじん 3 葉ねぎ 2 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 1 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 15 いちご 15 牛乳(調) 15 寒天(フレーク) 0.6 さとう(上白) 5 水 25	牛乳 1本 精白米 75 水 101 もずく(冷) 10 豆腐(冷) 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 麦みそ 9 けずりぶし(だし用) 3 水 120 鶏肉(若10・皮つき) 50 塩 0.5 ガーリック 0.02 こしょう(白) 0.05 上新粉 5 てんぷら油 8 はくさい 30 水菜 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 75 水 101 平めんビーフン 10 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 ちんげん菜 15 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうが 0.3 サラダ油 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 水 130 じゃがいも 30 牛肉(細切) 15 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 オイスターソース 0.5 ごま油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 そうめん 10 油あげ(冷) 5 たまねぎ 15 にんじん 15 かまぼこ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 牛肉(細切) 10 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 葉ねぎ 3 にんにく 10 ホールコーン(冷) 10 しょうが 0.3 ごま油 0.5 さとう(三温) 0.7 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 たんかん 1	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 水 108 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 トマトペースト 8 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70 まくる油漬(フルク) 10 にんじん 25 たまねぎ 5 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 水 101 いももち(冷) 25 厚揚げ(冷) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 ごぼう(さががき) 5 水 120 ちくわ 25 板こんにやく 20 いりごま 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 1 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5 だいこん 40 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 水 101 味つけのり(兵庫県提供物質) 1袋 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 つきこんにやく 10 ごぼう(さががき) 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 あごだし 0.5 水 120 かんびょう(乾) 3 干し椎茸(スライス) 0.7 高野豆腐(1/60) 2.2 しょうゆ(濃) 2.2 さとう(三温) 2.2 みりん 0.7 けずりぶし(だし用) 1 水 20	
	<p>「たんかん」が入手困難な場合は、別の果物に変更となります。</p> <p>学校給食費：1食あたり 250円</p> <p>味つけのりは、兵庫県から提供を受けたものです。消費拡大と生産者支援、特産物への理解が目的です。兵庫県のりの生産量全国第2位の県です。</p>									
	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
	529kcal 20.3g	638kcal 31.6g	533kcal 17.4g	659kcal 23.4g	580kcal 20.5g	556kcal 17.7g	661kcal 22.4g	539kcal 17.9g	529kcal 20.2g	

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 炭水化物・脂質)
 …赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)
 …緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)

3月3日

桃の節句(ひなまつり)

ひなまつりには、ひな人形やししもち、桃の花などをかざり、女の子の健やかな成長を願います。
 この日の給食は、菜の花やいちごといった春を感じる食材を使い、ひなまつりのししもちの色をイメージして献立をたてています。



ししもちの色にはそれぞれ意味があり、緑は大地に芽吹いた若葉、白は雪、桃色は桃の花を表し、「雪の下に若葉が芽吹き、桃の花が咲いている」という春の風景を表しています。

～給食のレシピ紹介～

「いちごミルクかん」

- 材料(約5人分)
- かんてん 5g
 - さとう 40g
 - いちご 120g
 - 牛乳 120g
 - 水 300g



作り方
 かんてんは水につけておく。
 いちごは牛乳と一緒にミキサーにかけ、攪拌する。
 分量の水でかんてんを煮溶かし、完全に溶けたらさとうを入れる。
 のいちごミルクを加えてよく混ぜ、かためる容器に入れる。
 粗熱をとってから冷蔵庫に入れて冷やし固める。

川西の学校給食は、デザートのかんてんも給食室の手作りです！

3月11日 東日本大震災から10年

多くの尊い命が失われ、未曾有の被害を被った東日本大震災より、10年の年月が経とうとしています。今もなお、避難生活を余儀なくされている方々が多くおられ、復興への道のりはまだまだ続いています。私たちは、この震災で多くの教訓を得ました。決して忘れず、いざという時のために活かしていくことが大切です。避難経路を確認しておくこと、水や食べ物など必要なものを蓄えておくこと、地域の人々と交流し、つながりを持っておくこと。何事もない普段から家族で確認をしておきましょう。この日の給食には、災害時の炊き出しでよく作られる「豚汁」と、保存食である乾物をつかった「かしこ煮」を作ります。

