

令和4年度(3月1日～3月16日)

3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。

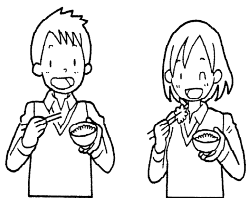
日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
献立名	牛乳 菜飯 ばち汁 厚揚げの香味ソース 水菜とツナのサラダ	牛乳 白飯 マーボー豆腐 ポークしゅうまい バンサンズー	牛乳 白飯 うずら卵と菜の花のたまし汁 グリーンサラダ ミンチカツ ひなあられ	牛乳 白飯 味噌汁のり(韓式) はるさめスープ ピビンバ(合挽肉) ピビンバ(野菜)	牛乳 白飯 ソイシチュー ハンバーグ ツナサラダ チーズ(スライス)	牛乳 あずきごはん かきたま汁 牛肉のしぐれ煮 みかんかん	牛乳 白飯 ミネストローネ とんかつ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 かれないの煮つけ 高野豆腐の含め煮 菜の花の和え物	牛乳 白飯 さつまいも 高野豆腐の含め煮 菜の花の和え物	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ ルーローハン	牛乳 白飯 鉢伏汁 焼き子持ちししゃも はりはり大根
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本○ 精白米 100□ 菜飯のもと 3.5△ 水 140 * そうめんばち 12□ ちくわ 5○ たまねぎ 20△ にんじん 15△ こまつな 10△ 葉ねぎ 5△ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりふし(だし用) 2 カット昆布(だし) 0.5 水 130 * 厚揚げ(ミニ・冷) 50□ 葉ねぎ 3△ しょうが 0.5△ しょうゆ(濃) 3.6 さとう(三温) 1.8 酢 3 水 6 水菜 20△ まぐろ油漬(フレーク) 5○ 緑豆もやし 20△ にんじん 5△ こしょう(白) 0.01 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.7 オリーブ油 0.5□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 * 合挽肉(4.8) 35○ * 豆腐(冷) 100□ にんじん 30△ たまねぎ 20△ 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 でんぶん 1□ 水 5 * ポークしゅうまい 2個 はるさめ 5□ きゃべつ 30△ にんじん 5△ しょうゆ(淡) 2.2 酢 0.8 ごま油 0.3□ さとう(三温) 0.3□ 辛子 0.03	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 * 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 けずりふし(だし用) 2 カット昆布(だし) 0.5 水 130 * プロコリー 15△ きやべつ 25△ 酢 0.7 米油 0.7□ 塩 0.3 * 合挽肉(4.8) 25○ 切干大根 5△ しょうが 0.2△ にんにく 0.2△ * ミンチカツ(冷) 1個○ てんぷら油 5□ ひなあられ 1袋 * いらごま 1□ ごま油 0.5□ 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 1.8 さとう(三温) 0.6□ 緑豆もやし 30△ ほうれんそう 10△ にんじん 6△ しょうゆ(淡) 1.3 酢 1.3 さとう(三温) 0.4□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 * 味噌汁のり(韓式) 1袋○ はるさめ 8□ はくさい 20△ にんじん 10△ きくらげ(乾) 0.3△ しょうゆ(淡) 4.5 清酒 1.3 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 水 0.5 * カット昆布(だし) 130 * 合挽肉(3.2) 25○ * 鶏挽肉(粗) 25○ たまねぎ 20 * パン粉 5□ 塩 0.3 こしょう(黒) 0.01 * ナツメグ 10□ まぐろ油漬(フレーク) 10□ きやべつ 20△ たまねぎ 5△ にんじん 5△ しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2□ * チーズ(スライス) 1枚○	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 じゃがいも 45□ たまねぎ 45△ にんじん 20△ パセリ(乾) 0.03△ 上新粉 8□ オリーブ油 8□ * 豆乳 50□ ぶどう酒(白) 1 塩 1 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.03 カット昆布(だし) 1 水 65 * 牛肉(スライス) 30○ 糸こんにゃく 15△ しょうが 1△ 米油 0.5□ しょうゆ(濃) 3 みりん 3 清酒 2 さとう(三温) 1□ 水 2 みかん果汁 25△ 寒天(フレーク) 0.6□ さとう(上白) 5□ 水 25	牛乳 1本○ 精白米 90□ あずき 5○ 水 130 塩 1 * 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 