令和4年度（3月1日～3月10日）

3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	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
献立名	牛乳 白飯 きゃべつのみそ汁 わかさぎのからあげ 水菜とだいこんのあえもの	牛乳 ロールパン スパゲティイタリアン ジャーマンポテト	牛乳 さけとだいこんのごはん うずら卵と菜の花のすまし汁 豚肉のしょうが炒め ピーチかん	牛乳 ビビンバ 白飯 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル わかめスープ	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 チキンカツ きゃべつサラダ	牛乳 カレーライス 白飯 ポークカレー 菜の花のあえもの	牛乳 白飯 マーボー豆腐 バンサンスー	牛乳 白飯 味付けのり 豚汁 かんぴょうの炒め煮
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 △ 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 わかさぎ(冷) 35 ○ 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 □ てんぷら油 5 □ 水菜 20 △ だいこん 15 △ にんじん 3 △ しょうゆ(淡) 0.8 酢 0.4 さとう(三温) 0.1 □	牛乳 1本 ○ ロールパン 1袋 □ (40/60/80) スパゲティ 35 □ 合挽肉(4.8) 25 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(水煮) 5 △ にんにく 0.5 △ オリーブ油 1 □ ケチャップ 15 ソース(ｳｽﾀｰ) 1 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 じゃがいも 40 □ ベーコン 5 ○ たまねぎ 15 △ パセリ(生) 0.5 △ サラダ油 0.5 □ 酢 1 さとう(三温) 0.5 □ 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 発芽玄米 5 □ さけ(フレーク) 8 ○ だいこん 20 △ にんじん 5 △ しょうが 0.8 △ しょうゆ(淡) 3 清酒 2 塩 0.5 水 101 ＊ うずら卵(水煮) 25 ○ 菜の花 6 △ 豆腐(冷) 20 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ 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 豚肉(スライス) 30 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 葉ねぎ 3 △ しょうが 0.5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 □ みりん 0.5 もも果汁 35 △ 寒天(フレーク) 0.6 ○ さとう(上白) 4 □ 水 15	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(細切) 25 ○ ぜんまい(水煮) 15 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.2 △ いりごま 1 □ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 □ 大豆もやし 20 △ ほうれんそう 10 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.3 □ わかめ(乾) 0.6 ○ えび(80～120・冷) 20 ○ 清酒 1 にんじん 15 △ 緑豆もやし 15 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 だいこん 20 △ 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(冷) 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 鶏肉(ささみ・カツ) 1枚 ○ 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 □ ＊ 鶏卵 3 ○ 水 5 パン粉 10 □ てんぷら油 8 □ きゃべつ 30 △ しょうゆ(淡) 1.5 米油 0.8 □ 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(スライス) 30 ○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ りんご 5 △ にんにく 0.5 △ サラダ油 1 □ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ カレー粉 0.9 ソース(ｳｽﾀｰ) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 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 水 80 菜の花 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 75 □ 水 101 合挽肉(4.8) 30 ○ 豆腐(冷) 100 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ たけのこ(水煮) 10 △ 葉ねぎ 5 △ しょうが 1 △ にんにく 0.3 △ ごま油 1 □ 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 ○ さとう(三温) 1 □ 清酒 1 でんぷん 1 □ 水 5 はるさめ 5 □ ハム 10 ○ きゃべつ 20 △ にんじん 5 △ みつば 5 △ しょうゆ(淡) 2.5 酢 0.8 ごま油 0.3 □ さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 味付けのり 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 △ つきこんにゃく 10 △ ごぼう(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 かんぴょう(乾) 3.5 △ 牛肉(スライス) 8 ○ にんじん 10 △ にら 5 △ 干し椎茸(ｽﾗｲｽ) 0.5 △ しょうが 0.3 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1 □ 水 10
4年	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 546kcal　19.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 624kcal　23.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 594kcal　24.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 533kcal　22.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 661kcal　28.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 636kcal　21.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 633kcal　25.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 552kcal　21.7g

学校給食費：1食あたり　250円

桃の節句
(ひな祭り)

炊き出しを
意識した献立

川西市のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでは、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）

※「＊」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。

「桃の節句(ひな祭り)」

３月３日(金)は、桃の節句(ひな祭り)の献立です。ひな祭りに飾る「ひし餅」の色は、下から緑、白、桃色になっています。この3色は、白は「雪」、緑は「新芽」、桃色は「桃の花」を意味し、「大地の雪が溶け、新芽が出て花が咲く」といった春の風景を表しています。

３日の献立は、食材の色でこの３色をあらわします。白は「だいこん・うずら卵・豆腐」、緑は「菜の花・葉ねぎ」桃色は「さけ・もも果汁」です。

「炊き出しを意識した献立」

３月11日で東日本大震災が起こって１２年がたちます。日本では近年、地震・津波の被害に加え、豪雨や大雪、竜巻などが多く発生しています。災害はいつ起こるかわかりません。いざという時のために、水や食品を備えておくことが大切になります。

