




令和4年度(1月11日～1月23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	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)
献立名	牛乳 白飯 煮しめ 紅白なます	牛乳 白飯 ぞう煮 れんこんのきんぴら しぼり黒豆	牛乳 あずきごはん すまし汁 厚揚げの炒め煮	牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ほうれんそうマヨサラダ	牛乳 白飯 味付けのり 豚汁 かしこ煮	牛乳 白飯 おでん ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 かぶのみそ汁 ぶりのてり煮 もやしのあえもの	牛乳 発芽玄米入りごはん ビーフシチュー カリフラワーソテー	牛乳 白飯 トック さばのチョリム きやべつのあえもの
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 □ 鶏肉(若5) 20 ○ だいこん 30 △ さいとも 20 □ 金時にんじん 20 △ 板こんにやく 20 △ れんこん 15 △ ごぼう(乱切) 10 △ 高野豆腐(1/20) 3 ○ 干し椎茸(ホール) 0.8 △ こんぶ(角) 0.8 ○ しょうゆ(濃) 6 □ さとう(三温) 3 □ みりん 1 ○ 水 40 □ だいこん 45 △ 金時にんじん 5 △ 酢 2.4 □ さとう(三温) 1.3 □ 塩 0.2 □  ※「*」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。	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 水 81 □ 白玉粉 10 □ 上新粉 5 □ 水 10 □ 鶏肉(若5) 20 ○ さいとも 20 □ だいこん 10 △ 金時にんじん 10 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ みそ(赤) 8 ○ みそ(白) 3 ○ けずりぶし(だし用) 1 □ 煮干し(だし用) 0.5 □ 水 120 □ れんこん 30 △ 豚挽肉 10 ○ しょうが 0.3 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 3 □ さとう(三温) 2 □ みりん 0.5 □ しぼり黒豆(個装) 1袋 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ あずき 5 ○ 塩 0.8 □ 豆腐(冷) 20 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ えのきだけ 10 △ みつば 3 △ しょうゆ(淡) 4 □ 清酒 1 □ 塩 0.2 □ けずりぶし(だし用) 2 □ こんぶ(だし用) 0.5 □ 水 130 □ 厚揚げ(ミニ・冷) 30 ○ 豚肉(スライス) 10 ○ しょうが 0.3 △ しょうゆ(濃) 1 □ 清酒 0.5 □ たけのこ(水煮) 3 △ 葉ねぎ 3 △ 干し椎茸(スライス) 0.3 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.6 □ さとう(三温) 1.2 □ 清酒 0.5 □ 水 10 □	牛乳 1本 ○ ロールパン 1袋 □ スパゲティ 35 □ ひじき 1 ○ 鶏肉(若5) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ にんにく 0.5 △ オリーブ油 1 □ しょうゆ(淡) 5 □ ぶどう酒(白) 1 □ さとう(三温) 1 □ 塩 0.2 □ ごしょう(白) 0.02 □ ほうれんそう 30 △ まぐろ油漬(フレク) 10 ○ ホールコーン(冷) 10 △ *マヨネーズ 4 □ しょうゆ(濃) 1 □ 辛子 0.03 □ ごしょう(白) 0.01 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 □ 味つけのり 1袋 ○ 豚肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 20 □ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ つきこんにやく 10 △ ごぼう(ささがき) 5 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ あごだし 0.5 ○ 水 120 □ かんぴょう(乾) 3 △ 干し椎茸(スライス) 0.7 △ 高野豆腐(1/60) 2.2 ○ しょうゆ(濃) 2.2 □ さとう(三温) 2.2 □ みりん 0.7 □ けずりぶし(だし用) 1 □ 水 20 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 □ 牛肉(スライス) 20 ○ かぶ 20 △ ボール天 20 ○ *うずら卵(水煮) 15 ○ 厚揚げ(冷) 20 ○ じゃがいも 50 □ だいこん 30 △ にんじん 20 △ 板こんにやく 20 △ しょうゆ(濃) 6.5 □ さとう(三温) 4 □ みりん 1 □ 水 20 □ ゆば(乾) 2 ○ はくさい 30 △ こまつな 10 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.5 □ さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 □ かぶ 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 □ ぶり(角・冷) 50 ○ でんぶん 8 □ てんぷら油 8 □ しょうゆ(濃) 2 □ さとう(三温) 2 □ みりん 0.5 □ 水 5 □ 緑豆もやし 50 △ しょうゆ(淡) 2 □ 酢 0.5 □ さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03 □	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 発芽玄米 5 □ 水 108 □ 牛肉(角) 30 ○ *鶏卵 15 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ にんにく 0.5 △ にんにく 1 □ サラダ油 6 □ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ ケチャップ 8 □ ソース(ウスター) 6 □ ぶどう酒(赤) 1 □ 塩 0.3 □ ごしょう(黒) 0.02 □ パブリカパウダー 0.02 □ 水 75 □ カリフラワー 20 △ ベーコン 5 ○ きやべつ 15 △ ホールコーン(冷) 10 △ 米油 0.5 □ しょうゆ(淡) 0.5 □ ごしょう(白) 0.01 □ ガーリック 0.01 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 □ トックもち 20 □ *鶏卵 15 ○ 鶏肉(若5) 15 △ にんじん 10 △ たまねぎ 10 △ にら 5 △ にら 0.5 △ サラダ油 0.5 △ いりごま 1 □ しょうゆ(淡) 4 □ 塩 0.2 □ ごしょう(白) 0.02 □ ガーリック 0.02 □ 鶏手羽先(だし用) 10 □ 葉ねぎ(だし用) 1 □ にんにく(だし用) 0.5 □ しょうが(だし用) 0.3 □ にんにく(だし用) 0.2 □ 水 120 □ さば(三枚おろし・冷) 1枚 ○ 葉ねぎ 2 △ にんにく 0.2 △ さとう(三温) 2 □ みそ(赤) 2 ○ しょうゆ(濃) 2 □ 酢 1 □ カイエンペッパー 0.03 □ 水 20 □ きやべつ 30 △ しょうゆ(淡) 1.5 □ 酢 0.5 □ さとう(三温) 0.2 □
	正月料理 	正月料理	小正月の献立	おむすびの日	おむすびの日	食育の日 	食育の日	旧正月	旧正月
	エネルギー/たんぱく質 528kcal 19.0g	エネルギー/たんぱく質 557kcal 21.7g	エネルギー/たんぱく質 526kcal 19.5g	エネルギー/たんぱく質 614kcal 25.3g	エネルギー/たんぱく質 540kcal 21.4g	エネルギー/たんぱく質 638kcal 24.7g	エネルギー/たんぱく質 708kcal 26.3g	エネルギー/たんぱく質 680kcal 21.1g	エネルギー/たんぱく質 657kcal 28.0g

