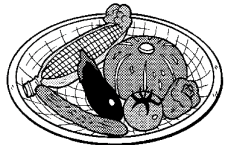



日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
<b>献立名</b>	牛乳 発芽玄米入りごはん 夏野菜のスープカレー とんかつ コールスローサラダ	牛乳 白飯 すまし汁 牛肉とごぼうの煮物 もやしのおえもの	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 豚肉のしょうが炒め きゅうりなます	牛乳 白飯 モロヘイヤのスープ さわらの塩焼き きゃべつのおえもの	牛乳 コーンライス ソイシチュー 鶏肉のいちじくソースかけ にんじんサラダ	牛乳 白飯 マーボ豆腐 野菜の中華炒め パンサンスー	牛乳 白飯 なすのみそ汁 はものかばやし こんぶの炒め煮	牛乳 白飯 野菜スープ ハンバーグ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 さわらのパジルフライ じゃこピーマン	牛乳 白飯 わかめスープ 味付けのり(韓式) わかめスープ ビビンバ(牛肉) ビビンバ(野菜)	牛乳 白飯 八宝菜 えびのケチャップかけ 冷凍ぶどう
<b>材料名および使用量(g)</b>	牛乳 1本 精白米 95 発芽玄米 7 水 142 じゃがいも 20 かぼちゃ 5 なす 20 ズッキーニ 10 たまねぎ 45 にんじん 20 しょうが 0.8 にんにく 0.5 サラダ油 1 上新粉 8 オリーブ油 1 カレー粉 8 ソース(ウスター) 6 ケチャップ 4 しょうゆ(濃) 3 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 85 *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 きゃべつ 35 にんじん 5 緑豆もやし 10 塩 0.3 さとう(三温) 0.8 酢 2.5 オリーブ油 1 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *豆腐(冷) 25 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 えのきだけ 10 みつば 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.25 けずりふし(だし用) 1 カット昆布(だし) 0.5 *肉(スライス) 30 たまねぎ 15 にんじん 8 葉ねぎ 5 しょうが 0.8 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 みりん 0.5 水 7 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 100 水 140 かぼちゃ 15 たまねぎ 15 にんじん 5 *油あげ(冷) 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 *豚肉(スライス) 45 たまねぎ 15 にんじん 8 葉ねぎ 5 しょうが 0.8 サラダ油 1 しょうゆ(濃) 4 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 きゅうり 1.2 さとう(三温) 4.5 酢 2.2 塩 0.2	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *鶏卵 25 にんじん 20 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 カット昆布(だし) 0.5 煮干し(だし用) 1 水 130 *さわら 1枚 水 130 *えび(80-120冷) 25 清酒 1.5 にんじん 20 葉ねぎ 6 みそ(赤) 9 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *さわら 1枚 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 カット昆布(だし) 1 煮干し(だし用) 1 こしょう(白) 0.02 さとう(三温) 1 みりん 1.8 さとう(三温) 1.3 さんしょ 0.03 水 2.5	牛乳 1本 精白米 80 ホールコーン(冷) 20 塩 0.1 水 112 *豆腐(冷) 100 たまねぎ 30 にんじん 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 豆板醬 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 清酒 1 でんぷん 1 水 65 *鶏肉(若10皮つき) 50 でんぷん 5 てんぷら油 8 いちじく 20 酢 1.5 さとう(三温) 1 塩 0.2 *甜面醬(ファミリー) 1.5 しょうゆ(濃) 1 にんじん 0.3 *ぼろざめ 5 きゅうり 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2.2 酢 0.8 塩 0.3 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 *合挽肉(4.8) 35 なす 20 *油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 たまねぎ 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *はも(一口冷) 50 しょうゆ(濃) 3 みりん 1.8 さとう(三温) 1.3 さんしょ 0.03 水 2.5 *こんぶ(細切) 5 *豚肉(細切) 15 にんじん 10 しょうが 0.2 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 さとう(三温) 0.3 *みりん 0.5 *しょうゆ(濃) 1 *さとう(三温) 0.3 *しょうゆ(濃) 1 *さとう(三温) 0.3 *しょうゆ(濃) 1 *さとう(三温) 0.3 *しょうゆ(濃) 1 *さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 水 140 じゃがいも 20 ホールコーン(冷) 20 *豆腐(冷) 25 わかめ(乾) 0.5 たまねぎ 15 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 カット昆布(だし) 1 水 130 *合挽肉(3.2) 50 たまねぎ 15 パン粉 5 塩 0.3 こしょう(黒) 0.01 ナツメグ 0.01 ケチャップ 3 みりん 2 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 きゃべつ 50 *いりごま 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5	牛乳 1本 精白米 100 水 140 じゃがいも 25 *豆腐(冷) 25 *油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 葉ねぎ 6 みそ(赤) 9 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *さわら 1枚 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 水 130 *牛肉(細切) 25 ぜんまい(水煮) 20 しょうが 0.2 にんにく 0.2 *いりごま 1 ごま油 0.5 豆板醬 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 *えび(51-60冷) 50	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *豚肉(スライス) 25 ちくわ 10 たまねぎ 40 きゃべつ 25 緑豆もやし 20 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 干し椎茸(スライス) 0.5 にんにく 0.3 清酒 2 ごま油 1 しょうゆ(淡) 3 塩 1 しょうゆ(濃) 1 水 130 *さわら 1枚 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 水 130 *牛肉(細切) 25 *いりごま 1 ごま油 0.5 豆板醬 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 *えび(51-60冷) 50	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *豚肉(スライス) 25 ちくわ 10 たまねぎ 40 きゃべつ 25 緑豆もやし 20 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 干し椎茸(スライス) 0.5 にんにく 0.3 清酒 2 ごま油 1 しょうゆ(淡) 3 塩 1 しょうゆ(濃) 1 水 130 *さわら 1枚 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 水 130 *牛肉(細切) 25 *いりごま 1 ごま油 0.5 豆板醬 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 *えび(51-60冷) 50	
<b>栄養三色(○)</b>	<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(体の調子をよとする食品 ビタミン・ミネラル)</p>										
											
