

令和3年度(1月12~24日)

1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	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)
献立名	牛乳 白飯 はくさいのみそ汁 煮しめ 黒豆(しぼり)	牛乳 かやくごはん ぞう煮 紅白なます	牛乳 あずきごはん すまし汁 いかの甘辛煮 はりはり大根	牛乳 白飯 味付けのり 豚汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん キーマカレー カリフラワーソテー	牛乳 白飯 かぶのみそ汁 ぶりのてり煮 きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 肉団子汁 牛肉とにらの炒め煮	牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 かす汁 豚肉とこまつなの炒め煮
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 75	牛乳 1本 65	牛乳 1本 75	牛乳 1本 75	牛乳 1本 70	牛乳 1本 75	牛乳 1本 75	牛乳 1本 75	牛乳 1本 75
	精白米 75	精白米 65	精白米 75	精白米 75	精白米 70	精白米 75	精白米 75	精白米 75	精白米 75
	水 101	水 101	水 101	水 101	水 108	水 101	水 101	水 101	水 101
	はくさい 20	鶏肉(若5) 10	あずき 5	味付けのり 1袋	発芽玄米 5	かぶ 20	合挽肉(3.2) 25	ロールパン(40/60/80) 1袋	白飯 75
	油あげ(冷) 5	干し椎茸(スライス) 0.3	塩 0.8	豚肉(スライス) 20	水 108	油あげ(冷) 5	たまねぎ 5	スパゲティ 35	さけ(角・皮なし・冷) 20
	わかめ(乾) 0.5	しょうゆ(淡) 6	ぶ 1.5	だいこん 20	大豆(乾) 10	わかめ(乾) 0.5	* 鶏卵 3	ひじき 1	にしん 15
	金時にんじん 15	清酒 4	わかめ(乾) 0.5	緑豆もやし 15	大豆(乾) 10	金時にんじん 15	しょうが 0.8	鶏肉(若5) 20	つきこんにゃく 10
	葉ねぎ 5	白玉粉 78	にんじん 15	にんじん 15	にんじん 20	葉ねぎ 5	パン粉 2	油あげ(冷) 5	ごぼう(ささがき) 5
	みそ(赤) 10	上新粉 5	みつば 3	つきこんにゃく 10	りんご 5	みそ(赤) 10	でんぷん 1	たまねぎ 40	さといも 20
	けずりぶし(だし用) 2	水 10	えのきだけ 10	ごぼう(ささがき) 5	小麦粉 6	けずりぶし(だし用) 2	しょうゆ(濃) 0.5	にんじん 20	葉ねぎ 5
	煮干し(だし用) 1	水 10	しょうゆ(淡) 4	葉ねぎ 5	バター(調) 6	煮干し(だし用) 1	清酒 0.5	にんにく 0.5	酒かす 6
	水 130	さけ(角・皮なし・冷) 20	清酒 1	みそ(赤) 9	カレー粉 0.6	水 130	しょうゆ(濃) 0.5	オリーブ油 1	みそ(赤) 8
	鶏肉(若5) 10	干し椎茸(スライス) 0.5	塩 0.2	あごだし 0.5	ケチャップ 3	ぶり(角・冷) 50	にんじん 15	しょうゆ(淡) 5	しょうゆ(淡) 1
	さといも 10	金時にんじん 10	けずりぶし(だし用) 2	水 120	ソース(ウスター) 4	でんぷん 8	葉ねぎ 5	さとう(三温) 1	煮干し(だし用) 0.5
金時にんじん 5	厚揚げ(冷) 20	こんぶ(だし用) 0.5	高野豆腐(1/20) 5	しょうゆ(濃) 2	てんぷら油 8	しょうゆ(淡) 4	さとう(三温) 0.2	水 120	
板こんにゃく 10	しろな 15	水 130	にんじん 5	ぶどう酒(赤) 1	しょうゆ(濃) 2	清酒 1	塩 0.02	豚肉(スライス) 15	
だいこん 15	みそ(赤) 8	いかに(輪・冷) 50	鶏肉(若5) 10	塩 0.3	さとう(三温) 0.5	塩 0.2	けずりぶし(だし用) 1	しょうが 0.3	
れんこん 10	みそ(白) 3	しょうゆ(濃) 2.7	たまねぎ 10	こしょう(黒) 0.02	みりん 0.5	ハム 10	きゃべつ 30	しょうゆ(濃) 1	
高野豆腐(1/20) 2	けずりぶし(だし用) 2	さとう(三温) 2.5	さとう(三温) 1.2	にんにく 0.3	しょうゆ(濃) 2	水 120	サラダ油 0.5	こまつな 30	
干し椎茸(ホール) 0.2	煮干し(だし用) 0.5	みりん 0.5	しょうゆ(濃) 2	パプリカパウダー 0.02	水 75	牛肉(細切) 10	塩 0.2	厚揚げ(冷) 15	
こんぶ(角) 0.3	水 120	切干大根 4	みりん 0.5	ホールコーン(冷) 20	カリフラワー 20	にら 20	こしょう(白) 0.01	サラダ油 0.5	
しょうゆ(濃) 3.2	だいこん 45	しらす干し 2	サラダ油 0.5	水 75	水 75	たけのこ(水煮) 10	ガーリック 0.01	しょうゆ(濃) 1.5	
さとう(三温) 1.2	金時にんじん 5	にんじん 5	水 15	ホールコーン(冷) 20	いりごま 0.5	にんにく 0.1		みりん 0.5	
みりん 0.5	酢 2.4	酢 1.2		ベーコン 5	しょうゆ(淡) 2	にんにく 0.1		さとう(三温) 0.5	
水 10	さとう(三温) 1.3	しょうゆ(淡) 1		サラダ油 0.5	こしょう(白) 0.01	ごま油 0.5			
しぼり黒豆(個装) 1袋		さとう(三温) 0.3		しょうゆ(淡) 0.5	ガーリック 0.01	しょうゆ(濃) 1.5			
				こしょう(白) 0.01		さとう(三温) 0.8			
						清酒 0.5			
						塩 0.1			
						こしょう(黒) 0.01			