正月の行事食

行事食には災いをはらい、元気で長生きできるように、作物が豊かに実るよにという願いが込められています。
にんじんは色鮮やかな金時にんじんで新年を祝います。
煮しめ・・・家族が仲良く一緒に、末永く繁栄しますように。 れんこん・・・将来の見通しがよくなりますように。
紅白なます・・・紅白のお祝いの水引をイメージし、一家の平和を願う。
ぞう煮・・・神様に供えるもちを食べて力をもらいます。 黒豆・・・しわがよるまでママに(元気に)すごせますように。

小正月の行事食

1月15日は小正月です。小正月には小豆粥を食べる風習があります。小豆の赤い色には、災いをはらう力があると信じられてきました。鏡開きのもちを入れたぜんざいを食べる地域もあります。小正月の行事の「どんど焼き」では、正月飾りなどを焼く火で小豆粥を炊いたり、もちや団子を焼いて食べる風習もあります。給食では13日にあずきごはんを炊きます。

学校給食費:1食あたり 250円

日・曜	24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		30日(月)		31日(火)	
献立名	牛乳 白飯 けんちん汁 鶏肉のレモンソースかけ だいこんのあえもの		牛乳 白飯 もち麦めん汁 いかの甘辛煮 ぼんかん		牛乳 白飯 かす汁 ツナそぼろ 水菜ともやしのあえもの		牛乳 白飯 肉団子汁 さといもの炒め煮		牛乳 白飯 さつまい 高野豆腐のオランダ煮		牛乳 白飯 えびとかいのスープ マーボーだいこん みかんかん	
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
	精白米	75	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
	豆腐(冷)	20	もち麦めん	10	豚肉(スライス)	20	合挽肉(3.2)	25	鶏肉(若5)	15	えび(80～120・冷)	10
	さといも	15	油あげ(冷)	5	油あげ(冷)	5	たまねぎ	5	だいこん	25	いか(かのこ・冷)	10
	にんじん	15	たまねぎ	15	だいこん	20	鶏卵	3	さつまいも	20	清酒	1
	ごぼう(さががき)	15	にんじん	15	さといも	20	しょうが	0.8	にんじん	15	緑豆もやし	15
	つきこんにやく	10	葉ねぎ	5	にんじん	15	パン粉	2	葉ねぎ	5	にんじん	15
	れんこん	10	干し椎茸(スライス)	0.5	つきこんにやく	10	でんぶん	1	干し椎茸(スライス)	0.5	葉ねぎ	5
	葉ねぎ	5	しょうゆ(淡)	3	葉ねぎ	5	しょうゆ(濃)	0.5	サラダ油	1	干し椎茸(スライス)	0.5
	ごま油	1	しょうゆ(濃)	1	酒かす	6	清酒	0.5	麦みそ	9	しょうゆ(淡)	4
	しょうゆ(淡)	4	清酒	1	みそ(赤)	8	緑豆もやし	15	けずりぶし(だし用)	1	清酒	1
	しょうゆ(濃)	1	けずりぶし(だし用)	2	しょうゆ(淡)	1	にんじん	15	煮干し(だし用)	0.5	塩	0.2
	けずりぶし(だし用)	2	こんぶ(だし用)	0.5	けずりぶし(だし用)	1	葉ねぎ	5	水	120	こしょう(白)	0.02
	水	110	水	130	煮干し(だし用)	0.5	しょうゆ(淡)	4	高野豆腐(1/60)	4	ガーリック	0.02
	鶏肉(若10)	50	いか(輪・冷)	50	水	120	清酒	1	でんぶん	4	ごま油	0.3
	でんぶん	5	しょうゆ(濃)	2.7	まぐろ油漬(フレーク)	20	塩	0.2	てんぶら油	4	煮干し(だし用)	1
	てんぶら油	8	さとう(三温)	2.5	にんじん	5	けずりぶし(だし用)	1	かに(冷)	10	こんぶ(だし用)	0.5
	レモン	0.23	みりん	0.5	しょうが	0.3	水	120	はくさい	20	水	120
	さとう(三温)	2	ぼんかん	1	しょうゆ(濃)	0.5	さといも	30	しめじ	5	だいこん	30
しょうゆ(濃)	2			みりん	0.5	鶏肉(若5)	20	しょうゆ(淡)	2	豚挽肉	10	
