令和5年度(3月1日～3月14日)

3 月 小学校給食献立表

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(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
献立名	牛乳 さけとだいこんのごはん すまし汁 きんぴら ピーチかん	牛乳 白飯 ワンタンスープ 挽肉のオイスターソース炒め	牛乳 白飯 そぼろ煮 野菜のごまあえ	牛乳 食パン いちごジャム(手作り) ポテトスープ にんじんサラダ	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 子持ちししゃものからあげ 水菜とだいこんのあえもの	牛乳 カレーライス 白飯 ビーフカレー きゃべつサラダ	牛乳 白飯 味付けのり 豚汁 ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 うずら卵の中華スープ えびのケチャップかけ もやしのあえもの	牛乳 白飯 みそラーメン 牛肉とにらの炒め煮 ぶどうかん	牛乳 赤飯 かきたま汁 豚肉の角煮 だいこんのあえもの
材料名および使用量(g)	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 △ しょうが 0.8 △ しょうゆ(淡) 3 清酒 2 塩 0.3 水 101 ふ(花ふ) 1.5 □ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 菜の花 3 △ 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) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 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 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 ワンタン皮(乾) 10 □ えび(80～120・冷) 10 ○ いか(かのこ・冷) 10 ○ 清酒 1 にんじん 15 △ 緑豆もやし 15 △ 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 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 □ 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豚挽肉 30 ○ 葉ねぎ 5 △ にんじん 5 △ しょうが 0.2 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ みそ(赤) 2 ○ さとう(三温) 1 □ しょうゆ(濃) 0.5 オイスターソース 0.3 でんぷん 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 合挽肉(4.8) 30 ○ じゃがいも 80 □ たまねぎ 60 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 3.5 □ みりん 1 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 ○ 食パン 1袋 □ (60/80/100) いちご 40 △ てんさい糖 8 □ レモン果汁 0.1 △ じゃがいも 45 □ ベーコン 5 ○ ホールコーン(冷) 20 △ にんじん 15 △ たまねぎ 10 △ パセリ(乾) 0.03 △ 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 70 にんじん 25 △ まぐろ油漬(フレーク) 10 ○ たまねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1 □ 塩 0.05 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01	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 △ 麦みそ 10 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ししゃも(冷) 2尾 ○ 塩 0.3 上新粉 8 □ てんぷら油 8 □ 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 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(角) 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 きゃべつ 30 △ 酢 0.5 米油 0.5 □ 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 味つけのり 1袋 ○ 豚肉(スライス) 15 ○ 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 ○ 煮干し(だし用) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120 ひじき 2 ○ 鶏肉(若5) 15 ○ 大豆(乾) 5 ○ にんじん 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 ＊ うずら卵(水煮) 25 ○ 豚肉(細切) 10 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 15 △ にら 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ 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 ごま油 0.3 □ 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 えび(51～60・冷) 50 ○ でんぷん 8 □ てんぷら油 8 □ ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 □ しょうゆ(濃) 1 清酒 1 緑豆もやし 40 △ しょうゆ(淡) 1.6 酢 0.4 さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 水 81 中華めん(冷) 40 □ 豚肉(スライス) 20 ○ にんじん 15 △ きゃべつ 15 △ 緑豆もやし 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 10 ○ 清酒 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 □ 鶏手羽先(だし用) 15 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 水 130 牛肉(細切) 10 ○ にら 20 △ たけのこ(水煮) 10 △ にんじん 10 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.8 □ 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 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 ○ 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 豚肉(角) 50 ○ 葉ねぎ 2 △ しょうが 0.3 △ みそ(赤) 4 ○ さとう(三温) 2 □ みりん 0.5 水 10 だいこん 40 △ いりごま 0.5 □ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □
	桃の節句(ひな祭り)の献立						震災から学ぶ献立			卒業・修了お祝い献立
エネルギー/たんぱく質	516kcal 17.3g	550kcal 23.7g	611kcal 21.2g	553kcal 20.8g	610kcal 20.3g	657kcal 20.1g	558kcal 23.5g	651kcal 27.1g	564kcal 21.3g	616kcal 28.4g

※ 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)

※「＊」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。

学校給食費:1食あたり 250円

桃の節句(ひな祭り・3月3日)・行事食

ひなまつりは、女の子が健やかに育ち、幸せであるように願います。ひな人形を飾ったり、桃の花を供えてひしもちを並べます。１日の給食は、ひしもちの色の新芽を表す緑色、雪を表す白色、桃の花を表す桃色の３色を取り入れました。

震災から学ぶ献立　3月11日

今から13年前の3月11日、東日本大震災が起こりました。11日の給食は、震災から学ぶ献立として、炊き出しで作られることの多い豚汁、保存食の乾物を使ったひじきの炒め煮・味付けのりです。

