

2020年度 4月(4月9日～4月22日)

学校給食献立表

川西市教育委員会

「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。

月日(曜)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	
献立名	牛乳 白飯 そうめん汁 かしこ煮 もやし炒め	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 こんぶの炒め煮 菜の花のあえもの	牛乳 白飯 かやくうどん たけのこのみそ炒め ごぼう天の甘辛煮	牛乳 食パン いちごジャム(手作り) ソインチュー ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 すまし汁 牛肉のしくれ煮 だいこんのあえもの	牛乳 たけのこごはん 豚汁 ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 もず(汁) まくるの照り煮 ぶどうかん	牛乳 古代米ごはん もぼろ煮 ゆばと野菜の煮びたし	牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 和風ハンバーグ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 かにと豆腐のスープ 鶏手羽元の煮物 もやしのあえもの	牛乳 白飯 かにと豆腐のスープ 鶏手羽元の煮物 もやしのあえもの
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 そうめん 10 たまねぎ 15 にんじん 15 かまぼこ 10 油あげ(冷) 5 葉ねぎ 4 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 かんぴょう(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 豚肉(細切) 10 緑豆もやし 3 にら 3 しょうゆ(濃) 0.8 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 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 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 精白米 60 水 81 うどん(冷) 60 にんじん 15 わかめ(乾) 0.5 干しいたけ(スライス) 0.5 油あげ(冷) 5 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 たけのこ(水煮) 20 豚肉(細切) 15 きゃべつ 0.5 サラダ油 1 しょうが 0.1 にんにく 0.1 みそ(赤) 3 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.5 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	牛乳 1本 食パン(60/80/100) 1袋 いちご 40 てんさい糖 8 レモン果汁 0.1 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆腐 40 塩 0.2 でんぶん 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50 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	牛乳 1本 精白米 75 水 101 ふ 1.5 干しいたけ(スライス) 0.5 にんじん 15 みつば 3 わかめ(乾) 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 1 水 130 牛肉(スライス) 30 糸こんにゃく 15 しょうが 1 サラダ油 0.5 みりん 3 清酒 2 しょうゆ(濃) 3 ひじき 1 さとう(三温) 2 だいこん 40 いりごま 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 たけのこ(水煮) 20 油あげ(冷) 3 にんじん 5 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 こんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 83 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 緑豆もやし 20 にんじん 15 ごぼう(さががき) 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 あごだし 0.5 水 120 油あげ(冷) 2 ひじき 2 大豆(乾) 5 にんじん 5 つきこんにゃく 5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 もず(冷) 10 豆腐(冷) 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 みりん 9 水 120 まくる(角・冷) 30 でんぶん 6 水 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 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 70 古代米(黒米) 5 塩 0.6 水 112 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 豆腐ハンバーグ(冷) 1 たまねぎ 20 サラダ油 1 しめじ 5 みつば 3 しょうゆ(濃) 5 さとう(三温) 0.2 みりん 0.5 水 0.5 花かつお 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豆腐(冷) 20 かに(冷) 20 たまねぎ 15 ホールコーン(冷) 20 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 干しいたけ(スライス) 0.5 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 煮干し(だし用) 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 鶏肉(手羽元) 1本 酢 5 しょうゆ(濃) 5 さとう(三温) 4 みりん 2 にんにく 0.8 しょうが 0.8 水 10 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>学校給食費：1食あたり 250円</p>											
エネルギー(kcal)	539	515	539	530	528	540	637	608	500	557	
たんぱく質(g)	19.5	18.6	21.9	21.8	18.6	21.7	21.8	21.7	21.1	22.6	

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)

