

月日(曜)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月14日(月)
献立名	牛乳 白飯 ポテトスープ 鶏肉のいちじくソースかけ	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 なすのそぼろ煮 えだまめ	牛乳 白飯 モロヘイヤと豆腐のスープ じゃがいもの オイスターソース炒め	牛乳 カレーライス もち麦飯 夏野菜カレー きゅうりのしょうががあえ	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 こんぶの炒め煮 冷凍ぶどう	牛乳 白飯 肉じゃが もやしのあえもの	牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 ゴーヤチャンプル にんじんしりしり	牛乳 白飯 平めんビーフンのスープ ピーマンの炒め煮	牛乳 白飯 なすのみそ汁 チキンカツ きゅうりなます	牛乳 白飯 そうめん汁 かぼちゃのそぼろ煮
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 じゃがいも 45 たまねぎ 10 にんじん 15 ベーコン 5 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 ぶどう酒(白) 1 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 70 鶏肉(若10・皮つき) 50 でんぶん 5 てんぷら油 8 さとう(三温) 1.5 酢 0.8 塩 0.2 こしょう(黒) 0.01 いちじく(川西市産) 20	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 みそ(麦) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 なす 45 鶏挽肉(粗) 10 にんじん 5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 でんぶん 0.5 サラダ油 0.5 水 5 えだまめ 15	牛乳 1本 精白米 75 水 101 モロヘイヤ 5 豆腐(冷) 40 にんじん 15 鶏卵 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 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 清酒 1 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 120 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 70 もち麦 8 水 105 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 たまねぎ 40 葉ねぎ 5 かぼちゃ 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) 3 にんじん 10 豚肉(細切) 15 しょうが 0.2 さとう(三温) 0.5 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 0.3 みりん 0.5 ぶどう(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 75 水 101 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 たまねぎ 40 葉ねぎ 5 かぼちゃ 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 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 0.3 みりん 0.5 ぶどう(冷) 1袋	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 豆腐(冷) 15 豚肉(スライス) 15 ゴーヤ 7 にんじん 10 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 0.5 花かつお 0.5 鶏卵 10 ごま油 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 1.5 水 0.7 まぐろ油漬(フレーク) 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	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 ちんじん 15 なす 20 みそ(麦) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 しょうゆ(淡) 4 水 130 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 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 水 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 ピーマン 20 牛肉(細切) 15 たけのこ(水煮) 5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 豆板醤 0.1 ごま油 0.5	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 なす 20 油あげ(冷) 5 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 鶏肉(ささみ) 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 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 そうめん 10 たまねぎ 15 にんじん 15 なす 10 油あげ(冷) 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 かぼちゃ 40 合挽肉(4.8) 2.5 しょうゆ(濃) 15 さとう(三温) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5	
	鶏肉のからあげ		栄養三色(○)		学校給食費:1食あたり 250円					
	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 でんぶん 5 てんぷら油 8		<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)							
	「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。									
エネルギー(kcal)	720	510	543	636	533	577	541	558	643	555
たんぱく質(g)	22.9	18.2	19.4	19.8	18.2	18.5	20.7	20.2	27.6	17.6

鶏肉のいちじくソースかけ

9月1日(火)の鶏肉のいちじくソースかけは新しい献立です。これまで毎年、いちじくジャムを作っていましたが、昨年と昨年は、長雨でいちじくが使えなくなりました。今年は、いちじくジャムよりも少ない量でいちじくを使えるようにと考え、鶏肉のいちじくソースかけにしました。いちじくを使った甘酸っぱいソースを鶏肉のからあげに絡めて作ります。もしも天候等の都合により、いちじくが使えなくなる場合には、鶏肉のからあげに変更して提供します。

川西特産のいちじく

近くに猪名川が流れ、砂地である川西市の南部地区は、いちじく作りに適した土地です。いちじくの収穫作業は夜明けとともに始まり、その日のうちにスーパーなどのお店に並びます。川西市のいちじくは「樹井ドーフィン」という品種で、甘味が強く実が大きいのが特徴です。



地産地消

自分の住む地域でとれたものを食べることを「地産地消」といいます。とれたてのおいしいものが食べられ、栽培し収穫した人がわかり、安心して食べることができます。食べ物を運ぶ距離も短くなって、輸送にかかるコストや燃料(ガソリン等)が少なくて済み、地球環境にもやさしいなどの良い点がたくさんあります。また、食料自給率(日本の食料自給率38%)を上げる小さな一歩にもなります。学校では給食の献立を通して、子どもたちに地域の農産物や産業について伝えています。それは、生活の中で、自分たちの食べ物の選択が、社会のいろいろな問題につながっていることにも気づいてほしいからです。

令和2年度 9月(9月15日～9月30日)

