令和2年度（2月1日～2月12日）

2月　学校給食献立表

川西市教育委員会

※食材の納入状況により、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)	12日(金)
献立名	牛乳 白飯 おでん はくさいのあえもの	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 いわしのかばやき だいこんなます いり大豆	牛乳 白飯 マーボー豆腐 もやしナムル	牛乳 白飯 ちゃんこなべ 里いもといかの煮物	牛乳 とふめし すまし汁 かぶのそぼろ煮 ぽんかん	牛乳 白飯 もち麦めん汁 牛肉とにらの炒め煮	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ 水菜とだいこんのあえもの	牛乳 白飯 かす汁 切干大根の煮物 ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 トック チャプチェ
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉（スライス） 20 ○ うずら卵（水煮） 15 ○ にんじん 20 △ 厚揚げ（冷） 20 ○ だいこん 30 △ じゃがいも 50 □ 板こんにゃく 20 △ すり身団子 20 ○ しょうゆ（濃） 6.5 さとう(三温) 4 □ みりん 1 水 20 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	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 たまねぎ 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 いわし（一口・冷） 40 ○ でんぷん 4 □ てんぷら油 5 □ さとう(三温) 1 □ しょうゆ（濃） 1.5 みりん 1 清酒 1 さんしょ 0.02 だいこん 40 △ 塩 0.2 酢 2 さとう(三温) 1 □ いり大豆（個装） 1袋 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 合挽肉（4.8） 30 ○ 豆腐（冷） 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 □ 清酒 1 でんぷん 1 □ 水 5 緑豆もやし 40 △ 葉ねぎ 3 △ にんにく 0.1 △ 塩 0.2 ごま油 0.5 □ いりごま 0.5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉（若5） 10 ○ 豚肉（スライス） 10 ○ 糸こんにゃく 10 △ にんじん 10 △ しめじ 10 △ 緑豆もやし 10 △ はくさい 15 △ 油あげ(冷) 5 ○ にら 5 △ すり身団子 15 ○ しょうゆ（淡） 6 清酒 1 ごま油 0.3 □ けずりぶし（だし用） 2 こんぶ（だし用） 0.5 水 90 さといも 30 □ いか（かのこ・冷） 20 ○ しょうゆ（濃） 3 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 豆腐（冷） 15 ○ さば缶 15 ○ ごぼう（ささがき） 3 △ にんじん 3 △ 油あげ(冷) 3 ○ しょうゆ（濃） 4 しょうゆ（淡） 2 みりん 1 水 74 ふ 1.5 □ わかめ（乾） 0.5 ○ にんじん 15 △ 干し椎茸（スライス） 0.5 △ みつば 3 △ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 2 こんぶ（だし用） 0.5 水 130 かぶ 50 △ 葉ねぎ 3 △ 鶏挽肉（粗） 10 ○ さとう(三温) 1 □ しょうゆ（濃） 2.5 でんぷん 0.5 □ みりん 0.5 水 5 ぽんかん 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 もち麦めん 10 □ かまぼこ 5 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸（スライス） 0.5 △ しょうゆ（淡） 3 しょうゆ（濃） 1 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) 15 ○ にら 20 △ たけのこ（水煮） 15 △ にんじん 10 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 1.8 さとう(三温) 0.8 □ 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう（黒） 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉（若5） 20 ○ たまねぎ 40 △ じゃがいも 30 □ にんじん 15 △ パセリ（乾） 0.03 △ しょうゆ（淡） 2 ぶどう酒（白） 1 塩 0.6 こしょう（白） 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先（だし用） 10 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 水 120 ハンバーグ（冷） 1こ ○ ケチャップ 8 ソース（ウスター） 1 ぶどう酒（赤） 3 水 20 たまねぎ 7 △ サラダ油 1 □ 水菜 10 △ だいこん 20 △ にんじん 5 △ 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 豚肉（スライス） 20 ○ 油あげ(冷) 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 煮干し（だし用） 0.5 水 120 鶏肉（若5） 10 ○ 切干大根 5 △ にんじん 5 △ 干し椎茸（スライス） 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 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 60 □ 水 81 トックもち 20 □ 鶏卵 20 ○ 鶏肉（若5） 20 ○ にんじん 15 △ 干し椎茸（スライス） 0.5 △ 葉ねぎ 5 △ 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 鶏手羽先（だし用） 10 葉ねぎ（だし用） 1 にんにく（だし用） 0.2 しょうが（だし用） 0.3 にんじん（だし用） 0.5 水 120 牛肉(細切) 10 ○ にんじん 5 △ たまねぎ 10 △ きくらげ（乾） 0.2 △ にんにく 0.2 △ ほうれんそう 5 △ はるさめ（チャプチェ） 8 □ いりごま 0.5 □ しょうゆ（濃） 2 さとう(三温) 0.8 □ ごま油 0.5 □ 塩 0.1 こしょう（黒） 0.01
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 630kcal　24.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 642kcal　25.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 605kcal　23.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 531kcal　23.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 511kcal　18.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 523kcal　17.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 625kcal　26.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 563kcal　23.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 540kcal　20.6g