月日(曜)	4月23日(木)		4月24日(金)		4月27日(月)		4月28日(火)		4月30日(木)	
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 にんじんサラダ		牛乳 白飯 わかたけ汁 さわらのからあげ はりはり大根		牛乳 白飯 野菜スープ チリコンカン りんごかん		牛乳 白飯 ワタンスープ さばのチョリム きゃべつのあえもの		牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 きびなごのからあげ きびなごについて、右記の欄をご覧ください。 きゃべつの鶏そぼろ煮	
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	精白米	70	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75
	発芽玄米	5	水	101	水	101	水	101	水	101
	水	108	たけのこ(水煮)	15	鶏肉(若5)	20	合挽肉(3.2)	10	油あげ(冷)	5
	牛肉(角)	30	豆腐(冷)	20	たまねぎ	40	ワタタン皮	10	わかめ(乾)	0.5
	じゃがいも	60	にんじん	15	にんじん	15	にんじん	15	にんじん	15
	たまねぎ	40	わかめ(乾)	0.5	じゃがいも	30	緑豆もやし	15	葉ねぎ	5
	にんじん	20	ゆば(乾)	1.5	パセリ(乾)	0.03	にら	5	たまねぎ	20
	りんご	5	みつば	3	塩	0.6	干しいたけ(スライス)	0.5	麦みそ	10
	小麦粉	6	けずりぶし(だし用)	2	こしょう(白)	0.02	しょうゆ(淡)	4	けずりぶし(だし用)	2
	バター(調)	6	こんぶ(だし用)	0.5	ガーリック	0.02	清酒	1	煮干し(だし用)	1
	カレー粉	0.9	しょうゆ(淡)	4	しょうゆ(淡)	2	塩	0.2	水	130
	ケチャップ	3	清酒	1	ぶどう酒(白)	1	こしょう(黒)	0.02	きびなご(冷)	35
	ソース(ウスター)	4	塩	0.2	鶏手羽先(だし用)	10	ガーリック	0.02	塩	0.3
	しょうゆ(濃)	2	水	120	にんじん(だし用)	0.5	ごま油	0.3	こしょう(白)	0.03
	ぶどう酒(赤)	1	さわら(角・冷)	50	たまねぎ(だし用)	0.5	煮干し(だし用)	1	上新粉	4
	塩	0.3	塩	0.5	ペーリーフ	0.03	こんぶ(だし用)	0.5	てんぷら油	5
	こしょう(黒)	0.02	こしょう(白)	0.05	水	120	水	130	きゃべつ	30
	にんにく	0.5	白いんげん(ゆで)	10	豚挽肉	20	さば(三枚おろし・冷)	1枚	にんじん	5
	パブリカパウダー	0.02	小麥粉	8	たまねぎ	20	しょうゆ(濃)	2	鶏挽肉(粗)	7
	サラダ油	1	てんぷら油	8	にんにく	0.1	みそ(赤)	2	しょうが	0.1
	水	80	切干大根	4	小麥粉	0.5	葉ねぎ	2	清酒	1
	まぐろ油漬(フレーク)	10	にんじん	5	トマト(水煮)	10	にんにく	0.2	さとう(三温)	0.5
	にんじん	25	しらす干し	2	ソース(ウスター)	1	カイエンペッパー	0.03	しょうゆ(濃)	0.5
	たまねぎ	5	酢	1.2	しょうゆ(淡)	1	塩	1	塩	0.3
	辛子	0.03	さとう(三温)	0.3	カイエンペッパー	0.01	水	20	でんぷん	0.5
	酢	0.5			こしょう(黒)	0.01	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5
	しょうゆ(淡)	1			サラダ油	0.5	きゃべつ	30	水	0.5
	さとう(三温)	0.1			寒天(糸)	0.6	にんじん	5		
	塩	0.05			さとう(上白)	5	しょうゆ(淡)	2		
	こしょう(白)	0.01			りんご果汁	25	さとう(三温)	0.2		
					水	25	酢	0.5		

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でよいというわけではなく、家庭の食事で不足がちで、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は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。

献立の実施方法(完全給食)

完全給食は、内容が「主食(主にご飯)、おかず、牛乳」の出る給食です。
月曜日から金曜日までの週5回実施しています。
今年度の献立作成回数は196回ですが、各学校では、行事等にあわせて、それぞれ183回実施予定です。(具体的な日程については、各学校でご確認ください)
献立は川西市内の小学校全て同じ給食を食べる全校統一献立です。
給食の物資(材料)は、低価格で合理的に調達するため、川西市学校給食会が各学校分をとりまとめて地元産を中心に地産地消を前提に共同一括購入しています。



＜アレルギー豆知識＞「きびなご」などの魚に含まれる魚卵について

近頃は、「たらこ」、「いくら」など魚卵(魚の卵)にアレルギー反応を起こす児童も少なくありません。
川西市の給食では、魚卵そのものを使用する献立はほとんどありませんが、貴重なカルシウム源として骨ごと食べられる小魚を使用することがあります。
4月に、春を告げる魚として「きびなご」をから揚げにして提供します。川西市では使用する物資は、見本を確認して決めますが、当日、納入される魚のお腹に卵があるか、事前に確認することはできません。
きびなご以外にも、給食の献立には魚卵が含まれている可能性のある魚 わかさぎ・いわし(ドレス)・さんま(筒切り)・はたはた(ドレス)等があります。
魚卵アレルギーがある場合、喫食を控えるなどの対応をお願いいたします。

＜材料の記載例＞

- ・さとう(三温) : 三温糖
- ・さとう(上白) : 上白糖
- ・白いんげん(ゆで) : 白いんげん豆をゆでて加工されたレトルトパック入りのもの
- ・えび(冷・80-120) : 重量1ポンドあたり80尾から120尾のえびが入っているもの
- ・いわし(落とし身) : いわしの魚肉をすり身にしたもの
- ・鶏肉(若5) : 若鶏の肉を1切れ5gの大きさにカットしたもの
- ・合挽肉(3.2) : 牛肉と豚肉を1:1に合わせ、直径3.2mmの大きさに挽いたもの
- ・ごぼう(ささがき) : ごぼうをささがきにカット加工したもの
- ・こんぶ(だし用) : だしをとるために使用するこんぶ

学校給食は生きた教材です

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。



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。

＜学校給食の目的＞

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

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、学校給食法にもとじて実施しています。
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、調理従事員の人件費、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。