学校給食献立表

川西市教育委員会

月日(曜)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
献立名	牛乳 白飯 えびといかのスープ 酢豚	牛乳 ひじきごはん すまし汁 とうがんの煮物 冷凍みかん	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 さばの煮つけ	牛乳 食パン チーズ(スライス) ラタトゥイユ 野菜スープ	牛乳 白飯 かきたま汁 鶏肉となすの揚げ煮	牛乳 カレーツナコーンライス はるさめスープ きゃべつサラダ 冷凍みかん	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 きゃべつのごまあえ	牛乳 白飯 すまし汁 牛肉とにらの炒め煮 ぶどうかん	牛乳 白飯 とうがんとスープ ホイコーロー
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 えび(冷・80～120) 10 いか(かのご・冷) 10 清酒 1 干しいたけ 0.5 (スライス) 緑豆もやし 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 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 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 豚肉(角) 30 しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 みりん 0.5 でんぶん 6 てんぷら油 5 たまねぎ 25 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 さやいんげん 5 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 1.2 酢 1.2 ケチャップ 1.2 水 5	牛乳 1本 精白米 65 麦 5 ひじき 2 鶏肉(若5) 10 にんじん 5 干しいたけ 0.3 (スライス) さとう(三温) 1 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 サラダ油 1 水 83 豆腐(冷) 20 えのきだけ 10 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 しょうが 130 とうがん 45 豚挽肉 10 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.8 しょうが 0.5 でんぶん 0.5 水 5 みかん(冷) 1こ	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 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 さば 1枚 こしょう(白) 0.01 オリブ油 0.5 パジル(生) 0.4 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 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 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 ペーリーフ 0.03 水 120	牛乳 1本 食パン 1袋 (60/80/100) 精白米 75 水 101 チーズ(スライス) 1枚 鶏卵 25 豆腐(冷) 25 にんじん 15 たまねぎ 5 ピーマン 5 たまねぎ 10 ズッキーニ 10 にんにく 0.2 ペーコン 3 トマト(水煮) 15 にんじん 5 塩 2 こしょう(白) 0.01 オリブ油 0.5 パジル(生) 0.4 なす 10 でんぶん 5 てんぷら油 8 しょうが 0.2 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 水 3 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 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 ペーリーフ 0.03 水 120	牛乳 1本 精白米 75 水 101 まぐろ油漬(フレク) 10 にんじん 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 水 91 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干しいたけ 0.5 にんじん(スライス) 10 にんじん 10 塩 0.2 水 5 こしょう(黒) 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 みりん 0.5 水 130 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5 みかん(冷) 1こ	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 でんぶん 1 水 5 はるさめ 5 きゃべつ 20 みつば 5 しょうゆ(淡) 2.5 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 ごま油 0.3 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 70 にんじん 20 たまねぎ 50 わかめ(乾) 3 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 きゃべつ 30 にんじん 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 75 水 101 ふ 1.5 干しいたけ 0.5 (スライス) 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 にら 20 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 牛肉(細切) 10 ごま油 0.8 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 にんにく 0.1 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 75 水 101 とうがん 20 鶏肉(若5) 20 干しいたけ 0.5 にんじん(スライス) 20 ホールコーン(冷) 5 葉ねぎ 2 にんじん 15 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 4 しょうゆ(淡) 4 水 120 煮干し(だし用) 1 きゅうり 4 清酒 1 水 130 でんぶん 1 しょうゆ(濃) 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 きゃべつ 30 豚肉(スライス) 15 赤ピーマン 3 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 甜面醬(チンジャン) 1.5 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 でんぶん 0.3	
エネルギー(kcal)	584	519	583	523	624	554	619	577	500	504
たんぱく質(g)	22.7	18.5	25.2	22.9	23.7	19.0	23.6	19.9	15.1	19.8



早寝早起き朝ごはん

子どもたちの健やかな成長には、規則正しい生活習慣が大切です。「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。

睡眠：睡眠には心身の疲れを回復させる働きと、脳や体を成長させる働きがあります。

朝の光：朝の光を浴びると、脳内ホルモン「セロトニン」が分泌され、脳の目覚めを促します。

すっきりと目覚め、集中力があがり活動しやすくなります。

朝食：体を目覚めさせて午前中から元気に活動するためには、朝食はとて大切で、脳のエネルギー源となるブドウ糖を含むごはんやパンなどの主食(炭水化物)の他に、寝ている間に失われた水分、たんぱく質やビタミンなどをいろいろな食べ物からバランスよくとりましょう。



夏は夏野菜を食べよう!

旬の野菜は、その時期に起こりやすい体の変化を防ぐための栄養素が多く含まれています。きゅうりやゴーヤ(にがうり)、とうがんなど瓜の仲間の野菜には、水分やカリウムなどのミネラルやビタミンが豊富なものが多いです。これは夏の暑さによる脱水や紫外線によるダメージから身を守るための植物自身の自主防衛の機能です。そんな野菜の働きを利用してもらいましょう。

春には新緑、新芽のエネルギーを、夏には瓜の野菜から水分を、秋と冬には根菜類や柑橘類から体を温めるエネルギーと風邪から守るビタミンを、と食べ物四季を振り返ってみると、見事に自然の流れは人間の体の要求を満たしていると思いませんか?このことが、学校給食で旬の食べ物を取り入れることにつながっています。

