



日・曜	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	牛乳 白飯 中華スープ えびのケチャップかけ 中華きゅうり	牛乳 ロールパン スパゲティイタリアン ツナサラダ チーズ(スモーク)	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 さばの煮つけ もやしのあえもの	牛乳 白飯 沢菜菘 牛肉とごぼうの煮物	牛乳 白飯 すまし汁 鶏肉となすの揚げ煮 きゅうりサラダ	牛乳 白飯 シンジュージー アーサー汁 にんじんしりしり	牛乳 シラリス 白飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト	牛乳 白飯 野菜スープ 豚肉のマリネ	牛乳 白飯 ばち汁 ちくわとこんにやくの甘辛煮 きゃべつのおえもの	牛乳 白飯 とうがんスープ ホイコーロー	牛乳 白飯 はるさめ汁 白身魚の夏野菜あんかけ メルルーサのからあげ 夏野菜あんかけ
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	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 75	精白米 75	精白米 75	精白米 50	精白米 75	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 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101
	豚肉(細切) 20	豚肉(細切) 35	豚肉(細切) 20	豚肉(細切) 20	豚肉(細切) 20	豚肉(細切) 20	豚肉(細切) 35	豚肉(細切) 20	豚肉(細切) 20	豚肉(細切) 20	豚肉(細切) 20
	緑豆もやし 15	合挽肉(4.8) 25	豆腐(冷) 20	ゆば(乾) 2	わかめ(乾) 0.5	こんにゃく(糸) 1	たまねぎ 70	たまねぎ 35	油あげ(冷) 5	とうがん 20	はるさめ 7
	にんじん 15	たまねぎ 40	油あげ(冷) 5	たけのこ(水煮) 15	にんじん 15	にんじん 10	にんじん 20	にんじん 15	たまねぎ 20	ホールコーン(冷) 20	きゅうり 15
	にら 5	にんじん 20	わかめ(乾) 0.5	にんじん 15	みつば 3	干し椎茸(スライス) 0.5	マッシュルーム(水煮) 10	じゃがいも 25	にんじん 15	にんじん 15	にんじん 10
	干し椎茸(スライス) 0.5	マッシュルーム(水煮) 5	にんじん 15	えのきだけ 10	みつば 3	干し椎茸(スライス) 0.5	小麦粉 6	トマト 10	葉ねぎ 5	葉ねぎ 5	干し椎茸(スライス) 0.5
	しょうゆ(淡) 4	にんにく 0.5	葉ねぎ 5	みそ(赤) 9	しょうゆ(淡) 4	しょうゆ(淡) 4	バター(調) 6	パセリ(乾) 0.03	しょうゆ(淡) 4	しょうゆ(淡) 4	しょうゆ(淡) 4
	清酒 1	オリーブ油 1	みそ(赤) 9	しょうゆ(淡) 4	清酒 1	清酒 1	トマトペースト 8	しょうゆ(濃) 2	清酒 1	清酒 1	清酒 1
	塩 0.2	ケチャップ 15	みそ(赤) 9	しょうゆ(濃) 1	塩 0.2	塩 0.2	ソース(ウスター) 4	しょうゆ(濃) 2	清酒 1	しょうゆ(淡) 4	しょうゆ(淡) 4
	こしょう(黒) 0.02	ソース(ウスター) 1	煮干し(だし用) 2	塩 0.2	けずりぶし(だし用) 2	けずりぶし(だし用) 2	ぶどう酒(白) 1	塩 0.6	けずりぶし(だし用) 2	こんぶ(だし用) 0.5	塩 0.2
	ガーリック 0.02	ぶどう酒(赤) 1	煮干し(だし用) 2	水 120	こんぶ(だし用) 1	こんぶ(だし用) 0.5	ぶどう酒(赤) 1	こしょう(白) 0.02	こんぶ(だし用) 0.5	水 130	こしょう(白) 0.02
	ごま油 0.3	塩 0.2	さば(三枚おろし) 1枚	さば(三枚おろし) 1枚	水 130	水 130	あおさ(乾) 0.5	ガーリック 0.02	こしょう(白) 0.02	こしょう(白) 0.02	水 130