											
<p>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)</p>											
中学	941kcal 28.7g	647kcal 22.1g	670kcal 25.7g	668kcal 29.4g	783kcal 26.1g	739kcal 26.7g	667kcal 30.2g	704kcal 25.6g	793kcal 30.0g	648kcal 26.8g	682kcal 30.5g

9月7日(水)川西特産のいちじくを使って、いちじくソースをつくります。  
いちじくは川西市の特産品です。川西市の南部はいちじく作りに適した土地で、生産が盛んです。「柵井ドーフィン」という品種のいちじくが川西市では栽培されています。いちじくの収穫は夜明けとともに始まって、その日のうちにスーパーなどのお店に並んで売られます。川西市産のいちじくは、「朝採りの恵み」という愛称がついて甘みが強く実が大きいのが特徴です。

地産地消 地産地消とは、自分たちが住んでいるところで作られたものや、とれたものを食べることです。新鮮・・・生産地が近いので、新鮮なものを買うことができます。環境・・・地元でとれたものを使うと、フードマイレージ(食べ物を運ぶ距離)が短くなり、輸送に使う燃料(ガソリン)の節約になるので、地球環境にも優しくなります。安心・・・作る人と食べる人の顔が見え、信頼と安心が生まれます。食育・・・地元の食材を知ること、食文化を守り、食の大切さを感じることができます。

