

令和4年度(1月11日～1月25日)

1月学校給食献立表

川西市中学校給食センター ※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)	24日(火)	25日(水)
献立名	牛乳 白飯 ぞう煮 煮しめ 紅白なます	牛乳 白飯 すまし汁 ぶりの照り焼き れんこんマヨサラダ	牛乳 白飯 かす汁 白身魚のフライ 白菜と小松菜の和え物	牛乳 あずきごはん かきたま汁 厚揚げの炒め煮 水菜とツナの和え物	牛乳 白飯 焼きのり(手巻き) 豚汁 ひじきの炒め煮 はりはり大根	牛乳 白飯 ホワイトシチュー 貝柱とブロックリーのソテー ぶどうかん	牛乳 白飯 大根のみそ汁 そぼろ煮 きやべつの磯香和え	牛乳 白飯 トック タッティギム もやしナムル	牛乳 白飯 ブラウンシチュー 肉団子 ヨーグルトサラダ	牛乳 白飯 野菜スープ 鯨肉の竜田あげ ほうれん草マヨサラダ	牛乳 白飯 古代米ごはん かぶのみそ汁 ちくぜん煮 大根なます
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 100 水 140	精白米 100 水 140	精白米 100 水 140	精白米 90 あずき 5 塩 1	精白米 100 水 140	精白米 100 水 140	精白米 100 水 140	精白米 100 水 140	精白米 100 水 140	精白米 100 水 140	精白米 95 古代米(黒米) 5 塩 1 水 150
	もち 15 * さけ(角・皮なし・冷) 20 干し椎茸(スライス) 0.5 金時にんじん 10 * 厚揚げ(ミニ・冷) 20 しろな 15 みそ(赤) 8 みそ(白) 3 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 0.5 水 120	* ふ 2 わかめ(乾) 0.6 にんじん 20 みつば 5 干し椎茸(スライス) 4 しょうゆ(淡) 0.5 清酒 1 塩 0.2 カット昆布(だし) 0.5 水 130	* 豚バラ(スライス) 30 * 油あげ(冷) 5 だいこん 20 むきさといも 20 にんじん 15 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 9 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 130	* 厚揚げ(ミニ・冷) 40 * 豚バラ(スライス) 30 しょうが 0.04 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 たけのこ(水煮) 3 干し椎茸(スライス) 0.3 米油 0.5 しょうゆ(濃) 1.6 さとう(三温) 1.2 清酒 0.5 水 10 水菜 20 まぐろ油漬(フレーク) 5 緑豆もやし 25 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1.5	鶏肉(若5) 10 高野豆腐(1/20) 2 こんぶ(角) 0.3 だいこん 15 むきさといも 10 板こんにやく 10 れんこん 10 金時にんじん 5 干し椎茸(ホール) 0.2 しょうゆ(濃) 3.2 さとう(三温) 1.2 みりん 0.5 水 10 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	鶏肉(若5) 30 じゃがいも 50 たまねぎ 40 * 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 干し椎茸(スライス) 10 葉ねぎ 6 * 牛乳(調) 40 ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 カット昆布(だし) 1 水 130 * 合挽肉(4.8) 25 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし) 0.5 水 120 * 鶏肉(若10・皮つき) 50 にんにく 0.2 * 鶏挽肉(粗) 40 しょうゆ(濃) 0.8 しょうゆ(濃) 0.8 清酒 0.2 * パン粉 5 塩 0.3 こしょう(黒) 0.01 ナツメグ 0.01 * ヨーグルト 25 みかん(シロップ漬け) 25 ナタデココ 25	だいこん 30 トックもち 20 * 鶏卵 20 * 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 干し椎茸(スライス) 10 葉ねぎ 6 * いりごま 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし) 0.5 水 80 * 合挽肉(3.2) 30 * 鶏挽肉(粗) 40 たまねぎ 20 でんぶん 1 * パン粉 5 塩 0.3 こしょう(黒) 0.01 ナツメグ 0.01 * ヨーグルト 25 みかん(シロップ漬け) 25 ナタデココ 25	じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 15 にんにく 0.5 米油 1 上新粉 8 オリーブ油 8 ソース(クスター) 6 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 水 8 * 合挽肉(3.2) 30 * 鶏挽肉(粗) 40 たまねぎ 20 でんぶん 1 * パン粉 5 塩 0.3 こしょう(黒) 0.01 ナツメグ 0.01 * ヨーグルト 25 みかん(シロップ漬け) 25 ナタデココ 25	* カットベーコン 5 はくさい 40 にんじん 15 プロッコリー 10 * 油あげ(冷) 5 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 カット昆布(だし) 0.5 水 130 * 鶏肉(若5) 15 * 厚揚げ(ミニ・冷) 15 板こんにやく 15 たけのこ(水煮) 15 れんこん 15 ごぼう(乱切) 15 干し椎茸(スライス) 0.5 * マヨネーズ 4 しょうゆ(濃) 1 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01	塩 1 水 150 かぶ 30 * 豆腐(冷) 20 * 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 10 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 * 鶏肉(若5) 15 * 厚揚げ(ミニ・冷) 15 板こんにやく 15 たけのこ(水煮) 15 れんこん 15 ごぼう(乱切) 15 干し椎茸(スライス) 0.5 * マヨネーズ 4 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 2.5 みりん 0.5 水 15 だいこん 50 酢 2.4 さとう(三温) 1.3 塩 0.2	
	<p>※ 栄養三色 (□○△)</p> <p>&lt;食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています&gt;</p> <p>□・・・黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)</p> <p>○・・・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)</p> <p>△・・・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)</p>										
	<p>※「*」は、アレルギー対応を実施する品目(乳(飲用乳を除く)、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくら、くるみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、まつたけ、ゼラチン、アーモンド)につけています。</p>										
エネルギー/たんぱく質	683kcal 26.0g	752kcal 28.0g	867kcal 31.7g	738kcal 27.3g	723kcal 23.4g	781kcal 24.5g	668kcal 23.0g	818kcal 26.8g	898kcal 31.7g	759kcal 30.4g	665kcal 22.5g