だいこん	40			さとう(三温)	0.3	ごま油	0.5	さとう(三温)	0.5	にんじん	10	
しょうゆ(淡)	1			水菜	20	しょうゆ(濃)	2	けずりぶし(だし用)	1	にら	3	
酢	0.5			緑豆もやし	15	さとう(三温)	0.8	水	20	干し椎茸(スライス)	0.2	
さとう(三温)	0.2			しょうゆ(淡)	0.8	みりん	0.5			にんにく	0.2	
				酢	0.4	水	5			しょうが	0.3	
				さとう(三温)	0.1					ごま油	0.5	
										豆板醤	0.05	
										みそ(赤)	3	
										さとう(三温)	0.5	
										しょうゆ(濃)	0.5	
										でんぶん	0.3	
										みかん果汁	5	
										寒天(フレーク)	0.6	
										さとう(上白)	5	
										水	25	
エネルギー/たんぱく質	636kcal 23.2g	エネルギー/たんぱく質	561kcal 23.6g	エネルギー/たんぱく質	573kcal 23.2g	エネルギー/たんぱく質	545kcal 22.2g	エネルギー/たんぱく質	576kcal 19.5g	エネルギー/たんぱく質	514kcal 18.7g	

※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)

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)

「全国学校給食週間」(1月24日～30日)

日本の学校給食は、明治22年、山形県の忠愛小学校で、お昼ご飯を準備できない子どもを対象に無償で出された昼食が最初といわれています。

戦争により一時中断しましたが、アメリカなどの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、さらには平成17年には食育基本法が制定され、食育に重点を置いた給食に変わってきました。

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。

この期間は、特に川西市の手作り給食、完全米飯給食の良さを感じられるよう、和食献立やだしとうまみを生かした献立や、郷土料理を取り入れています。

24日 鶏肉のレモンソースかけ
 条件が合えば川西市産のレモンを使用します。

25日 もち麦めん汁
 もち麦めんは、兵庫県福崎町の特産物です。

26日 かす汁
 酒かすは、酒造りが盛んな兵庫県の特産物です。

27日 肉団子汁
 給食室で肉団子を手作りします。

30日 さつまい
 鹿児島県の郷土料理。江戸時代の薩摩藩では薩摩鶏を戦わせる闘鶏(とうけい)が盛んでした。その際に負けた鶏をみそ汁にしたのが始まりとされています。みそは、九州地方でよく食べられている麦みそを使います。

<大切にしたい日本の食文化>

日本には四季があり、海の幸や山の幸、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ぼって生まれてたのが日本の食文化です。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

おむすびの日(1月17日)

1995年1月17日に阪神淡路大震災が起こりました。そのときに避難所におむすびが届けられました。おむすびは手を洗うことが難しいときでも食べやすく、また、みんなに配りやすいという利点がありました。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ても役に立ちました。災害時の食について考えるとともに、お米の大切さを知り、ごはんをおむすびにするという食文化を受け継いでほしいと考えています。この日の献立のごはんと味付けのりはおむすびを作る材料です。豚汁は炊き出しなどでも作られる具たくさんな汁物です。かしこ煮は、保存食のかんぴょう、干しいたけ、高野豆腐を使っています。