卒業・修了お祝い献立　3月14日

日本には、お祝いの時に赤飯を食べる風習があります。赤飯は、小豆を入れてもち米を赤く色づけしています。この赤い色はおめでたく、悪いことから身を守ってくれるといわれています。給食では、年に1回の赤飯です。

令和5年度(3月15日～3月22日)

3 月 小学校給食献立表

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(金)			18日(月)			21日(木)			22日(金)		
献立名	牛乳 白飯 沢煮椀 いかの甘辛煮 菜の花のあえもの			牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 五目炒め煮			牛乳 白飯 わかめ汁 厚揚げの炒め煮			牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 じゃがいもの中華炒め きゃべつのあえもの		
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	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□
	水	101		水	101		水	101		水	101	
	豚肉(細切)	20	○	じゃがいも	20	□	わかめ(乾)	0.6	○	だいこん	20	△
	ゆば(乾)	2	○	豆腐(冷)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	豆腐(冷)	20	○
	にんじん	15	△	油あげ(冷)	5	○	にんじん	15	△	油あげ(冷)	5	○
	だいこん	15	△	わかめ(乾)	0.5	○	緑豆もやし	15	△	わかめ(乾)	0.5	○
	えのきだけ	10	△	にんじん	15	△	たまねぎ	10	△	にんじん	15	△
	みつば	3	△	葉ねぎ	5	△	しょうゆ(淡)	4		葉ねぎ	5	△
	しょうゆ(淡)	4		みそ(赤)	9	○	清酒	1		みそ(赤)	9	○
	清酒	1		けずりぶし(だし用)	2		塩	0.2		けずりぶし(だし用)	2	
	塩	0.2		煮干し(だし用)	1		けずりぶし(だし用)	2		煮干し(だし用)	1	
	けずりぶし(だし用)	1		水	120		水	130		水	120	
	こんぶ(だし用)	0.5		牛肉(細切)	15	○	厚揚げ(ミニ・冷)	30	○	じゃがいも	35	□
	水	120		たけのこ(水煮)	10	△	豚肉(スライス)	10	○	豚肉(細切)	10	○
	いか(輪・冷)	50	○	にんじん	10	△	しょうが	0.3	△	にんじん	5	△
	しょうゆ(濃)	2.7		ホールコーン(冷)	10	△	しょうゆ(濃)	1		しょうが	0.3	△
	さとう(三温)	2.5	□	葉ねぎ	3	△	清酒	0.5		にんにく	0.1	△
	みりん	0.5		しょうが	0.3	△	たけのこ(水煮)	3	△	いりごま	0.5	□
	菜の花	15	△	にんにく	0.1	△	葉ねぎ	3	△	ごま油	0.5	□
	ほうれんそう	25	△	ごま油	0.5	□	干し椎茸(スライス)	0.3	△	しょうゆ(濃)	2	
	花かつお	0.5	○	しょうゆ(濃)	1.5		サラダ油	0.5	□	さとう(三温)	0.8	□
	しょうゆ(濃)	1.2		さとう(三温)	0.7	□	しょうゆ(濃)	1.6		清酒	0.5	
	さとう(三温)	0.2	□	清酒	0.5		さとう(三温)	1.2	□	きゃべつ	30	△
				塩	0.1		清酒	0.5		しょうゆ(淡)	1.6	
				こしょう(黒)	0.01		水	10		酢	0.4	
										さとう(三温)	0.2	□
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質		
	537kcal 27.9g			534kcal 18.3g			525kcal 21.6g			528kcal 17.9g		

食育の日の献立

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）

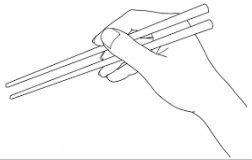
1年間の食生活をふりかえってみましょう

①朝ごはんを毎日食べましたか。

②食事をよくかんで食べましたか。

③食事のまえに、手をきれいに洗いましたか。

④おはしを正しくもって食べましたか。



⑤苦手なたべものを食べてみようと努力しましたか。

⑥おやつは、時間と量を考えて食べましたか。

⑦行事食について知ることができましたか。

いくつできましたか。
これからもできることを
少しずつふやしていきましょう。

食育の日(毎月19日)　3月15日

川西市の学校給食は、完全米飯給食です。今年度も、日本の食文化を受け継いで生涯にわたって健康で過ごせるよう、和食献立を積極的に取り入れてきました。15日は、一汁二菜の献立です。

一汁は沢煮椀、二菜のうち主菜はいかの甘辛煮、副菜は菜の花のあえものです。よくかんでしっかり味わうことで、おいしさがわかります。