令和3年度（3月1日～3月14日）

# 3月　学校給食献立表

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

| 日・曜 | 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) | 14日(月) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立名 | 牛乳<br>白飯<br>そぼろ煮<br>ゆばと野菜のあえもの | 牛乳<br>白飯<br>みそラーメン<br>わかさぎのからあげ<br>カットフルーツ | 牛乳<br>さけとだいこんのごはん<br>すまし汁<br>れんこんのきんぴら<br>いちごミルクかん | 牛乳<br>カレーライス<br>もち麦めし<br>ビーフカレー<br>水菜とだいこんのあえもの | 牛乳<br>白飯<br>ちゃんこなべ<br>きゃべつの鶏そぼろ煮 | 牛乳<br>白飯<br>だいこんのみそ汁<br>和風ハンバーグ<br>菜の花のあえもの | 牛乳<br>ロールパン<br>ポトフ<br>ひじきマヨサラダ | 牛乳<br>白飯<br>わかめスープ<br>えびのｹﾁｬｯﾌﾟかけ<br>だいこんのあえもの | 牛乳<br>白飯<br>味付けのり<br>豚汁<br>かんぴょうの炒め煮 | 牛乳<br>白飯<br>肉うどん<br>切干大根の煮物 |
| 材料名および使用量（g） | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>合挽肉（4.8） 30 ○<br>じゃがいも 80 □<br>たまねぎ 60 △<br>にんじん 25 △<br>サラダ油 1 □<br>さとう(三温) 3.5 □<br>しょうゆ（濃） 6<br>みりん 1<br>水 20<br>ゆば（乾） 2 ○<br>はくさい 30 △<br>こまつな 10 △<br>にんじん 5 △<br>しょうゆ（淡） 1.5<br>さとう(三温) 0.2 □ | 牛乳 1本 ○<br>精白米 60 □<br>水 81<br>中華めん(冷) 40 □<br>豚肉（スライス） 20 ○<br>にんじん 15 △<br>きゃべつ 15 △<br>緑豆もやし 15 △<br>葉ねぎ 5 △<br>みそ（赤） 10 ○<br>清酒 1<br>塩 0.3<br>こしょう（黒） 0.02<br>ガーリック 0.02<br>ごま油 0.3 □<br>鶏手羽先（だし用） 15<br>葉ねぎ（だし用） 1<br>にんじん（だし用） 0.5<br>しょうが（だし用） 0.3<br>にんにく（だし用） 0.2<br>水 130<br>わかさぎ（冷） 35 ○<br>塩 0.3<br>こしょう（白） 0.03<br>上新粉 4 □<br>てんぷら油 5 □<br>いよかん 1袋 △ | 牛乳 1本 ○<br>精白米 70 □<br>発芽玄米 5 □<br>さけ（フレーク） 8 ○<br>だいこん 20 △<br>しょうが 0.8 △<br>しょうゆ（淡） 3<br>塩 0.3<br>清酒 2<br>水 101<br>ふ（花型） 1.5 □<br>わかめ（乾） 0.5 ○<br>にんじん 15 △<br>みつば 3 △<br>干し椎茸（スライス） 0.5 △<br>しょうゆ（淡） 4<br>清酒 1<br>塩 0.2<br>けずりぶし（だし用） 2<br>こんぶ（だし用） 0.5<br>水 130<br>豚挽肉 15 ○<br>れんこん 30 △<br>しょうが 0.3 △<br>サラダ油 0.5 □<br>しょうゆ（濃） 3<br>さとう(三温) 2 □<br>みりん 0.5<br>いちご 15 △<br>牛乳（調） 10 ○<br>生クリーム 5 □<br>寒天（フレーク） 0.6 ○<br>さとう(上白) 5 □<br>水 25 | 牛乳 1本 ○<br>精白米 70 □<br>もち麦 8 □<br>水 105<br>牛肉（角） 30 ○<br>じゃがいも 60 □<br>たまねぎ 40 △<br>にんじん 20 △<br>りんご 5 △<br>小麦粉 6 □<br>バター(調) 6 □<br>カレー粉 0.9<br>ケチャップ 3<br>ソース（ウスター） 4<br>しょうゆ（濃） 2<br>ぶどう酒（赤） 1<br>塩 0.3<br>こしょう（黒） 0.02<br>にんにく 0.5 △<br>パプリカパウダー 0.02<br>サラダ油 1 □<br>水 80<br>水菜 20 △<br>だいこん 15 △<br>にんじん 3 △<br>しょうゆ（淡） 0.8<br>酢 0.4<br>さとう(三温) 0.1 □ | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>豚肉（スライス） 20 ○<br>糸こんにゃく 10 △<br>にんじん 10 △<br>しめじ 10 △<br>緑豆もやし 10 △<br>はくさい 15 △<br>油あげ(冷) 5 ○<br>にら 5 △<br>ボール天 15 ○<br>しょうゆ（淡） 6<br>清酒 1<br>ごま油 0.3 □<br>けずりぶし（だし用） 2<br>こんぶ（だし用） 0.5<br>水 90<br>きゃべつ 30 △<br>鶏挽肉（粗） 7 ○<br>にんじん 5 △<br>しょうが 0.1 △<br>サラダ油 0.5 □<br>清酒 1<br>さとう(三温) 0.5 □<br>しょうゆ（濃） 0.5<br>塩 0.3<br>でんぷん 0.5 □ | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>だいこん 20 △<br>油あげ(冷) 5 ○<br>わかめ（乾） 0.5 ○<br>にんじん 15 △<br>葉ねぎ 5 △<br>みそ（赤） 10 ○<br>けずりぶし（だし用） 2<br>煮干し（だし用） 1<br>水 130<br>豆腐ハンバーグ（冷） 1こ ○<br>たまねぎ 20 △<br>サラダ油 1 □<br>しめじ 5 △<br>しょうゆ（濃） 2<br>さとう(三温) 0.5 □<br>でんぷん 0.5 □<br>清酒 1<br>水 20<br>菜の花 15 △<br>ほうれんそう 25 △<br>花かつお 0.5 ○<br>しょうゆ（濃） 1.2<br>さとう(三温) 0.2 □ | 牛乳 1本 ○<br>ロールパン 1袋 □<br>（60/80/100）<br>きゃべつ 20 △<br>にんじん 20 △<br>たまねぎ 30 △<br>じゃがいも 20 □<br>ブロッコリー 10 △<br>フランクフルト（羊腸） 20 ○<br>塩 0.5<br>ガーリック 0.02<br>こしょう（白） 0.02<br>ぶどう酒（白） 1<br>しょうゆ（淡） 2<br>鶏手羽先（だし用） 15<br>にんじん（だし用） 0.5<br>たまねぎ（だし用） 0.5<br>ベーリーフ 0.03<br>水 90<br>ひじき 0.5 ○<br>まぐろ油漬（フレーク） 10 ○<br>大豆（むし） 7 ○<br>ホールコーン(冷) 10 △<br>にんじん 5 △<br>* マヨネーズ 5 □<br>しょうゆ（淡） 0.5<br>辛子 0.03<br>こしょう（白） 0.01 | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>わかめ（乾） 0.6 ○<br>鶏肉（若5） 20 ○<br>にんじん 15 △<br>緑豆もやし 15 △<br>しょうゆ（淡） 4<br>清酒 1<br>塩 0.2<br>こしょう（白） 0.02<br>ガーリック 0.02<br>煮干し（だし用） 1<br>こんぶ（だし用） 0.5<br>水 120<br>えび（51～60・冷） 50 ○<br>でんぷん 8 □<br>てんぷら油 8 □<br>ケチャップ 3<br>みりん 1<br>さとう(三温) 1 □<br>しょうゆ（濃） 1<br>清酒 1<br>だいこん 40 △<br>花かつお 0.5 ○<br>しょうゆ（淡） 1<br>酢 0.5<br>さとう(三温) 0.2 □ | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>味付けのり 1袋 ○<br>豚肉（スライス） 20 ○<br>じゃがいも 20 □<br>緑豆もやし 15 △<br>にんじん 15 △<br>つきこんにゃく 10 △<br>ごぼう（ささがき） 5 △<br>葉ねぎ 5 △<br>みそ（赤） 9 ○<br>けずりぶし（だし用） 1<br>煮干し（だし用） 0.5<br>水 120<br>牛肉（スライス） 15 ○<br>かんぴょう（乾） 3.5 △<br>しょうが 0.3 △<br>サラダ油 0.5 □<br>にんじん 10 △<br>干し椎茸（スライス） 0.5 △<br>にら 5 △<br>さとう(三温) 1 □<br>しょうゆ（濃） 2<br>水 10 | 牛乳 1本 ○<br>精白米 60 □<br>水 81<br>うどん(冷) 60 □<br>牛肉（スライス） 20 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 15 △<br>葉ねぎ 5 △<br>しょうゆ（淡） 6<br>清酒 1<br>干し椎茸（スライス） 0.5 △<br>にんじん 5 △<br>干し椎茸（スライス） 0.5 △<br>さとう(三温) 1.5 □<br>しょうゆ（濃） 2.5<br>みりん 0.5<br>けずりぶし（だし用） 1<br>水 10 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>612kcal　21.5g | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>602kcal　24.4g | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>557kcal　18.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>666kcal　20.5g | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>521kcal　21.2g | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>517kcal　22.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>567kcal　19.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>608kcal　26.0g | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>563kcal　22.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>525kcal　18.2g |