１０日の給食は、災害が起きたとき、炊き出しで作られる「豚汁」、保存食の乾物を使用した「味付けのり、かんぴょうの炒め煮」です。（本来は11日ですが、11日は土曜日のため10日にしています。）

令和4年度（3月13日～3月23日）

3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	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	20日(月)	22日(水)	23日(木)
献立名	牛乳 白飯 もずく汁 さばの煮つけ ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ いちごミルクかん	牛乳 赤飯 かきたま汁 鶏肉のからあげ だいこんサラダ	牛乳 コーンライス ホワイトシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 白飯 すまし汁 そぼろ煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 豚肉とちんげん菜の炒め煮 はりはり大根	牛乳 白飯 ちゃんこなべ きゃべつのそぼろ煮
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 もずく(冷) 10 ○ 豆腐(冷) 20 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ 麦みそ 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 さば(三枚おろし・冷) 1枚 ○ しょうが 1 △ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 □ みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 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 ベーコン 5 ○ はくさい 40 △ ホールコーン(冷) 20 △ にんじん 15 △ ほうれんそう 5 △ しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 水 120 ハンバーグ(冷) 1こ ○ たまねぎ 7 △ サラダ油 1 □ ケチャップ 8 ぶどう酒(赤) 3 ソース(ウスター) 1 水 20 いちご 15 △ 牛乳(調) 10 ○ 生クリーム 5 □ 寒天(フレーク) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25	牛乳 1本 ○ 赤飯(α化米) 80 □ 塩 0.5 水 96 ＊ 鶏卵 25 ○ 豆腐(冷) 25 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 でんぷん 1 □ 水 130 鶏肉(若10) 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 □ だいこん 40 △ いりごま 0.5 □ しょうゆ(淡) 1 米油 0.5 □ 酢 0.5 さとう(三温) 0.1 □ 卒業・修了 お祝い献立	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ ホールコーン(冷) 15 △ 塩 0.8 水 95 鶏肉(若5) 20 ○ はくさい 40 △ じゃがいも 20 □ にんじん 20 △ たまねぎ 10 △ マッシュルーム(水煮) 5 △ 小麦粉 4 □ バター(調) 4 □ 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 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 水 50 ブロッコリー 15 △ きゃべつ 15 △ 花かつお 0.5 ○ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 米油 0.5 □ さとう(三温) 0.1 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 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 合挽肉(4.8) 20 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 20 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 水 8 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 食育の日	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 たまねぎ 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 豚肉(スライス) 10 ○ ちんげん菜 30 △ たけのこ(水煮) 5 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.2 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 さとう(三温) 0.5 □ 切干大根 5 △ にんじん 5 △ しらす干し 2 ○ 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 25 ○ 油あげ(冷) 5 ○ はくさい 20 △ 糸こんにゃく 10 △ にんじん 15 △ しめじ 10 △ 緑豆もやし 10 △ にら 5 △ しょうゆ(淡) 6 清酒 1 ごま油 0.3 □ けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 90 きゃべつ 30 △ 豚挽肉 7 ○ にんじん 5 △ しょうが 0.1 △ サラダ油 0.5 □ 清酒 1 さとう(三温) 0.5 □ しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.3 でんぷん 0.5 □
4年	エネルギー/たんぱく質 602kcal　25.4g	エネルギー/たんぱく質 650kcal　23.4g	エネルギー/たんぱく質 671kcal　27.5g	エネルギー/たんぱく質 548kcal　19.4g	エネルギー/たんぱく質 529kcal　18.7g	エネルギー/たんぱく質 504kcal　17.5g	エネルギー/たんぱく質 502kcal　19.9g

※ 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）

「1年間の食生活をふりかえろう！」

今年度も残りわずかになりました。１年間を振り返ってみて、給食や家庭での食事はどうだったかを考えてみましょう。

①朝ごはんは、毎日食べましたか。（　　）

②食事の前に手をきれいに洗いましたか。（　　）

③よくかんで食べましたか。（　　）

④「いただきます」、「ごちそうさま」とあいさつができましたか。（　　）

⑤苦手な食べ物が１つでも多く食べられるようになりましたか。（　　）

⑥給食当番の仕事や、後片付けは、きちんとできましたか。（　　）

⑦食事のマナー(姿勢やはしの使い方など)に気をつけて食べましたか。（　　）

⑧バランスよくいろんな食べ物を食べましたか。（　　）

「卒業・修了お祝い献立！」

3月15日(水)には、6年生の卒業、1年生から5年生の修了のお祝いを込めて『赤飯』を炊きます。
日本では、お祝い事がある時には『赤飯』を炊いて祝う習慣があります。
『赤飯』は、小豆を入れてもち米を赤く色づけし、蒸したり、炊いたりして作ります。赤い色は、おめでたく、邪気を払ったりするといわれています。