

日・曜	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
献立名	牛乳 白飯 きゃべつのみそ汁 五目炒め煮 だいこんのあえもの	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 もやし炒め	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 牛肉のしくれ煮 きゃべつのあえもの	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 きざみうどん 鶏肉のからあげ ほうれん草のあえもの	牛乳 たけのこごはん 豚汁 ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 和風ハンバーグ きゃべつサラダ	牛乳 食パン いちごジャム(手作り) ソイシチュー コーンソーテ
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 きゃべつ 20 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 牛肉(細切) 10 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 葉ねぎ 3 ホールコーン(冷) 10 しょうが 0.3 ごま油 0.5 さとう(三温) 0.7 しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 にんにく 0.1 だいこん 40 しらす干し 2 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(短冊、小) 25 ちくわ 10 じゃがいも 70 にんじん 20 たまねぎ 50 サラダ油 1 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120 水 20 緑豆もやし 30 にら 3 しょうゆ(濃) 0.8 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 だいこん 20 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 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 さとう(三温) 1 水 2 きゃべつ 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 水 108 牛肉(角) 30 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.9 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカパウダー 0.02 サラダ油 1 水 80 まくろ油漬(フレク) 10 にんじん 25 たまねぎ 5 辛子 0.03 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 60 水 81 油あげ(冷) 5 干し椎茸(スライス) 0.5 うどん(冷) 60 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 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 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 上新粉 5 てんぷら油 8 緑豆もやし 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 65 発芽玄米 5 水 101 たけのこ(新物) 20 油あげ(冷) 2 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 15 にんじん 15 つきこんにゃく 10 こぼろ(ささがき) 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 鶏肉(若5) 10 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 じゃがいも 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 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こ たまねぎ 20 サラダ油 1 しめじ 5 みつば 3 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.5 でんぷん 0.5 清酒 1 水 20 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	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 豆乳 40 でんぷん 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 50 ホールコーン(冷) 30 ハム 5 サラダ油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01
	<p style="text-align: center;">栄養三色 (O)</p> <p>< 食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています ></p> <ul style="list-style-type: none"> …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(体の調子をとのえる食品 ビタミン・ミネラル) 		<p>学校給食費: 1食あたり 250円</p>		<p>「塩」の使用について: 献立の材料名欄に記載されていないでも、「ゆで塩」など、味をととのえることを目的に使用することがあります。</p>			
	エネルギー/たんぱく質 522kcal 18.0g	エネルギー/たんぱく質 580kcal 20.6g	エネルギー/たんぱく質 569kcal 21.0g	エネルギー/たんぱく質 685kcal 21.8g	エネルギー/たんぱく質 648kcal 23.8g	エネルギー/たんぱく質 545kcal 22.6g	エネルギー/たんぱく質 527kcal 21.9g	エネルギー/たんぱく質 544kcal 21.3g