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

1月17日は「おむすびの日」

1995年1月17日の「阪神淡路大震災」が起こった時、避難所には「おむすび」が届けられました。私たちの米を炊いて食べる習慣、ごはんを「おむすび」にする食文化が、災害時にとっても役に立ちました。この日の白飯と味付けのりはおむすびをつくる材料、豚汁は炊き出して作られる料理、高野豆腐は保存食と災害時の食事を考えることができる献立です。この献立から、災害時の食事について学んでみましょう。

1月 学校給食献立表

川西市教育委員会

令和3年度(1月25～31日)

日・曜	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)				
献立名	牛乳 白飯 スーミータン さばのチョリム もやしナムル	牛乳 白飯 あんかけうどん 鶏肉のゆずソースかけ	牛乳 白飯 白みそシチュー 貝柱とブロッコリーのソテー	牛乳 白飯 すきやき だいこんのあえもの	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 そぼろ煮 ぶどうかん				
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	
	精白米	75	精白米	60	精白米	75	精白米	75	
	水	101	水	81	水	101	水	101	
	*鶏卵	15	うどん(冷)	50	鶏肉(若5)	20	牛肉(スライス)	30	
	はるさめ	3	えび(80・120・冷)	10	じゃがいも	30	厚揚げ(冷)	20	
	たまねぎ	20	いか(かのこ・冷)	10	にんじん	20	ふ	2	
	クリームコーン	20	清酒	1	たまねぎ	20	たまねぎ	40	
	サラダ油	0.5	はくさい	20	はくさい	20	はくさい	35	
	XO醤(エッグスライザー)	0.2	にんじん	15	ほうれんそう	5	糸こんにゃく	30	
	清酒	1	葉ねぎ	5	豆乳	40	にんじん	20	
	塩	0.7	干し椎茸(スライス)	0.5	みそ(白)	8	根深ねぎ	10	
	しょうゆ(淡)	0.5	しょうが	0.5	みそ	1	しゅんぎく	5	
	こしょう(白)	0.02	しょうゆ(淡)	5	しょうゆ(淡)	0.5	サラダ油	1	
	ガーリック	0.02	清酒	1	塩	0.1	しょうゆ(濃)	7	
	ごま油	0.3	けずりぶし(だし用)	3	こしょう(白)	0.02	さとう(三温)	4	
	鶏手羽先(だし用)	15	こんぶ(だし用)	0.5	ガーリック	0.02	みりん	1	
	葉ねぎ(だし用)	1	でんぶん	1.5	こんぶ(だし用)	0.5	だいこん	40	
	にんじん(だし用)	0.5	水	100	でんぶん	1	しょうゆ(淡)	1	
	しょうが(だし用)	0.3	鶏肉(若10)	50	水	50	酢	0.5	
	にんにく(だし用)	0.2	でんぶん	5	貝柱(冷)	10	さとう(三温)	0.2	
でんぶん	0.5	てんぷら油	8	清酒	0.5				
水	130	ゆず	0.6	ブロッコリー	25				
さば(三枚あらい・冷)	1枚	さとう(三温)	2	バター(調)	0.5				
葉ねぎ	2	しょうゆ(濃)	2	しょうゆ(淡)	1				
にんにく	0.2			こしょう(白)	0.01				
さとう(三温)	2			ガーリック	0.01				
しょうゆ(濃)	2								
みそ(赤)	2								
酢	1								
カイエンペッパー	0.03								
水	20								
緑豆もやし	40								
葉ねぎ	3								
にんにく	0.1								
ごま油	0.5								
塩	0.2								
いりごま	0.5								
エネルギー/たんぱく質	627kcal 25.4g	エネルギー/たんぱく質	606kcal 25.8g	エネルギー/たんぱく質	539kcal 21.8g	エネルギー/たんぱく質	596kcal 21.8g	エネルギー/たんぱく質	582kcal 19.1g