日・曜	16日(金)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)			
献立名	牛乳 白飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト チーズ(スライス)		牛乳 白飯 すまし汁 かんぴょうの炒め煮 にんじんしりしり		牛乳 白飯 もずく汁 ゴーヤチャンプル 冷凍パイン		牛乳 白飯 とうがんスープ 鶏肉のトマト煮 きゅうりサラダ		牛乳 白飯 沢煮椀 鶏肉の照り焼き きんぴら		牛乳 白飯 ポテトスープ 白身魚のマリネ ラタトゥイユ		牛乳 白飯 なすのみそ汁 牛丼 はりはり大根		牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 いかの甘辛煮 キャベツと小松菜の和え物		牛乳 白飯 そうめん汁 鶏肉と夏野菜あん きゅうりのしょうがあえ			
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		
	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100		
	水	140	水	140	水	140	水	140	水	140	水	140	水	140	水	140	水	140		
	* 牛肉(細切)	35	* 豆腐(冷)	25	もずく(冷)	15	とうがん	20	* 豚肉(細切)	20	じゃがいも	55	なす	20	たまねぎ	30	* そうめん	10		
	たまねぎ	80	わかめ(乾)	0.5	こまつな	15	* 豚肉(スライス)	20	* ゆば(乾)	2	ホールコーン(冷)	20	* 油あげ(冷)	5	* 豆腐(冷)	10	* 油あげ(冷)	5		
	にんじん	25	にんじん	20	えのきだけ	5	ホールコーン(冷)	20	にんじん	15	たまねぎ	15	わかめ(乾)	0.5	わかめ(乾)	0.5	たまねぎ	15		
	マッシュルーム(水煮)	10	えのきだけ	10	にんじん	20	にんじん	15	たけのこ(水煮)	10	にんじん	15	にんじん	15	にんじん	10	にんじん	15		
	にんにく	0.3	みつば	5	葉ねぎ	6	葉ねぎ	5	えのきだけ	10	パセリ(乾)	0.03	葉ねぎ	5	葉ねぎ	6	こまつな	10		
	サラダ油	1	しょうゆ(淡)	4	干し椎茸(スライス)	0.5	干し椎茸(スライス)	0.5	みつば	5	* 牛乳(調)	40	みそ(赤)	9	みそ(赤)	9	葉ねぎ	5		
	上新粉	8	清酒	1	麦みそ	3	しょうゆ(淡)	4	しょうゆ(淡)	5	ぶどう酒(白)	1	けずりぶし(だし用)	2	けずりぶし(だし用)	2	しょうゆ(淡)	4		
	オリーブ油	8	塩	0.25	けずりぶし(だし用)	9	清酒	1	清酒	5	塩	0.8	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	清酒	1		
	トマトペースト	10	けずりぶし(だし用)	1	水	130	塩	0.2	塩	0.2	こしょう(白)	0.02	水	130	水	130	けずりぶし(だし用)	2		
	ソース(ウスター)	5	カット昆布(だし)	0.5	ゴーヤ	7	こしょう(黒)	0.02	こしょう(黒)	0.02	ガーリック	0.02	ガーリック	0.02	* 牛肉(スライス)	25	* いか(輪・冷)	60	カット昆布(だし)	0.5
	しょうゆ(濃)	2.5	水	130	* 豚肉(スライス)	15	ガーリック	0.02	煮干し(だし用)	1	水	130	水	70	たまねぎ	45	しょうゆ(濃)	2.7	水	130
	ぶどう酒(赤)	1	かんぴょう(乾)	4	* 豆腐(冷)	25	カット昆布(だし)	0.5	カット昆布(だし)	0.5	* 鶏肉(若10)	50	メルルーサ	1枚	糸こんにゃく	10	さとう(三温)	2.5	* 鶏肉(若10)	40
	塩	0.25	* 牛肉(スライス)	20	にんじん	10	にんにく	0.2	でんぶん	1	さとう(三温)	2	塩	0.1	サラダ油	0.5	みりん	0.5	でんぶん	5
	こしょう(黒)	0.03	にんじん	15	にんにく	0.2	花かつお	0.5	水	130	しょうゆ(濃)	2	こしょう(白)	0.01	しょうゆ(濃)	3	きゃべつ	30	でんぶん	8
	パフカパウダー	0.03	にら	5	ごま油	0.5	ごま油	0.5	* 鶏肉(若20)	50	しょうゆ(濃)	6	たまねぎ	15	さとう(三温)	1.5	こまつな	20	なす	10
	水	80	干し椎茸(スライス)	0.5	しょうが	0.4	しょうゆ(濃)	1.5	にんにく	0.2	みりん	0.5	たまねぎ	15	みりん	0.5	しょうゆ(淡)	2.2	ピーマン	10
	じゃがいも	40	しょうが	0.4	サラダ油	0.8	さとう(三温)	0.7	オリーブ油	0.5	ごぼう(ささがき)	20	酢	2	切干大根	4	しょうゆ(淡)	2.2	しょうが	0.2
* ベーコン	5	しょうゆ(濃)	3	塩	0.1	さとう(三温)	0.7	塩	0.2	つきこんにゃく	6	しょうゆ(濃)	2	きゅうり	10	さとう(三温)	0.2	しょうゆ(濃)	2	
たまねぎ	15	さとう(三温)	1.5	こしょう(黒)	0.01	こしょう(黒)	0.01	こしょう(白)	0.01	にんじん	5	さとう(三温)	1	酢	1.2	さとう(三温)	0.3	みりん	0.5	
パセリ(生)	0.5	水	15	パインアップル(冷)	1袋	トマト(水煮)	20	トマト(水煮)	20	ごま油	0.5	* ベーコン	3	しょうゆ(淡)	1	さとう(三温)	0.3	サラダ油	0.2	
サラダ油	0.5	まぐろ油漬(フレーク)	15			きゅうり	25	きゅうり	25	* いりごま	0.5			しょうゆ(淡)	1			でんぶん	0.5	
酢	0.5	にんじん	30			きゃべつ	25	きゃべつ	25	しょうゆ(濃)	2	なす	10	さとう(三温)	0.3			水	3	
さとう(三温)	1	サラダ油	0.5			米油	0.8	米油	0.8	さとう(三温)	1.5	たまねぎ	15					きゅうり	45	
塩	0.15	しょうゆ(淡)	1.5			酢	0.8	酢	0.8	みりん	0.5	ズッキーニ	10					しょうが	0.2	
こしょう(白)	0.01	塩	0.05			酢	0.3	こしょう(白)	0.02			ピーマン	5					しょうゆ(濃)	2	
ガーリック	0.01	こしょう(白)	0.01			こしょう(白)	0.02					パセリ	0.4					さとう(三温)	1.2	
* チーズ(スライス)	1枚											にんにく	0.2					酢	1.2	
												オリーブ油	0.5					みりん	0.6	
												トマト(水煮)	15							
												塩	0.2							
												こしょう(白)	0.01							

~学校給食は生きた教材です~  
 学校給食は、学校で食べる「食事」ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある生徒たちの健康増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための「教材」となるものです。

- 学校給食の7つの目標
- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
  - 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
  - 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
  - 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
  - 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
  - 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
  - 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

「\*」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。  
 「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。

学	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	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	エネルギー/たんぱく質
中学	887kcal 28.2g	670kcal 22.2g	608kcal 19.4g	657kcal 28.4g	664kcal 29.3g	676kcal 25.8g	647kcal 21.4g	613kcal 26.3g	736kcal 24.0g