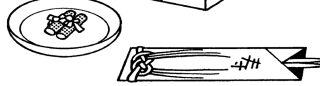
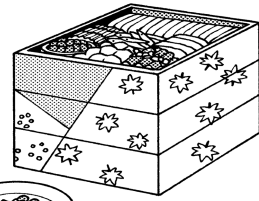
川西市中学校給食センターのホームページを開設しました。  
www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc

令和4年度（1月26日～1月31日）

1月学校給食献立表

川西市中学校給食センター

日・曜	26日(木)			27日(金)			30日(月)			31日(火)		
献立名	牛乳 白飯 けんちん汁 豚肉と大根の煮物 きゃべつとのえ物	牛乳 白飯 マーボー豆腐 野菜の中華炒め パンサンスー		牛乳 白飯 冬野菜のカレー ポテマヨサラダ チーズ(キッス)	牛乳 白飯 わかめスープ さんまのチョリム 切干大根のナムル							
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	100	□	精白米	100	□	精白米	100	□	精白米	100	□
	水	140	□	水	140	□	水	140	□	水	140	□
	*豆腐(冷)	20	○	*合挽肉(4.8)	35	○	*鶏肉(若10)	30	○	*わかめ(乾)	0.6	○
	むきさといも	15	□	*豆腐(冷)	100	○	たまねぎ	30	△	*豚肉(スライス)	20	○
	にんじん	10	△	たまねぎ	30	△	にんじん	20	△	にんじん	15	△
	ごぼう(さきがき)	10	△	にんじん	20	△	だいこん	20	△	緑豆もやし	15	△
	つきこんにゃく	10	△	たけのこ(水煮)	10	△	れんこん	15	△	しょうゆ(淡)	4	△
	れんこん	5	△	葉ねぎ	5	△	ごぼう(洗い)	10	△	清酒	1	△
	葉ねぎ	5	△	しょうが	1	△	米油	1	□	塩	0.2	△
	ごま油	1	□	にんにく	0.3	△	上新粉	8	□	こしょう(黒)	0.02	△
	しょうゆ(淡)	4	△	ごま油	1	□	オリーブ油	8	□	ガーリック	0.02	△
	しょうゆ(濃)	1	□	豆板醤	0.2	□	カレー粉	1	□	煮干し(だし用)	1	□
	けずりふし(だし用)	2	□	みそ(赤)	10	○	ソース(ウスター)	3	□	カット昆布(だし)	0.5	□
	水	130	□	さとう(三温)	1	□	ケチャップ	4	□	水	120	□
	*豚バラ肉(角)	40	○	清酒	1	□	しょうゆ(濃)	3	□	さんま(簡切・冷)	1	○
	だいこん	55	△	でんぶん	1	□	ぶどう酒(赤)	1	□	根深ねぎ	2	△
	米油	0.5	□	水	5	△	塩	0.4	△	にんにく	0.2	△
	しょうゆ(濃)	4	□	きゃべつ	5	△	こしょう(黒)	0.02	△	さとう(三温)	2	□
	さとう(三温)	2.5	□	ちんげん菜	35	△	ガーリック	0.02	△	みそ(赤)	2	○
	みりん	0.5	□	にんにく	0.2	△	パプリカパウダー	0.02	△	しょうゆ(濃)	2	△
	きゃべつ	40	△	ごま油	0.5	□	水	85	□	酢	1	□
	にんじん	5	△	豆板醤	0.1	□	じゃがいも	35	□	カイエンペッパー	0.03	□
ほうれんそう	5	△	*甜面醤(チンジャオ)	1.5	□	セロリ	10	△	水	20	□	
しょうゆ(淡)	2	□	しょうゆ(濃)	1	□	ホールコーン(冷)	10	△	切干大根	4	△	
酢	1	□	でんぶん	0.3	□	塩	0.2	△	にんじん	5	△	
			ぼるざめ	5	□	こしょう(白)	0.01	□	ほうれんそう	5	△	
			緑豆もやし	20	△	*マヨネーズ	10	△	にんにく	0.1	△	
			みつば	5	△	*チーズ(キッス)	3	○	ごま油	0.5	□	
			にんじん	5	△				しょうゆ(淡)	2	△	
			しょうゆ(淡)	2.5	△				酢	1	□	
			酢	0.8	□							
			ごま油	0.3	□							
			さとう(三温)	0.2	□							
			辛子	0.03	□							



※五節句とは、五つの節句という意味で「節」には季節の変わり目、分け目という意味があります。  
 1月7日 人日(じんじつ)の節句・別名 七草の節句 3月3日 上巳(じょうし)の節句・別名 桃の節句  
 5月5日 端午(たご)の節句・別名 菖蒲の節句 7月7日 七夕(しちせき)の節句・別名 笹竹の節句  
 9月9日 重陽(ちようよう)の節句・別名 菊の節句

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。  
 春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。

1月は全国学校給食週間があります

なつかしのメニュー紹介

学校給食は、第2次世界大戦のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県(東京、神奈川、千葉)で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ(アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。

**明治22年**

おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

**昭和27年**

コップパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せんきゃべつ ジャム

**昭和20年**

みそ汁 ミルク(脱脂粉乳)

なつかしのメニュー  
**「鯨肉の竜田あげ」は1月24日(火)に登場です。**

	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
中学	745kcal 21.7g	733kcal 26.6g	862kcal 25.2g	740kcal 27.9g