学校給食費：1食あたり　250円

※「＊」は、除去食対応日の除去対象食品（鶏卵・うずら卵・マヨネーズ）につけています。
※「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。

**※ 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）

## 桃の節句（ひな祭り）の行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、桃色、白、緑のもちを重ねたものです。この3色にはそれぞれ意味があり、白は雪、緑はよもぎの新芽、桃色は桃の花を表したもので、雪の下によもぎが芽を出し、桃の花が咲いているという春の風景を表しています。

3日の給食では、桃色、白、緑の3色を取り入れています。

**ひな祭りの行事食**

## 卒業・修了 おめでとう！

15日は卒業と修了のお祝いに赤飯を炊きます。日本では、お祝いの時に赤飯を炊いて食べる風習があります。赤飯の赤い色はおめでたく、悪いことから身を守ってくれると言われています。

# 令和3年度（3月15日～3月24日）　3月　学校給食献立表

川西市教育委員会

| 日・曜 | 15日(火) | 16日(水) | 18日(金) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 牛乳<br>赤飯<br>うずら卵と菜の花のすまし汁<br>鶏肉のあまからソースかけ<br>きゃべつのあえもの | 牛乳<br>白飯<br>平めんビーフンスープ<br>豚キムチ<br>はるみ | 牛乳<br>白飯<br>かきたま汁<br>五目炒め煮<br>りんごかん | 牛乳<br>白飯<br>肉と野菜のうま煮<br>もやしのあえもの | 牛乳<br>コーンライス<br>ソイシチュー<br>ツナサラダ | 牛乳<br>白飯<br>たまねぎのみそ汁<br>豚肉とちんげん菜の炒め煮<br>はりはり大根 |
| 材料名および使用量（g） | 牛乳 1本 ○<br>赤飯（α化米） 80 □<br>塩 0.5<br>水 96<br>菜の花 6 △<br>* うずら卵（水煮） 25 ○<br>豆腐（冷） 20 ○<br>わかめ（乾） 0.5 ○<br>しょうゆ（淡） 4<br>清酒 1<br>塩 0.2<br>けずりぶし（だし用） 2<br>こんぶ（だし用） 0.5<br>水 130<br>鶏肉（若10・皮つき） 50 ○<br>でんぷん 5 □<br>てんぷら油 8 □<br>さとう(三温) 2 □<br>しょうゆ（濃） 2<br>みりん 0.5<br>きゃべつ 30 △<br>にんじん 5 △<br>しょうゆ（淡） 2<br>酢 0.5<br>さとう(三温) 0.2 □ | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>平めんビーフン 10 □<br>鶏肉（若5） 20 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 15 △<br>ちんげん菜 15 △<br>干し椎茸（スライス） 0.5 △<br>しょうが 0.3 △<br>サラダ油 1 □<br>しょうゆ（淡） 4<br>清酒 1<br>塩 0.4<br>こしょう（白） 0.02<br>ガーリック 0.02<br>鶏手羽先（だし用） 10<br>葉ねぎ（だし用） 1<br>にんじん（だし用） 0.5<br>しょうが（だし用） 0.3<br>にんにく（だし用） 0.2<br>水 130<br>はくさいキムチ 5 △<br>豚肉（スライス） 20 ○<br>にんじん 5 △<br>にら 5 △<br>緑豆もやし 15 △<br>塩 0.1<br>こしょう（黒） 0.01<br>しょうゆ（濃） 1<br>清酒 0.5<br>ごま油 0.5 □<br>はるみ 1こ △ | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>* 鶏卵 25 ○<br>豆腐（冷） 25 ○<br>にんじん 15 △<br>葉ねぎ 5 △<br>しょうゆ（淡） 5<br>清酒 1<br>塩 0.2<br>けずりぶし（だし用） 3<br>でんぷん 1 □<br>水 130<br>牛肉(細切) 15 ○<br>たけのこ（水煮） 10 △<br>にんじん 10 △<br>ホールコーン（冷） 10 △<br>葉ねぎ 3 △<br>しょうが 0.3 △<br>にんにく 0.1 △<br>ごま油 0.5 □<br>しょうゆ（濃） 1.5<br>さとう(三温) 0.7 □<br>清酒 0.5<br>塩 0.1<br>こしょう（黒） 