	煮干し(だし用) 1	こしょう(黒) 0.02	しょうが 1	しょうが 1	鶏肉(若) 10	鶏肉(若) 10	ちくわ 10	鶏手羽先(だし用) 10	こしょう(黒) 0.02	ちくわ 25	こしょう(黒) 0.02
こんぶ(だし用) 0.5	パブリカパウダー 0.02	しょうゆ(濃) 3	しょうゆ(濃) 3	ビーマン 10	ビーマン 10	豆腐(冷) 25	パブリカパウダー 0.02	パブリカパウダー 0.02	板こんにやく 20	パブリカパウダー 0.02	
水 130	まくる油漬(フレーク) 10	さとう(三温) 2.5	さとう(三温) 2.5	なす 10	なす 10	とうがん 25	たまねぎ(だし用) 0.5	たまねぎ(だし用) 0.5	いりごま 0.5	いりごま 0.5	
えび(51～60冷) 50	たまねぎ 5	みりん 0.5	みりん 0.5	でんぷん 5	でんぷん 5	しょうゆ(淡) 4	ペーリーフ 0.03	ペーリーフ 0.03	しょうゆ(濃) 1.5	しょうゆ(濃) 1.5	
でんぷん 8	にんじん 5	こんぶ(だし用) 0.5	こんぶ(だし用) 0.5	てんぷら油 8	てんぷら油 8	清酒 1	水 70	水 120	さとう(三温) 1	さとう(三温) 1	
てんぷら油 8	きゃべつ 20	水 20	水 20	しょうが 0.2	しょうが 0.2	塩 0.2	じゃがいも 40	じゃがいも 40	水 70	水 70	
ケチャップ 3	酢 1	緑豆もやし 50	緑豆もやし 50	さとう(三温) 1.5	さとう(三温) 1.5	けずりぶし(だし用) 3	たまねぎ 15	たまねぎ 15	水 70	水 70	
みりん 1	しょうゆ(淡) 1	辛子 0.03	辛子 0.03	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 130	パセリ(生) 0.5	パセリ(生) 0.5	水 70	水 70	
さとう(三温) 1	さとう(三温) 0.2	しょうゆ(淡) 2	しょうゆ(淡) 2	みりん 0.5	みりん 0.5	まくる油漬(フレーク) 10	サラダ油 0.5	サラダ油 0.5	水 70	水 70	
しょうゆ(濃) 1	チーズ(スモーク) 2本	さとう(三温) 0.2	さとう(三温) 0.2	水 5	水 5	にんじん 25	サラダ油 0.5	サラダ油 0.5	水 70	水 70	
清酒 1		酢 0.5	酢 0.5			にんじん 25	酢 1	酢 1	水 70	水 70	
きゅうり 30						しょうゆ(淡) 1	さとう(三温) 0.5	さとう(三温) 0.5	水 70	水 70	
ごま油 0.5						塩 0.05	塩 0.15	塩 0.15	水 70	水 70	
豆板醤 0.05						こしょう(白) 0.01	こしょう(白) 0.01	こしょう(白) 0.01	水 70	水 70	
さとう(三温) 0.8						サラダ油 0.5	こしょう(白) 0.01	こしょう(白) 0.01	水 70	水 70	
しょうゆ(濃) 1.5							ガーリック 0.01	ガーリック 0.01	水 70	水 70	
酢 1.5									水 70	水 70	



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)

6月は食育週間です!

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものです。子どもたちが、食に対する知識を深めて、日常生活で実践していくためには、家庭と学校が連携して食育に取り組むことが大切です。

6月の給食では18日に食育の日の献立として、「未来に受け継ぎたい和食」の一汁二菜を紹介します。一汁二菜(三菜もあり)とは・・・和食の基本のかたちです。日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と二つ(または三つ)の「菜(主菜・副菜)」を組み合わせることで、栄養素をバランスよく摂ることができます。

～おうちでできる食育～



家族で食卓を囲む。



親子で一緒に食事の支度・片付けをする。



朝ごはんを食べる習慣をつける。



郷土料理や行事食を取り入れる。