

令和5年度(1月10日~1月23日)

1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	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
献立名	牛乳 白飯 ぞう煮 煮しめ 紅白なます	牛乳 さといもごはん 沢煮椀 鶏肉のガーリック焼き 小松菜のおかか和え	牛乳 白飯 ほうれんそうのみそ汁 ミンチカツ きやべつサラダ	牛乳 ねぎ塩ご飯 中華スープ ピビンバ(合挽肉) ピビンバ(野菜)	牛乳 白飯 すまし汁 ちくぜん煮 だいこんの和え物	牛乳 白飯 焼きのり(手巻き) 豚汁 高野豆腐の含め煮 切干大根のソース炒め	牛乳 白飯 かやくうどん 牛肉とごぼうの煮物 みかんサラダ	牛乳 白飯 白みそシチュー ハムともやしのソテー 水菜サラダ	牛乳 白飯 姫路おでん 白身魚のゆずソースかけ ゆばとしろなの和え物	牛乳 白飯 かす汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの和え物
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 100 水 140 煮込みもち 15 * さけ(角・皮なし)冷 20 * 厚揚げ(ミニ)冷 20 しろな 15 金時にんじん 10 みそ(赤) 8 みそ(白) 3 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 0.5 水 130 * 鶏肉(若5) 10 * 高野豆腐(1/20) 2 こんぶ(角) 0.3 だいこん 15 さといも 10 板こんにやく 10 れんこん 10 金時にんじん 5 干し椎茸(ホール) 0.2 しょうゆ(濃) 3.2 さとう(三温) 1.2 みりん 0.5 水 10 だいこん 45 金時にんじん 5 酢 2.4 さとう(三温) 1.3 塩 0.2	牛乳 1本 精白米 80 さといも 25 清酒 5 塩 1 水 110 * 豚バラ(スライス) 30 ゆば(乾) 2 にんじん 15 だいこん 10 えのきだけ 10 みつば 5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 * ミンチカツ(冷) 1 けずりふし(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 * 鶏肉(若10) 60 にんにく 0.5 しょうが 0.3 ごま油 0.8 しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 2 こまつな 30 はくさい 20 ホールコーン(冷) 5 花かつお 0.6 しょうゆ(淡) 1.7 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 水 140 ほうれんそう 20 えのきだけ 5 * 豆腐(冷) 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 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * さとう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 * 合挽肉(4.8) 25 切干大根 10 しょうが 0.2 にんにく 0.2 ごま油 0.5 みりん 0.5 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1 水 3 緑豆もやし 35 ほうれんそう 10 ホールコーン(冷) 5 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 葉ねぎ 3 塩 1 ガーリック 0.5 水 140 はくさい 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 にら 10 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 * 鶏肉(若5) 15 * 厚揚げ(ミニ)冷 15 板こんにやく 10 にんじん 10 れんこん 5 ごぼう(乱切) 5 干し椎茸(スライス) 0.3 米油 1 しょうゆ(濃) 4.5 さとう(三温) 2.3 みりん 0.5 水 15 だいこん 50 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.6 さとう(三温) 0.3	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 にんじん 10 つきこんにやく 10 ごぼう(さきさき) 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 あごだし 0.5 水 130 * 鶏肉(若5) 15 * 厚揚げ(ミニ)冷 15 板こんにやく 10 にんじん 10 れんこん 5 ごぼう(乱切) 5 干し椎茸(スライス) 0.3 米油 1 しょうゆ(濃) 4.5 さとう(三温) 2.3 みりん 0.5 水 15 だいこん 50 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.6 さとう(三温) 0.3	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 にんじん 10 つきこんにやく 10 ごぼう(さきさき) 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 あごだし 0.5 水 130 * 高野豆腐(1/20) 7 * 鶏肉(若5) 15 かまぼこ 15 たまねぎ 20 にんじん 10 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 水 20 切干大根 3 まぐろ油漬(フレーク) 15 さけ 20 たまねぎ 10 米油 0.5 ソース(ウスター) 2 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01	牛乳 1本 精白米 80 水 112 * うどん(冷) 1袋 * 豚バラ(スライス) 20 * 油あげ(冷) 8 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりふし(だし用) 3 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 * 牛肉(スライス) 30 * 鶏肉(若5) 20 ごぼう(洗い) 35 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 みりん 0.5 水 7 * きやべつ 40 にんじん 10 みかん(シロップ漬け) 5 米油 1 酢 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 鶏肉(若5) 20 * 牛肉(スライス) 30 * 豚バラ(スライス) 30 * 厚揚げ(ミニ)冷 20 じゃがいも 20 たまねぎ 20 はくさい 20 ホールコーン(冷) 5 上新粉 7 オリーブ油 7 * 豆乳 40 みそ(白) 8 みそ(赤) 1 しょうゆ(淡) 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 45 * チキンハム(塩・冷) 20 緑豆もやし 25 ブロッコリー 10 オリーブ油 0.5 しょうゆ(淡) 1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 水菜 20 まぐろ油漬(フレーク) 10 だいこん 20 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.7 オリーブ油 0.5 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 牛肉(スライス) 20 * ポールタン 30 * 厚揚げ(ミニ)冷 20 じゃがいも 50 だいこん 30 つきこんにやく 20 しょうが 0.8 板こんにやく 20 しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三温) 4 みりん 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 20 メルルーサ(冷) 1切 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 でんぷん 8 てんぷら油 8 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 ゆず(果汁) 1.5 水 5 * ゆば(乾) 2 しろな 30 きやべつ 20 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1.7 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 豚バラ(スライス) 30 * 油あげ(冷) 5 だいこん 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 9 しょうゆ(淡) 1 けずりふし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 130 * 鶏肉(若20) 85 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.8 ブロッコリー 25 緑豆もやし 25 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2
旬の食材	金時にんじん 小松菜 しろな きやべつ さけ ぶり 川西産野菜 使用予定日 ブロッコリー 19日 ハムともや しのソテー 水菜 25日 水菜とツナ の和え物 小松菜 26日 そうめん汁									