けずりふし(だし用) 3 でんぶん 1 水 130 * 豚肉(カツ) 1枚○ 塩 0.45 こしょう(黒) 0.04 ガーリック 0.02 * 小麦粉 6□ 水 8 * パン粉 12□ てんぷら油 8□ きやべつ 50△ 酢 1 米油 1□ 塩 0.3 こしょう(白) 0.02	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 じゃがいも 25□ たまねぎ 25△ * トマト(水煮) 20△ にんじん 10△ ホールコーン(冷) 10△ 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 カット昆布(だし) 1 水 130 * 豚肉(カツ) 1枚○ 塩 0.45 こしょう(黒) 0.04 ガーリック 0.02 * 小麦粉 6□ 水 8 * パン粉 12□ てんぷら油 8□ きやべつ 50△ 酢 1 米油 1□ 塩 0.3 こしょう(白) 0.02	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 たまねぎ 30△ * 豆腐(冷) 10○ わかめ(乾) 0.5□ にんじん 10△ 葉ねぎ 6△ 麦みそ 10□ けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 かれない(冷) 1切○ しょうが 1△ しょうゆ(濃) 3 * 高野豆腐(1/20) 7○ かまぼこ 15○ たまねぎ 15△ にんじん 10△ さやいんげん 5△ 米油 2.5 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 1.5□ みりん 0.5 水 20 菜の花 15△ ほうれんそう 30△ きやべつ 10△ 花かつお 0.5○ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 平めんビーフン 10□ * 合挽肉(4.8) 20○ たまねぎ 20△ にんじん 15△ ちんげん菜 15△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ 干し椎茸(スライス) 1 麦みそ 10□ けずりふし(だし用) 1 水 130 * 豚バラ(スライス) 7○ かまぼこ 15○ たまねぎ 15△ にんじん 10△ さやいんげん 5△ 米油 2.5 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 1.5□ みりん 0.5 水 20 菜の花 15△ ほうれんそう 30△ きやべつ 10△ 花かつお 0.5○ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 * 鶏肉(若10・皮つき) 20○ * 合挽肉(4.8) 20○ たまねぎ 20△ にんじん 15△ ちんげん菜 15△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ 干し椎茸(スライス) 1 米油 3 しょうゆ(淡) 0.3△ 水 1□ しょうゆ(濃) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 * 切干大根 5△ * カット昆布(だし) 0.5 * 水 130 * ガーリック 0.02 * しょうゆ(濃) 3 * しょうゆ(淡) 1 * さとう(三温) 0.3□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 * 鶏肉(若10・皮つき) 20○ はくさい 20△ にんじん 10△ 葉ねぎ 5△ えのきだけ 5△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ 清酒 3 みりん 3 しょうゆ(濃) 5 けずりふし(だし用) 2 水 130 * しょうゆ(濃) 2尾 * 切干大根 5△ * しらす干し 2.5○ * にんじん 5△ * 酢 1.5 * しょうゆ(淡) 1 * さとう(三温) 0.3□ * カット昆布(再利用) * しょうゆ(濃) * 清酒
	<p>※ 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)</p>										
	<p>中学校給食センターのホームページを開設しています。 www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc 中学校給食 生徒アンケート結果も掲載しています。</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> <p>※「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。</p> <p>※マヨネーズの配合内容について：配合内容表 マヨネーズ(中学校)をご覧ください。</p>										
エネキ-/たんぱく質	エネキ-/たんぱく質	エネキ-/たんぱく質	エネキ-/たんぱく質	エネキ-/たんぱく質	エネキ-/たんぱく質	エネキ-/たんぱく質	エネキ-/たんぱく質	エネキ-/たんぱく質	エネキ-/たんぱく質	エネキ-/たんぱく質	エネキ-/たんぱく質
685kcal 23.2g	825kcal 29.6g	820kcal 26.1g	686kcal 26.2g	893kcal 34.6g	676kcal 24.0g	795kcal 27.3g	646kcal 28.0g	704kcal 26.3g	870kcal 27.4g	629kcal 24.1g	