日・曜	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
献立名	牛乳 白飯 かぶのみそ汁 わかさぎのからあげ もやしのあえもの	牛乳 白飯 揚げそば 八宝菜 れんこんサラダ	牛乳 赤飯 すまし汁 こんぶの炒め煮 みかんかん	牛乳 白飯 はるさめスープ まぐろの照り煮	牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 車ぶのチャンプル	牛乳 ピピンバ 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 そばろ煮 はりはり大根	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 五目豆 ほうれんそうのあえもの
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 かぶ 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 麦みそ 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 わかさぎ(冷) 35 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 てんぷら油 5 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 60 水 81 揚げそば 1袋 豚肉(スライス) 20 えび(80～120・冷) 10 いか(かのこ・冷) 20 みつば 1.5 はくさい 20 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 たけのこ(水煮) 5 干し椎茸(スライス) 0.5 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 ごま油 1 にんにく 0.3 清酒 1 でんぷん 2 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 葉ねぎ(だし用) 1 水 40 れんこん 15 にんじん 5 ごぼう(さががき) 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 赤飯(米) 80 塩 0.5 水 96 ふ(花型) 1.5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 えのきだけ 10 みつば 3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 こんぶ(細切) 2 にんじん 10 豚肉(細切) 10 しょうが 0.2 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 0.3 みりん 0.5 みかん果汁 25 寒天(フレーク) 0.6 さとう(上白) 5 水 25	牛乳 1本 精白米 75 水 101 はるさめ 7 鶏肉(若5) 20 はくさい 15 にんじん 10 きくらげ(乾) 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 まぐろ(角・冷) 30 でんぷん 6 じゃがいも 20 にんじん 15 てんぷら油 8 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 水 5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 あおさ(乾) 0.8 にんじん 10 えのきだけ 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 豚肉(スライス) 20 豆腐(冷) 10 緑豆もやし 10 ちんげん菜 10 にんじん 5 車ぶ 2.5 塩 0.05 こしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.5 でんぷん 0.5 ごま油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 牛肉(細切) 25 ぜんまい(水煮) 15 にんにく 0.2 しょうが 0.3 いりごま 1 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 大豆もやし 20 にんじん 5 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.3 わかめ(乾) 0.6 えび(80～120・冷) 20 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 水 101 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) 6 みりん 1 水 20 切干大根 5 にんじん 5 しらす干し 2 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.3 ほうれんそう 20 緑豆もやし 20 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 水 101 じゃがいも 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 大豆(乾) 7 にんじん 7 板こんにやく 7 ごぼう(乱切) 7 干し椎茸(スライス) 0.6 こんぶ(角) 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.8 みりん 0.5 水 5 ほうれんそう 20 緑豆もやし 20 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2
	エネルギー/たんぱく質	547kcal 19.8g	617kcal 24.0g	512kcal 16.4g	627kcal 24.1g	500kcal 18.9g	533kcal 22.2g	608kcal 20.9g

「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。



3月16日 卒業・修了おめでとう

6年生の卒業と、1～5年生までがそれぞれの学年を無事に終了することをお祝いし、給食室で赤飯を炊きます。日本には、お祝い事があると赤飯を炊いて祝うという伝統的な食文化があります。赤飯がうっすらと赤い色をしているのは小豆から出た色がごはんに移ったものです。日本人にとって赤は生命力を表す色で、赤い食べものを食べると悪い事を追い払う力がつく、と考えられてきました。こんぶの炒め煮のこんぶも「よるこぶ」につながると、おめでたい食材とされています。



1年間の給食をふり返ってみよう!

この一年間の給食をふりかえり、きちんとできていたかどうかを確認しましょう。できていなかったことは、これから心がけていきましょう。



給食前にはしっかりと手洗いをすることができた。



給食当番の仕事をみんなで協力してできた。



「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつができた。



食事のマナーを守って食べることができた。



食べ物の働きを理解し、好き嫌いをなく、食べることができた。



自然の恵み、給食に関わる多くの人々に感謝して食べられた。



給食を通し、旬の食べ物や、地元の食材を知ることができた。