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

※ 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、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、そば、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。



郷土料理献立

正月献立

1月17日は「おむすびの日」
1995年1月17日は阪神淡路大震災が起きた日です。災害によってライフラインが断たれた中で、ボランティアの方々によりおむすびが届けられました。おむすびは手を洗うことが難しいときでも食べやすく、避難生活で人々を支える食べ物でした。この経験から、米の大切さとボランティアの善意を伝えようと1月17日を人と人との心をつなぐ「おむすびの日」と定められました。この日をきっかけに、災害時の食について考え、主食である米の大切さと共に、ごはんをおむすびにするという食文化を受け継いで欲しいと考えています。



令和5年度(1月24日~1月31日)

1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	24日(水)			25日(木)			26日(金)			29日(月)			30日(火)			31日(水)		
献立名	牛乳 白飯 けんちん汁 鯨肉のオーロラソース ビーフンサラダ			牛乳 白飯 すいとん ぶり大根 野菜とツナの和え物			牛乳 白飯 そうめん汁 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ			牛乳 もち麦ごはん 冬野菜カレー 淡路玉ねぎコロッケ ひじきサラダ			牛乳 白飯 味噌汁 じゃがいものみそ汁 子持ち焼きししゃも きんぴら			牛乳 白飯 レタススープ 鶏肉のニラしょうがソース 大根と水菜の中華あえ		
材料名および使用量(g)	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140□ *豆腐(冷) 20□ だいこん 15△ さといも 15□ にんじん 10△ ごぼう(さきがき) 10△ つきこんにやく 10△ れんこん 5△ 葉ねぎ 5△ ごま油 1□ しょうゆ(淡) 4□ しょうゆ(濃) 1□ けずりぶし(だし用) 2□ 水 130□ 鯨肉 50○ しょうが 1.2△ しょうゆ(濃) 1.5△ でんぶん 10□ てんぷら油 8□ さとう(三温) 1.5□ ケチャップ 3.5□ ソース(ウスター) 2.5□ ビーフン 4□ きゃべつ 35△ にんじん 10△ 酢 2.5□ さとう(三温) 1.5□ 米油 1.3□ 塩 0.2□ こしょう(白) 0.01□			牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140□ *すいとん(冷) 16□ はくさい 25△ ごぼう(さきがき) 15△ つきこんにやく 10△ にんじん 10△ 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□ ぶり(角・冷) 30○ だいこん 40△ しょうが 0.3△ しょうゆ(濃) 4□ さとう(三温) 2□ みりん 0.5□ 清酒 0.5□ でんぶん 0.5□ 水 10□ 野菜 20△ まぐろ油漬(フレーク) 5○ 緑豆もやし 20△ にんじん 5△ しょうゆ(淡) 1.5□			牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140□ *そうめん 10□ *油あげ(冷) 5○ たまねぎ 15△ にんじん 15△ だいこん 10△ れんこん 15△ ごぼう(洗い) 10△ 米油 1□ 上新粉 7□ オリーブ油 7□ カレー粉 1□ 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□ ガーリック 0.02□ パプリカパウダー 0.02□ 水 85□ *淡路たまねぎコロッケ(冷) 1個□ てんぷら油 8□ ひじき 0.5□ まぐろ油漬(フレーク) 10□ *大豆(むし) 10○ きゃべつ 15△ にんじん 10△ しょうゆ(淡) 2□ 酢 1□ さとう(三温) 0.2□			牛乳 1本○ 精白米 95□ もち麦 5□ 水 140□ たまねぎ 40△ にんじん 25△ だいこん 25△ れんこん 15△ ごぼう(洗い) 10△ 米油 1□ 上新粉 7□ オリーブ油 7□ カレー粉 1□ 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□ ガーリック 0.02□ パプリカパウダー 0.02□ 水 85□ *淡路たまねぎコロッケ(冷) 1個□ てんぷら油 8□ ひじき 0.5□ まぐろ油漬(フレーク) 10□ *大豆(むし) 10○ きゃべつ 15△ にんじん 10△ しょうゆ(淡) 2□ 酢 1□ さとう(三温) 0.2□			牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140□ 味付けのり(8枚5切) 1袋○ じゃがいも 25□ しめじ 10△ *豆腐(冷) 25○ *油あげ(冷) 5○ わかめ(乾) 0.5○ にんじん 20△ 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□ *鶏肉(若10) 70○ 清酒 1.5□ にら 3△ しょうが 0.2△ しょうゆ(濃) 2□ さとう(三温) 1□ みりん 0.5□ 酢 0.5□ だいこん 40△ 水菜 5△ しょうゆ(淡) 2□ ごま油 1□ 酢 0.5□ さとう(三温) 0.5□					

