令和4年度（2月1日～2月14日）

2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)	13日(月)	14日(火)
献立名	牛乳 カレーライス 白飯 冬野菜のカレー にらマヨサラダ	牛乳 白飯 あんかけうどん きんぴら カットフルーツ	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 いわしのかばやき だいこんなます いり大豆	牛乳 食パン りんごジャム（手作り） 野菜スープ ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 かきたま汁 さといもといかの煮物 もやしのあえもの	牛乳 白飯 いも団子汁 さけのからあげ はくさいのあえもの	牛乳 白飯 のっぺい汁 五目炒め煮	牛乳 とふめし 沢煮椀 かぶのそぼろ煮	牛乳 白飯 そうめん汁 高野豆腐の含め煮 ぶどうかん	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 ちんげん菜の煮びたし
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉（若10） 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 20 △ だいこん 20 △ れんこん 15 △ ごぼう（洗い） 10 △ サラダ油 1 □ カレー粉 0.5 しょうゆ（淡） 3 しょうゆ（濃） 3 清酒 1 塩 0.2 ガーリック 0.02 けずりぶし（だし用） 1 でんぷん 2.5 □ 水 100 にら 15 △ ハム 5 ○ はるさめ 4 □ ＊ マヨネーズ 3 □ しょうゆ（淡） 1.5 酢 0.5 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 水 81 うどん（冷） 50 □ 豚肉（スライス） 10 ○ えび（80～120・冷） 10 ○ いか（かのこ・冷） 10 ○ 清酒 1 はくさい 20 △ にんじん 5 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸（スライス） 0.5 △ しょうが 0.5 △ しょうゆ（淡） 5 清酒 1 けずりぶし（だし用） 3 こんぶ（だし用） 0.5 でんぷん 1.5 □ 水 100 ごぼう（ささがき） 20 △ 鶏肉（若5） 10 ○ つきこんにゃく 6 △ にんじん 5 △ いりごま 0.5 □ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 2 さとう（三温） 1.5 □ みりん 0.5 いよかん 1袋 △	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 いわし（一口・冷） 40 ○ でんぷん 4 □ てんぷら油 5 □ しょうゆ（濃） 1.5 さとう（三温） 1 □ みりん 1 清酒 1 さんしょ 0.02 だいこん 50 △ 酢 2.4 さとう（三温） 1.3 □ 塩 0.2 いり大豆（個装） 1袋 ○	牛乳 1本 ○ 食パン（60/80/100） 1袋 □ りんご 30 △ てんさい糖 6 □ レモン果汁 0.1 △ 鶏肉（若5） 20 ○ たまねぎ 40 △ じゃがいも 30 □ にんじん 15 △ パセリ（乾） 0.03 △ 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） 10 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 ハム 20 ○ きゃべつ 35 △ サラダ油 0.5 □ 塩 0.2 こしょう（白） 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ＊ 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 さといも 30 □ いか（かのこ・冷） 20 ○ しょうゆ（濃） 3 さとう（三温） 1.5 □ みりん 0.5 緑豆もやし 35 △ にんじん 5 △ 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 75 □ 水 101 いももち（冷） 25 □ 厚揚げ（ミニ・冷） 20 ○ たまねぎ 20 △ だいこん 15 △ にんじん 10 △ ごぼう（ささがき） 5 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 3 水 120 さけ（角・冷） 50 ○ 塩 0.5 こしょう（白） 0.05 上新粉 8 □ てんぷら油 8 □ はくさい 55 △ いりごま 0.5 □ しょうゆ（淡） 1 酢 0.5 さとう（三温） 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 さといも 20 □ にんじん 10 △ ごぼう（ささがき） 10 △ つきこんにゃく 10 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸（スライス） 0.5 △ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 3 でんぷん 2 □ 水 120 牛肉（細切） 15 ○ たけのこ（水煮） 10 △ にんじん 15 △ ホールコーン（冷） 15 △ 葉ねぎ 3 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 2 さとう（三温） 0.9 □ 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう（黒） 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 豆腐（冷） 15 ○ さば缶 15 ○ 油あげ（冷） 3 ○ ごぼう（ささがき） 3 △ にんじん 3 △ しょうゆ（濃） 4 しょうゆ（淡） 2 みりん 1 水 74 豚肉（細切） 20 ○ ゆば（乾） 2 ○ にんじん 15 △ はくさい 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） 1 こんぶ（だし用） 0.5 水 120 かぶ 45 △ 鶏挽肉（粗） 15 ○ にんじん 5 △ 葉ねぎ 3 △ しょうゆ（濃） 2.5 さとう（三温） 1 □ みりん 0.5 でんぷん 0.5 □ 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 そうめん 10 □ 油あげ（冷） 5 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 15 △ しろな 10 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 けずりぶし（だし用） 2 こんぶ（だし用） 0.5 水 130 高野豆腐（1/20） 7 ○ 鶏肉（若5） 15 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ（濃） 2 さとう（三温） 1.2 □ みりん 0.5 水 15 ぶどう果汁 25 △ 寒天（フレーク） 0.6 ○ さとう（上白） 5 □ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉（短冊・小） 20 ○ ちくわ 10 ○ じゃがいも 70 □ たまねぎ 50 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 □ しょうゆ（濃） 4.5 さとう（三温） 3 □ みりん 1 けずりぶし（だし用） 1 水 20 ちんげん菜 30 △ 油あげ（冷） 5 ○ にんじん 5 △ しょうゆ（淡） 1.5 みりん 0.5 けずりぶし（だし用） 1 水 5
4年	エネルギー/たんぱく質 553kcal　19.9g	エネルギー/たんぱく質 513kcal　20.9g	エネルギー/たんぱく質 624kcal　23.8g	エネルギー/たんぱく質 503kcal　21.8g	エネルギー/たんぱく質 529kcal　20.8g	エネルギー/たんぱく質 674kcal　26.8g	エネルギー/たんぱく質 512kcal　16.2g	エネルギー/たんぱく質 527kcal　23.9g	エネルギー/たんぱく質 579kcal　20.6g	エネルギー/たんぱく質 581kcal　20.0g