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調理方式です。



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。

日・曜	21日(水)		22日(木)		23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		30日(金)	
献立名	牛乳 白飯 八宝菜 じゃがいもの中華炒め		牛乳 白飯 もずく汁 さわらのからあげ 切干大根の煮物		牛乳 とふめし すまし汁 たけのこのみそ炒め		牛乳 白飯 肉じゃが もやしのあえもの		牛乳 白飯 もち麦めん汁 きびなごのからあげ 野菜のあえもの <small>きびなごについて、下記の欄をご覧ください。</small>		牛乳 白飯 沢煮椀 ぜんまいの炒め煮 かしわもち		牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 高野豆腐の含め煮 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	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	精白米	75	精白米	75	精白米	60	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75
	水	101	水	101	豆腐(冷)	15	水	101	水	101	水	101	水	101
	豚肉(スライス)	20	もずく(冷)	10	さば缶	15	牛肉(スライス)	30	もち麦めん	10	豚肉(細切)	20	たまねぎ	20
	えび(80・120・冷)	10	豆腐(冷)	20	ごぼう(ささがき)	3	じゃがいも	80	油あげ(冷)	5	ゆば(乾)	2	油あげ(冷)	5
	いか(かのこ・冷)	20	にんじん	15	にんじん	3	にんじん	25	たまねぎ	15	にんじん	15	わかめ(乾)	0.5
	清酒	1.5	葉ねぎ	5	油あげ(冷)	3	たまねぎ	40	にんじん	15	たけのこ(新物)	10	にんじん	15
	きゃべつ	20	干し椎茸(スライス)	0.5	しょうゆ(濃)	4	糸こんにゃく	35	葉ねぎ	5	えのきだけ	10	葉ねぎ	5
	たまねぎ	40	麦みそ	9	しょうゆ(淡)	2	さとう(三温)	3	干し椎茸(スライス)	0.5	みつば	3	麦みそ	10
	にんじん	15	けずりぶし(だし用)	3	みりん	1	しょうゆ(濃)	5.5	しょうゆ(淡)	3	しょうゆ(淡)	4	けずりぶし(だし用)	2
	緑豆もやし	20	水	120	水	74	みりん	1	しょうゆ(濃)	1	清酒	1	煮干し(だし用)	1
	たけのこ(水煮)	5	さわら(角・冷)	50	ぶ	1.5	サラダ油	1	清酒	1	塩	0.2	水	130
	干し椎茸(スライス)	0.5	塩	0.5	ちくわ	10	緑豆もやし	50	けずりぶし(だし用)	2	けずりぶし(だし用)	1	高野豆腐(1/20)	5
	塩	0.2	こしょう(白)	0.05	わかめ(乾)	0.5	辛子	0.03	こんぶ(だし用)	0.5	こんぶ(だし用)	0.5	にんじん	5
	こしょう(黒)	0.03	上新粉	8	にんじん	15	しょうゆ(淡)	2	水	130	水	120	鶏肉(若5)	10
	ごま油	1	てんぷら油	8	みつば	3	しょうゆ(淡)	0.2	きびなご(冷)	35	ぜんまい(水煮)	25	たまねぎ	10
	にんにく	0.3	鶏肉(若5)	5	干し椎茸(スライス)	0.5	さとう(三温)	0.5	塩	0.3	にんじん	3	さやいんげん	5
	清酒	1	切干大根	5	しょうゆ(淡)	4	酢	0.5	こしょう(白)	0.03	油あげ(冷)	3	さとう(三温)	1.2
	でんぷん	2	にんじん	5	清酒	1			上新粉	4	いりごま	0.5	しょうゆ(濃)	2
	しょうゆ(淡)	3	さとう(三温)	1.5	塩	0.2			てんぷら油	5	さとう(三温)	1	みりん	0.5
鶏手羽先(だし用)	10	しょうゆ(濃)	2.5	けずりぶし(だし用)	2			きゃべつ	30	しょうゆ(濃)	2	サラダ油	0.5	
しょうが(だし用)	0.3	みりん	0.5	こんぶ(だし用)	0.5			にんじん	5	みりん	0.5	水	15	
にんにく(だし用)	0.2	けずりぶし(だし用)	1	水	130			ほうれんそう	5	サラダ油	0.5	ぶどう果汁	25	
にんじん(だし用)	0.5	水	10	たけのこ(新物)	20			花かつお	0.5	けずりぶし(だし用)	1	寒天(フレーク)	0.6	
葉ねぎ(だし用)	1			豚肉(細切)	15			水	1	水	5	さとう(上白)	5	
水	40			きゃべつ	15			しょうゆ(淡)	1.5	かしわもち(冷)	1	水	25	
牛肉(細切)	10			サラダ油	0.5									
じゃがいも	35			しょうが	0.1									
にんじん	5			にんにく	0.1									
しょうが	0.3			みそ(赤)	3									
にんにく	0.1			しょうゆ(濃)	0.5									
いりごま	0.5			さとう(三温)	0.5									
さとう(三温)	0.8													
しょうゆ(濃)	2													
清酒	0.5													
ごま油	0.5													
エネルギー/たんぱく質	586kcal 25.3g	エネルギー/たんぱく質	669kcal 25.5g	エネルギー/たんぱく質	501kcal 20.5g	エネルギー/たんぱく質	607kcal 20.6g	エネルギー/たんぱく質	576kcal 21.6g	エネルギー/たんぱく質	601kcal 20.5g	エネルギー/たんぱく質	545kcal 18.5g	

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、家庭の食事で不足しがちで、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。

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。



市のホームページでも給食の情報を掲載しています。

<材料の記載例>

- ・さとう(三温) : 三温糖
- ・さとう(上白) : 上白糖
- ・しょうゆ(淡) : 淡口しょうゆ
- ・しょうゆ(濃) : 濃口しょうゆ
- ・えび(80・120・冷) : 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
- ・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

食物アレルギー豆知識 「きびなご」などに含まれる魚卵について 27日「きびなごのからあげ」

近年は、「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。本市で使用する物資については、見本を確認して決めています。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・さんま・はたはた等)があります。魚卵アレルギーがある場合、各学校に連絡の上、喫食を控えるなどの対応をお願いいたします。

28日 かしわもち

5月5日「端午の節句(こどもの日)」の行事食です。こどもたちが、元気に成長するようにと願いをこめます。少し早いです。冷凍品のため、前日納品可能な日の実施です。