※ 栄養三色（□○△）

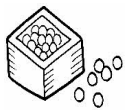
＜食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています＞

□…黄色の食品（熱や力のもとになる食品　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）

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。

節分（2月2日）



節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。今年は、124年ぶりに2月3日から2月2日になりました。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。

この節分の日には季節のかわり目に物忌みをして無事にすごすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

立春（2月3日）

1年間を太陽の動きに合わせて24等分した「二十四節気」のひとつで、国立天文台の調査をもとに定められています。今年は立春が2月4日から2月3日になったことにより、節分の日にちも変更になりました。

旧正月（2月12日）

中国、韓国などアジアの多くの国では旧暦で正月をお祝いします。

そこで、旧正月には韓国の雑煮のトックを出します。

令和2年度（2月15日～2月26日）

2 月　学校給食献立表

川西市教育委員会

日・曜	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
献立名	牛乳 カレーライス もち麦めし 冬野菜のカレー にらサラダ	牛乳 白飯 あんかけうどん 高野豆腐の含め煮 りんごかん	牛乳 白飯 さつま汁 野菜の煮びたし	牛乳 白飯 すきやき だいこんのあえもの	牛乳 黒豆ごはん ぼたん汁 ハタハタのからあげ もやしのあえもの	牛乳 白飯 いわし団子汁 こまつなの煮びたし	牛乳 白飯 わかめ汁 いかのマリネ きゃべつのあえもの	牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ブロッコリーサラダ チーズ（スモーク）	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 きんぴら たんかん
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ もち麦 8 □ 水 105 鶏肉（若10） 30 ○ にんじん 20 △ たまねぎ 30 △ だいこん 20 △ れんこん 15 △ さといも 10 □ カレー粉 0.5 しょうゆ（淡） 3 しょうゆ（濃） 3 米油 1 □ 清酒 1 塩 0.2 ガーリック 0.02 でんぷん 2.5 □ けずりぶし（だし用） 1 水 100 にら 15 △ はるさめ 4 □ ハム 5 ○ マヨネーズ 3 □ しょうゆ（淡） 1.5 酢 0.5 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 水 81 うどん(冷) 50 □ 豚肉（スライス） 10 ○ えび（80～120・冷） 10 ○ いか（かのこ・冷） 10 ○ 清酒 1 はくさい 20 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸（ｽﾗｲｽ） 0.5 △ しょうゆ（淡） 5 清酒 1 しょうが 0.5 △ けずりぶし（だし用） 3 こんぶ（だし用） 0.5 でんぷん 1.5 □ 水 100 高野豆腐（1/20） 5 ○ にんじん 5 △ 鶏肉（若5） 10 ○ たまねぎ 10 △ 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 りんご果汁 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 鶏肉（若5） 20 ○ だいこん 20 △ さつまいも 20 □ ごぼう（ささがき） 10 △ にんじん 10 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸（ｽﾗｲｽ） 0.5 △ サラダ油 1 □ 麦みそ 9 ○ けずりぶし（だし用） 1 煮干し（だし用） 0.5 水 120 しろな 30 △ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 5 △ しょうゆ（淡） 1.5 みりん 0.5 けずりぶし（だし用） 1 水 5 野菜の煮びたしに使用する「しろな」が入荷困難な場合は、こまつな等に変更となります。	