学校給食費：1食あたり　250円

節分の献立

※ 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）

そうめん汁に使用するしろなが入手困難な場合は、小松菜に変更となります。

2月3日は「節分」

節分とは、立春（2月4日）の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。昔は季節の変わり目には邪気（じゃき）が入りやすい（悪いことがおこる）と考えられていました。この悪いことを「鬼」にたとえて、節分には豆まきをしたり、柊（ひいらぎ）の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」を玄関の外に飾ったりして鬼退治をするようになりました。また、いり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると、一年を元気にすごすことができるといわれています。

給食では節分にちなんで、「いわしのかばやき」や、「いり大豆」をだします。

子どもたちに受け継いでほしい日本の伝統文化

学校給食では、日本に昔から伝わる季節ごとの行事に合わせた食事にちなんだ献立をとりいれています。昔から伝わる行事や食事にはどんな願いがこめられているかを知り、親しみをもつ心を育ててもらいたいです。

令和4年度（2月15日～2月28日）

2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	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)
献立名	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 がんもどきの含め煮 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 はるさめスープ 鶏肉の野菜甘酢あんかけ	牛乳 黒豆ごはん ぼたん汁 豚肉とこまつなの炒め煮	牛乳 ハヤシライス もち麦めし ハッシュドビーフ ツナサラダ	牛乳 白飯 わかめ汁 ちくぜん煮 はるみ	牛乳 白飯 いわし団子汁 ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 八宝菜 はたはたのからあげ	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 豚キムチ	牛乳 白飯 すきやき はりはり大根
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 だいこん 20 △ 豆腐(冷) 20 ○ ふ 1.5 □ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 麦みそ 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 がんもどき(1個づけ・冷) 1こ ○ しょうゆ(濃) 2.4 さとう(三温) 2 □ みりん 0.4 水 20 きゃべつ 30 △ にんじん 5 △ ほうれんそう 5 △ すりごま 1 □ 花かつお 0.5 ○ しょうゆ(淡) 1.5 酢 1	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 はるさめ 7 □ 豚肉(細切) 20 ○ はくさい 15 △ にんじん 10 △ きくらげ(乾) 0.3 △ 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 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 鶏肉(若10) 30 ○ しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 でんぷん 6 □ てんぷら油 5 □ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ ブロッコリー 10 △ たけのこ(水煮) 5 △ しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 1.2 □ 酢 1.2 ケチャップ 1.2 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 50 □ もち米 20 □ いり黒豆 5 ○ 塩 0.8 水 88 いのしし肉 10 ○ さんしょ 0.02 だいこん 25 △ にんじん 20 △ ごぼう(ささがき) 10 △ つきこんにゃく 10 △ 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 豚肉(スライス) 10 ○ しょうが 0.3 △ しょうゆ(濃) 1 こまつな 30 △ 厚揚げ(ミニ・冷) 15 ○ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 □ 食育の日 	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ もち麦 8 □ 水 105 牛肉(細切) 35 ○ たまねぎ 70 △ にんじん 20 △ マッシュルーム(水煮) 10 △ にんにく 0.3 △ サラダ油 1 □ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ トマトペースト 8 △ ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 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 水 70 まぐろ油漬(フレーク) 15 ○ きゃべつ 25 △ たまねぎ 6 △ にんじん 6 △ 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 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 けずりぶし(だし用) 2 水 120 鶏肉(若5) 15 ○ 厚揚げ(ミニ・冷) 10 ○ だいこん 10 △ 板こんにゃく 10 △ にんじん 10 △ れんこん 10 △ ごぼう(乱切) 10 △ たけのこ(水煮) 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 水 10 はるみ 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 いわし(落とし身・冷) 15 ○ 合挽肉(3.2) 10 ○ ＊ 鶏卵 3 ○ たまねぎ 5 △ しょうが 0.8 △ でんぷん 1.5 □ パン粉 3 □ しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 さんしょ 0.01 はくさい 25 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 八丁みそ 5 ○ みそ(赤) 4 ○ けずりぶし(だし用) 1 水 120 ひじき 2 ○ 大豆(乾) 5 ○ 油あげ(冷) 2 ○ にんじん 5 △ つきこんにゃく 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 □ みりん 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(スライス) 20 ○ いか(かのこ・冷) 20 ○ えび(80～120・冷) 10 ○ 清酒 1.5 たまねぎ 40 △ はくさい 20 △ 緑豆もやし 20 △ にんじん 15 △ たけのこ(水煮) 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ にんにく 0.3 △ ごま油 1 □ しょうゆ(淡) 3 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 鶏手羽先(だし用) 10 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 でんぷん 2 □ 水 40 はたはた(ドレス・冷) 2尾 ○ 塩 0.3 上新粉 8 □ てんぷら油 8 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 平めんビーフン 10 □ 鶏肉(若5) 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 △ しょうが 0.3 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 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 130 はくさいキムチ 7 △ 豚肉(スライス) 25 ○ 緑豆もやし 25 △ にんじん 10 △ にら 5 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.4 清酒 0.5 塩 0.15 こしょう(黒) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(スライス) 30 ○ 厚揚げ(冷) 20 ○ ふ 2 □ たまねぎ 40 △ はくさい 35 △ 糸こんにゃく 30 △ にんじん 20 △ 根深ねぎ 10 △ しゅんぎく 5 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 7 さとう(三温) 4 □ みりん 1 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 □
4年	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 563kcal　19.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 610kcal　22.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 530kcal　20.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 684kcal　23.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 538kcal　21.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 552kcal　21.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 669kcal　27.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 561kcal　22.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 609kcal　22.6g

※「＊」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。

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）

SDGs（持続可能な開発目標）

SDGsの目標において、地産地消の推進や、特産品・郷土料理の継承は、大きな意味があります。

これらのことは、豊かな自然を守り、エネルギーの節約、生産性の向上につながります。

まさに、日本の未来へのSDGsの一歩です。

兵庫県の特産品

4年生が社会科でわたしたちが住んでいる「兵庫県」について学習することから、3学期は兵庫県の特産品や郷土料理を献立に多くとりいれています。

はたはた（24日）
但馬地域の特産品

もち麦（20日）
福崎町（播磨地域）の特産品

そうめん（13日）
播磨地域の特産品

とふめし（10日）
丹波篠山市の郷土料理

ぼたん汁（鍋）（17日）
丹波篠山市の郷土料理

黒豆（17日）
丹波地域の特産品

※毎月19日は「食育の日」です。

17日（金）は「食育の日」の献立として、兵庫県の料理・食材を使用する献立にしています。気候や生産量などの条件があえば、だいこん・小松菜は、川西市産を使います。