

令和2年度 5月(5月11日～5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いくても、「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)	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)		5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)	
献立名	牛乳 牛丼 白飯 白飯 牛丼の具 じゃがいものみそ汁 もやしのあえもの		牛乳 ロールパン まめめポタージュ 豚肉のマリネ		牛乳 白飯 わかめ汁 マーボー豆腐 にんじんサラダ		牛乳 白飯 わかめ汁 鶏肉のからあげ きゃべつサラダ		牛乳 白飯 はるさめスープ 豚肉とちんげん菜の炒め煮 みかんかん		牛乳 赤飯 すまし汁 豚肉のいそべあげ さやいんげんのあえもの		牛乳 白飯 いも団子汁 かつおの新玉ソース きゅうりなます		牛乳 白飯 肉とやさいのうま煮 アスパラガスのあえもの		牛乳 豆ごはん ばち汁 牛肉とらの炒め煮		牛乳 白飯 ちりめんのかき揚げ 豚汁 野菜の煮びたし	
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) 25 たまねぎ 45 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 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 緑豆もやし 30 ほうれんそう 10 しらす干し 2 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 ロールパン 1袋 (60/80/100) グリーンピース 30 たまねぎ 40 白いんげん(ペースト・冷) 10 精白米(濃) 3 ベーコン 5 牛乳(調) 40 生クリーム 5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 15 ペーリーフ 0.03 たまねぎ(だし用) 0.5 にんじん(だし用) 0.5 水 50 豚肉(スライス) 30 しょうが 0.6 清酒 0.6 たまねぎ 15 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1 酢 2 サラダ油 0.5	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 しょうゆ(淡) 4 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 水 5 鶏肉(若10) 0.5 こしょう(白) 0.02 上新粉 8 てんぷら油 5 にんじん 25 たまねぎ 5 きょうご(水煮) 5 しょうが 0.3 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 えび(冷・80～120) 20 清酒 7 にんじん 15 緑豆もやし 15 わかめ(乾) 0.6 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 豚肉(スライス) 10 ちんげん菜 30 にんじん 5 たけのこ(水煮) 5 しょうが 0.3 にんにく 0.2 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 ごま油 0.5 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 みかん果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豆腐(冷) 7 豆揚げ(冷) 10 えのきだけ 10 にんじん 0.5 干しいたけ(スライス) 0.5 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 120 かつお(一口・冷) 50 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2 花かつお 6 てんぷら油 3 たまねぎ 30 酢 2 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 2 清酒 1 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 水 101 いももち(冷) 25 厚揚げ(冷) 20 にんじん 10 たまねぎ 20 葉ねぎ 5 さやいんげん(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 120 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2 アスパラガス 30 花かつお 0.5 にんじん 1.8 たけのこ(水煮) 0.2 にんじん 10 牛肉(細切) 10 ごま油 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 みりん 0.1 こしょう(黒) 0.01 にんにく 0.1	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 グリーンピース 10 塩 0.8 厚揚げ 5 水 83 たまねぎ 70 さとう(三温) 10 そうめんばち 10 たまねぎ 20 にんじん 15 油あげ(冷) 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 みりん 1 けずりぶし(だし用) 2 ごぼう(だし用) 0.5 水 130 にんじん 20 煮干し(だし用) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120 きゃべつ 30 にんじん 5 ちくわ 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 75 水 101 鶏肉(若5) 20 はるさめ 7 きゅうり 10 干しいたけ(スライス) 0.5 にんじん 10 塩 0.2 こしょう(白) 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 豚肉(短冊) 40 塩 0.4 こしょう(黒) 0.04 上新粉 10 あおりのり(乾) 0.3 てんぷら油 6 さやいんげん 10 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.8 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 20 じゃがいも 70 にんじん 20 たまねぎ 5 さやいんげん 3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 120 かつお(一口・冷) 50 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2 アスパラガス 30 花かつお 0.5 にんじん 1.8 たけのこ(水煮) 0.2 にんじん 10 牛肉(細切) 10 ごま油 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 みりん 0.1 こしょう(黒) 0.01 にんにく 0.1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 しらす干し 5 いりごま 0.3 しょうゆ(濃) 0.7 さとう(三温) 0.5 みりん 0.5 さんしょ 0.01 しらす干し 5 いりごま 0.3 しょうゆ(濃) 0.7 さとう(三温) 0.5 みりん 0.5 さんしょ 0.01 しらす干し 5 いりごま 0.3 しょうゆ(濃) 0.7 さとう(三温) 0.5 みりん 0.5 さんしょ 0.01										
エネルギー(kcal)	571		594		629		596		525		628		620		570		509		502	
たんぱく質(g)	21.3		24.5		25.1		25.9		18.3		23.6		28.1		20.1		16.7		18.4	