令和4年度（3月17日～3月23日）

3月学校給食献立表

川西市中学校給食センター

日・曜	17日(金)	20日(月)	22日(水)	23日(木)
献立名	牛乳 白飯 沢煮椀 さばのみそ煮 水菜とだいこんの和え物	牛乳 白飯 こまつなのみそ汁 豚肉のしょうが炒め もやしの和え物	牛乳 発芽玄米入りごはん カレー 肉団子 フルーツヨーグルト	牛乳 白飯 豚汁 ひじきの炒め煮 ツナそばろ
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 95	精白米 100
	水 140	水 140	発芽玄米 5	水 140
	* 豚肉(細切) 20	こまつな 20	じゃがいも 50	* 豚バラ(スライス) 25
	* ゆば(乾) 2	たまねぎ 20	じゃがいも 15	じゃがいも 15
	にんじん 15	にんじん 10	たまねぎ 40	緑豆もやし 15
	たけのこ(水煮) 10	わかめ(乾) 0.5	にんじん 20	にんじん 10
	えのきだけ 10	麦みそ 10	つきこんにやく 8	10
	みつば 5	けずりぶし(だし用) 2	オリーブ油 8	ごぼう(さががき) 5
	しょうゆ(淡) 1	煮干し(だし用) 1	カレー粉 1	葉ねぎ 5
	清酒 5	水 130	ケチャップ 4	みそ(赤) 10
	塩 0.2	* 豚肉(スライス) 45	ソース(ウスター) 5	けずりぶし(だし用) 1
	けずりぶし(だし用) 1	たまねぎ 20	しょうゆ(濃) 2.5	煮干し(だし用) 0.5
	カット昆布(だし) 0.5	葉ねぎ 5	ぶどう酒(赤) 1	水 130
	水 130	しょうが 0.8	塩 0.3	ひじき 2.5
	* さば(三枚おろし・冷) 1切	米油 1	こしょう(黒) 0.03	ごぼう(さががき) 20
	しょうが 0.5	しょうゆ(濃) 4	にんにく 0.5	つきこんにやく 5
	みそ(赤) 4	さとう(三温) 1.5	パプリカパウダー 0.03	干し椎茸(スライス) 0.5
	さとう(三温) 2	みりん 0.5	米油 1	米油 0.5
しょうゆ(濃) 1	緑豆もやし 50	水 85	しょうゆ(濃) 3	
みりん 0.5	しょうゆ(淡) 2	* 合挽肉(3.2) 30	さとう(三温) 2.5	
カット昆布(だし) 0.5	酢 0.5	* 鶏挽肉(粗) 40	みりん 1	
水 20	さとう(三温) 0.2	たまねぎ 20	まぐろ油漬(フレーク) 25	
水菜 20	辛子 0.03	でんぶん 1	にんじん 10	
だいこん 15		* パン粉 5	しょうが 0.3	
にんじん 3		塩 0.3	しょうゆ(濃) 1	
しょうゆ(淡) 0.8		こしょう(黒) 0.01	みりん 0.5	
酢 0.4		ナツメグ 0.01	さとう(三温) 0.3	
さとう(三温) 0.1		* ヨーグルト 25		
		パルチザン(シロフ漬け) 25		
		みかん(シロフ漬け) 25		
		ナタデココ 25		
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	
735kcal 32.6g	650kcal 25.3g	897kcal 31.9g	745kcal 24.0g	



おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずを一緒に入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」(こうちゅうちょうみ)と呼びます。これは、古からの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「ばっかり食べ」(おかずばかりを先に食べる)をすることが多いようです。口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味になれない」「消化時の胃の負担が軽くなる」などの利点があります。

今年度9月から始まった中学校給食では、週5回の完全米飯給食を実施しています。2学期の残食率を見ると副食に比べて主食のご飯の残りが多いです。ご飯を少ししか食べなくて、おかずを食べ過ぎ、たんぱく質や脂質を摂り過ぎてしまうことも生活習慣病につながっているそうです。給食のご飯220gに含まれるたんぱく質は毎日飲んでいる牛乳1本に含まれるたんぱく質とほぼ同じ分量です。

中学校給食で提供する一人分のご飯の量は、必要な栄養を確保するために、1食分として食べることが望ましいとされる分量です。ご飯とおかずを交互にバランス良く食べて、生徒の皆さんには残食が少なくなるように、しっかり食べてほしいと思います。



桃の節句の由来

桃の節句は、平安時代に貴族の間で行なわれていた人形を使った雑遊びと、中国から伝わった上巳(じょうし)のはらいの行事(人形に酒や食べ物を供えて、厄災(やくさい)を託して水に流す神事)が結びついたものです。

雛人形は飾る以外にもけがれを人形に移して水に流す「流し雛」を行なっている地域もあります。

桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがありますが、今年3月3日の献立はひなあられにしました。