川西市のホームページでは、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)

新しい年がはじまりました。3学期は行事食がたくさんあります。行事食の意味を知り、食文化を大切に受け継いでいきたいものです。

(正月)

12日「煮しめ」根菜類や鶏肉、こんにゃくなど様々な食材をいっしょの鍋で煮ます。家族が仲良く一緒に、末永く繁栄しますようにという意味があります。



「黒豆(しぼり)」しわがよるまでママに(元気に)すごせますようにという意味があります。



13日「ぞう煮」給食室手作りのおもちが入っています。

「紅白なます」紅白のお祝いの水引をイメージし、一家の平和を願います。行事食のにんじんはいつもの西洋にんじんではなく、金時にんじんを使用します。



(小正月)

本来は1月15日ですが、給食では14日に行います。

小正月には、煮た小豆をまぜて炊いたおかゆを食べる風習があります。給食では、「小豆ごはん」を炊きます。小豆の赤い色には、災いを払う力があるといわれています。

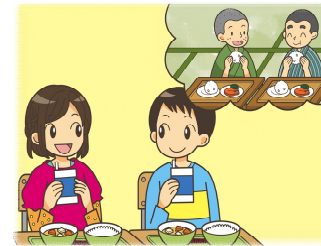
また、小正月の行事に「どんど焼き」があります。どんどの火を使って小豆粥を炊いたり、正月飾りや前年のお札やお守りに感謝をささげて燃やしたりし、家内安全や無病息災を願います。

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」

学校給食は、明治22年、山形県の忠愛小学校で、お昼ごはんを用意できない子どもたちに、無償で出された昼食が最初と言われています。

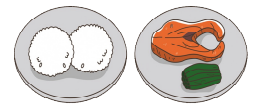
戦争により一時中断しましたが、アメリカなどからの援助物資を受け、昭和21年12月24日に再開されました。昭和29年には学校給食法が制定され、現在のような給食の制度が少しずつととのっていきました。

空腹を満たすための給食から、栄養改善のための給食へ、さらには学級活動の中で日々繰り返行われ、近年では教科との関連を踏まえた食育の充実につなげています。



12月24日は冬休みと重なることがあるため、1月24日から30日までを「全国学校給食週間」としています。

この機会に、給食の意義や役割について改めて考えてみましょう。



日本の食文化を受け継ごう

日本には四季があり、海の幸や山の幸、そしてきれいな水にめぐまれています。美しい自然を大切に、そこから生まれる食べ物を無駄にしないように知恵をしばって生まれたのが日本の食文化です。また、季節の変わり目や人生の節目には、特別なごちそうを用意して、みんなで食べるならわしもあります。そのごちそうには、災いを払い、元気で長生きできるように、作物が実るようにという願いが込められています。