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 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)

# 令和2年度 5月(5月25日～5月29日) 学校給食献立表

川西市教育委員会

月日(曜)	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)	
<b>献立名</b>	牛乳 白飯 肉じゃが さいいんげんのソテー		牛乳 白飯 レタススープ さわらのからあげ たまねぎと厚揚げのトロロ煮		牛乳 白飯 ラーメン 豚肉のしょうが炒め		牛乳 もち麦めし ピーフシチュー グリーンサラダ		牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 がんもどきの含め煮 きゅうりのあえもの	
<b>材料名および使用量(g)</b>	牛乳 1本 精白米 75 水 101 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 水 20 さいいんげん 15 ホールコーン(冷) 15 ベーコン 3 しょうゆ(濃) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(スライス) 10 にんじん 10 レタス 20 鶏卵 20 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 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 120 さわら(角・冷) 40 塩 0.4 こしょう(白) 0.04 上新粉 6 てんぷら油 6 たまねぎ 30 しめじ 10 厚揚げ(冷) 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 60 水 81 中華めん(冷) 40 鶏肉(若5) 20 にんじん 15 きゃべつ 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 鶏手羽先(だし用) 15 にんにく(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 水 130 豚肉(スライス) 30 にんじん 5 葉ねぎ 3 たまねぎ 10 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 1 みりん 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 70 もち麦 8 水 105 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(クスター) 6 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 にんにく 0.5 ぶどう酒(赤) 1 サラダ油 1 水 75 アスパラガス 10 きゃべつ 20 米油 0.5 酢 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 101 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 たまねぎ 20 小麦みそ 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 がんもどき(1個づけ・冷) 1こ さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 水 25 きゅうり 30 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1					
<b>エネルギー(kcal)</b>	597		658		526		655		575	
<b>たんぱく質(g)</b>	18.5		27		23.6		19.8		20	

## 献立の実施方法(完全給食)

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。  
月曜日から金曜日までの週5回実施しています。  
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。  
献立の調理は、各学校の給食室で調理する単独校調理方式です。

給食室では調理員が腕によりをかけて「手作りの味」を大切に調理しています。

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日の必要量の40～60%を学校給食で摂取できるように考慮しています。

## 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、調理員の人件費、給食調理施設の建設等の整備費、設備の購入・維持にかかる費用は市町村が負担するものとして、学校給食法で定められています。川西市ではガス・電気・水道等の光熱水費等は公費で負担し、毎日の給食献立の食材料費は「給食費」として保護者負担とすることが定められています。

## <材料の記載例>

- ・さとう(三温) : 三温糖
- ・しょうゆ(淡) : 淡口しょうゆ
- ・白いんげん(ペースト・冷) : 白いんげん豆をペースト状に加工された冷凍のもの
- ・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
- ・さとう(上白) : 上白糖
- ・しょうゆ(濃) : 濃口しょうゆ
- ・白いんげん(ペースト・冷) : 白いんげん豆をペースト状に加工された冷凍のもの
- ・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。



## 食物アレルギー豆知識

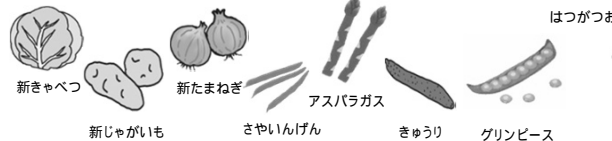
## 食物アレルギーには、どんな症状が出る?

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿疹など	白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	のどの違和感・かゆみ・しめつけられる感じなど	気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など

そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておくことが大切です。

出典：家庭とつながる！新食育ブック 子どもの食と健康(少年写真新聞社)

## 5月は初夏の食材が登場します!



5月は暑くなる夏に向けて、体の調子を整えていく時季です。食べ物も少しずつ、夏が旬の食べ物が回り始めます。給食では5月中旬から「きゅうり」が登場します。給食の献立から季節の移り変わりを感じることができます。

生のグリーンピースを使います!  
12日「まめまめポタージュ」 21日「豆ごはん」

グリーンピースのおいしい季節になりました。グリーンピースは、えんどう豆を未熟なうちに収穫したものです。川西市の学校給食では5月だけ、生のグリーンピースを使った献立が登場します。

冷凍のグリーンピースが1年中お店で売っていますが、生のものを食べられるのはこの時期だけです。生のものは、さわやかな香り、ほのかな甘みを楽しめます。春から初夏の期間限定のおいしさを味わえます。



はつがつお