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉（スライス） 30 ○ ふ 2 □ にんじん 20 △ たまねぎ 40 △ はくさい 35 △ 糸こんにゃく 30 △ 根深ねぎ 10 △ しゅんぎく 5 △ 厚揚げ（冷） 20 ○ サラダ油 1 □ さとう(三温) 4 □ しょうゆ（濃） 7 みりん 1 だいこん 40 △ 花かつお 0.5 ○ しょうゆ（淡） 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 50 □ もち米 20 □ いり黒豆 5 ○ 塩 0.8 水 88 いのしし肉 10 ○ さんしょ 0.02 だいこん 20 △ にんじん 15 △ ごぼう（ささがき） 5 △ つきこんにゃく 5 △ 葉ねぎ 5 △ みそ（赤） 10 ○ けずりぶし（だし用） 1 煮干し（だし用） 0.5 水 130 はたはた（ドレス・冷） 2尾 ○ 塩 0.3 上新粉（兵庫県提供物資） 8 □ てんぷら油 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	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 いわし（落とし身・冷） 15 ○ 合挽肉（3.2） 10 ○ たまねぎ 5 △ 鶏卵 3 ○ しょうが 0.8 △ でんぷん 1.5 □ パン粉 3 □ しょうゆ（濃） 0.5 さんしょ 0.01 清酒 0.5 にんじん 15 △ はくさい 25 △ 葉ねぎ 5 △ 八丁みそ 5 ○ みそ（赤） 4 ○ けずりぶし（だし用） 1 水 120 こまつな 30 △ 豚肉（スライス） 10 ○ しょうが 0.3 △ しょうゆ（濃） 1 厚揚げ（冷） 15 ○ しょうゆ（濃） 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 □ サラダ油 0.5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 わかめ（乾） 0.6 ○ 豚肉（スライス） 20 ○ にんじん 15 △ 緑豆もやし 15 △ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 2 水 130 いか（輪・冷） 30 ○ でんぷん 5 □ てんぷら油 5 □ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 酢 2 さとう(三温) 1 □ しょうゆ（濃） 2 きゃべつ 30 △ しょうゆ（淡） 1.6 さとう(三温) 0.2 □ 酢 0.5	牛乳 1本 ○ ロールパン（40/60/80） 1袋 □ スパゲティ 35 □ ひじき 1 ○ 鶏肉（若5） 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ にんにく 0.5 △ オリーブ油 1 □ しょうゆ（淡） 5 ぶどう酒（白） 1 さとう(三温) 1 □ 塩 0.2 こしょう（白） 0.02 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 □ チーズ(スモーク) 2本 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 じゃがいも 20 □ 豆腐（冷） 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ（乾） 0.5 ○ 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） 1 水 120 ごぼう（ささがき） 20 △ 鶏肉（若5） 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 いりごま 0.5 □ ごま油 0.5 □ たんかん 1こ △
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 562kcal　20.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 544kcal　22.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 522kcal　18.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 598kcal　22.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 665kcal　26.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 561kcal　23.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 563kcal　22.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 601kcal　26.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 545kcal　17.8g

兵庫の特産物を知ろう

兵庫県は北は日本海、南は瀬戸内海に面し、変化に富んだ地形、涼しい気候から温暖な気候まで併せ持ち、その恵まれた環境から「日本の縮図」と呼ばれています。
歴史的に特色のある摂津・播磨・丹波・淡路・但馬の5つの地域には海の幸、山の幸の特産物があります。

4年生の社会科では兵庫県について学習をします。 それに関連して、2月の給食ではさまざまな兵庫県産の食材を献立に取り入れています。 特に19日は食育の日のため、兵庫県産の食材をより多く取り入れた献立にしています。

2月の兵庫県提供物資

19日（金）ハタハタのからあげのはたはたと上新粉は、兵庫県から提供されたものです。
いずれも、消費拡大と生産者支援、特産物への理解の促進が目的です。
なお、上新粉は山田錦（酒米）からつくられたものです。