0.01<br>りんご果汁 25 △<br>寒天（フレーク） 0.6 ○<br>さとう(上白) 5 □<br>水 25 | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>豚肉（短冊、小） 20 ○<br>ちくわ 10 ○<br>じゃがいも 70 □<br>にんじん 20 △<br>たまねぎ 50 △<br>サラダ油 1 □<br>さとう(三温) 3 □<br>しょうゆ（濃） 4.5<br>みりん 1<br>けずりぶし（だし用） 1<br>水 20<br>緑豆もやし 50 △<br>しょうゆ（淡） 2<br>酢 0.5<br>さとう(三温) 0.2 □<br>辛子 0.03 | 牛乳 1本 ○<br>精白米 70 □<br>ホールコーン（冷） 15 △<br>塩 0.8<br>水 95<br>鶏肉（若5） 20 ○<br>じゃがいも 50 □<br>たまねぎ 40 △<br>にんじん 20 △<br>パセリ（乾） 0.03 △<br>豆乳 40 ○<br>でんぷん 1 □<br>塩 0.8<br>こしょう（白） 0.02<br>ガーリック 0.02<br>ぶどう酒（白） 1<br>こんぶ（だし用） 0.5<br>水 50<br>まぐろ油漬（フレーク） 10 ○<br>きゃべつ 20 △<br>たまねぎ 5 △<br>にんじん 5 △<br>酢 1<br>しょうゆ（淡） 1<br>さとう(三温) 0.2 □ | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>たまねぎ 20 △<br>豆腐（冷） 20 ○<br>油あげ(冷) 5 ○<br>わかめ（乾） 0.5 ○<br>にんじん 15 △<br>葉ねぎ 5 △<br>麦みそ 9 ○<br>けずりぶし（だし用） 2<br>煮干し（だし用） 1<br>水 120<br>豚肉（スライス） 15 ○<br>ちんげん菜 30 △<br>たけのこ（水煮） 5 △<br>しょうが 0.3 △<br>にんにく 0.2 △<br>ごま油 0.5 □<br>しょうゆ（濃） 1.5<br>清酒 0.5<br>さとう(三温) 0.5 □<br>切干大根 4 △<br>しらす干し 2 ○<br>にんじん 5 △<br>酢 1.2<br>しょうゆ（淡） 1<br>さとう(三温) 0.3 □ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>708kcal　25.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>578kcal　21.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>570kcal　19.6g | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>570kcal　19.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>545kcal　20.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質<br>522kcal　18.7g |

川西市のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでは、給食関連情報を掲載しています。
（例：献立表やレシピ集など）

## 災害に備えよう

3月11日で東日本大震災が起こってから11年がたちます。日本では、様々な地域で地震、津波、台風などの災害が発生しています。災害はいつ起こるかわかりません。いざという時のために、飲み水や食べ物を備えておくことは大切なことです。

特に米や乾物など、昔から伝わる食品は保存性が高く、いざという時の食事に役立ちます。

11日の給食は、災害が起きたとき、炊き出しでよく作られる「豚汁」と、保存食の乾物を使った「かんぴょうの炒め煮」を作ります。

## 一年間をふりかえろう

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確認しましょう。

給食前に手洗いをしっかりすることができた。

給食当番の時や、配ぜん中は正しくマスクをつけることができた。

「いただきます」や「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。

苦手な食べものもチャレンジできた。

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。

できていなかったことは、これから心がけましょう。