1月24日から
1月30日は




全国学校給食週間です



全国学校給食週間は、戦争により中断されていた学校給食が、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い再開したことを記念して定められました。


中学校給食センターでは、この期間に昭和の給食や兵庫県の食材を使用し、給食の歴史や兵庫県の良さを発見できる献立を作成しています。

1月24日 鯨肉のオーロラソース




鯨肉を使用した献立は、昭和初期～中期に提供されていました。戦後は捕鯨が推進されていたことや、高たんぱくなこともあり、鯨肉を使ったメニューが人気でした。
今回はケチャップとソースで作るオーロラソースをからめて提供予定です。

1月25日 すいとん



すいとんは昭和17年頃の献立に提供されていました。戦時下の食料不足から、米の代用食として日常食としてもよく食べられており、すいとんの大きさや固さは地域によって異なるそうです。
今回はあらかじめ丸められたすいとんを使用予定です。

1月26・29日 兵庫を味わう献立

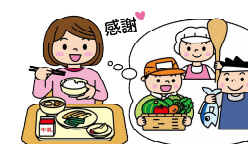


そうめん汁
コシがあり歯切れの良い食感で、のびにくいことが特徴の播州そうめんは播磨地方の名産品です。この日の給食は、川西産のこまつな、播州産のそうめんを使用予定です。


淡路玉ねぎコロッケ
兵庫県は玉ねぎの生産量が第3位です。そのほとんどが淡路島で生産されています。淡路島の玉ねぎは一般的な玉ねぎよりもやわらかく甘みがあります。今回は、淡路玉ねぎコロッケとして提供予定です。

1月30日 まごわやさしい献立

「まごわやさしい」とは、まめ(豆類)、ごま、わかめ(海藻類)、やさい(野菜)、さかな(魚類)、しいたけ(きのこ類)、いも(芋類)の頭文字をとった言葉です。これらの食材をを献立に取り入れることで、バランスよく栄養が摂取できるといわれています。
毎日、様々な食材が手に入ることに感謝をしながら自分の食生活について振り返ってみましょう。



こちらのQRコードからアクセスできます。



学校給食献立表の紙配布を終了いたします。

これまで、各ご家庭に配布しておりました、学校給食献立表の紙配布を今回(1月分)にて終了いたします。今後(2月分からは、毎月27日頃に電子版の献立表を市ホームページに掲載いたします。下記URL、またはQRコードより閲覧・ダウンロードをお願いいたします。

市ホームページURL
<https://www.city.kawanishi.hyogo.jp/kurashi/1017448/1000803/kyusyoku/1000851/index.html>

地産地消
地元で生産された農作物をその土地で消費することを地産地消といいます。1月中頃から、川西市で生産された米を使用予定です。地元の農家さんが大切に育てた米を感謝の気持ちをもっていただきましょう。

