

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 じゃがいものみそ汁 かぶのそぼろ煮	牛乳 白飯 すまし汁 煮しめ 紅白なます	牛乳 白飯 ぞう煮 こんぶの炒め煮 しぼり黒豆	牛乳 あずきごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 野菜のごまあえ	牛乳 食パン りんごジャム(手作り) 白いんげんのトマト煮 にんじんサラダ	牛乳 白飯 味付けのり 豚汁 切干大根の煮物	牛乳 白飯 スーミータン 豚肉とちんげん菜の炒め煮 ぼんかん	牛乳 白飯 だいいんのみそ汁 ぶりのてり煮 きゃべつのおえもの	牛乳 白飯 肉じゃが ゆばと野菜のおかか煮	牛乳 白飯 五目スープ 豚肉とこまつな炒め煮 ぶどうかん
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 水 81	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ あずき 5 ○	牛乳 1本 ○ 食パン 1袋 ○ 精白米 75 □ 水 101	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101
	じゃがいも 20 □ 豆腐(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 かぶ 45 △ 鶏挽肉(粗) 20 ○ 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	ふ(てまりふ) 1.5 □ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 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	白玉粉 10 □ 上新粉 5 □ 水 10 豆腐(冷) 20 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ えのきだけ 15 △ みつば 3 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 みそ(赤) 8 ○ みそ(白) 3 ○ けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	塩 0.8 水 109 豆腐(冷) 20 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ えのきだけ 15 △ みつば 3 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 みそ(赤) 8 ○ みそ(白) 3 ○ けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130	あずき 5 ○ 塩 0.8 水 109 豆腐(冷) 20 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ えのきだけ 15 △ みつば 3 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 みそ(赤) 8 ○ みそ(白) 3 ○ けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	食パン 1袋 ○ 精白米 75 □ 水 101 りんご 30 △ てんごさい糖 6 □ レモン果汁 0.1 △ 白いんげん(ゆで) 25 ○ ベーコン 5 ○ じゃがいも 20 □ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ パセリ(乾) 0.03 △ サラダ油 1 □ ケチャップ 8 ソース(ウスター) 2 しょうゆ(濃) 1.5 ぶどう酒(赤) 1 さとう(三温) 0.5 □ 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 パブリカパウダー 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 ペーリーフ 0.03 水 80	精白米 75 □ 水 101 味付けのり 1袋 ○ 豚肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 20 □ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ つきこん(やく) 10 △ ごぼう(さがさき) 5 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ あごだし 0.5 ○ 水 120 切干大根 5 △ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 10	鶏卵 15 ○ たまねぎ 3 □ クリームコーン 20 △ サラダ油 0.5 □ ×O麗(エクソオージャン) 0.2 清酒 1 塩 0.7 しょうゆ(淡) 0.5 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 しょうゆ(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 でんぷん 0.5 □ 水 130	だいいん 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 ぶり(角・冷) 50 ○ でんぷん 8 □ てんぷら油 8 □ しょうゆ(濃) 2 □ さとう(三温) 2 □ みりん 0.5 水 5 きゃべつ 30 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □	牛肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 80 □ たまねぎ 40 △ 糸こんにやく 35 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三温) 3 □ みりん 1 水 20 ゆば(乾) 2 ○ はくさい 30 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.8 みりん 0.5 花かつお 0.5 ○ 水 120
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)										
※「*」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を目的に使用することがあります。										
エネルギー/たんぱく質	519kcal 19.7g	502kcal 18.3g	551kcal 23.0g	565kcal 20.7g	562kcal 21.2g	542kcal 21.0g	562kcal 19.2g	698kcal 25.2g	593kcal 19.5g	547kcal 20.2g

おむすびの日  
1995年阪神・淡路  
大震災が起きました。  
当時農家の方々の善  
意でつくられたおむ  
すびは、被災された  
方々のもとへ温かい  
思いとともに届き、  
大きな支えになりま  
した。米の保存性の  
よさ、「おむすび」  
をつくるという文化、  
支えあう精神の大切  
さをつなぐ日です。

1月17日の味付け  
のりは学校給食応  
援事業(無償提  
供)の物資を使用  
予定です。



学校給食費：1食あたり 250円

※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)

伝統的な行事のときにつくられている特別な食べ物のことを行事食といいます。行事食には季節の食材が使われたものが多くあります。昔から伝わってきた行事食をこれからも受け継いでいきましょう。

1月11日(木) 正月料理 すまし汁(てまりふ) 煮しめ 紅白なます  
1月12日(金) 正月料理 そう煮 こんぶの炒め煮 しぼり黒豆  
1月15日(月) 小正月の献立 あずきごはん

そう煮(1月12日(金))

そう煮とは、年神様にお供えたその土地の産物ともちをなべて煮たものです。そのため、そう煮に入れる食材や、もちの種類、味付けなどは地域によってさまざまです。給食では、調理師が当日の朝から白玉粉と上新粉を水を加えながらしっかりこねて、そう煮をつくりまます。みなさんのすこやかな成長を願った、特別な正月料理です。

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 白みそシチュー ブロッコリーサラダ チーズ(スモーク)		牛乳 白飯 さといものみそ汁 五目炒め煮		牛乳 白飯 はるさめスープ さけのフライ きゃべつサラダ		牛乳 白飯 すきやき はりはり大根		牛乳 カレーライス 白飯 冬野菜のカレー ひじきマヨサラダ		牛乳 白飯 あんかけうどん さといもの炒め煮	
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
	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	60
	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	81
	鶏肉(若5)	20	さといも	20	はるさめ	7	牛肉(スライス)	30	鶏肉(若10)	30	うどん(冷)	50
	じゃがいも	30	豆腐(冷)	20	豚肉(細切)	20	厚揚げ(冷)	20	たまねぎ	30	豚肉(スライス)	10
	にんじん	20	油あげ(冷)	5	はくさい	15	ふ	2	にんじん	20	えび(80～120・冷)	10
	たまねぎ	20	わかめ(乾)	0.5	にんじん	10	たまねぎ	40	だいこん	20	いか(かのこ・冷)	10
	はくさい	20	にんじん	15	きくらげ(乾)	0.3	はくさい	35	れんこん	15	清酒	1
	ほうれんそう	5	葉ねぎ	5	しょうゆ(淡)	4	糸こんにゃく	30	ごぼう(洗い)	10	はくさい	20
	豆乳	40	みそ(赤)	9	清酒	1	にんじん	20	サラダ油	1	にんじん	5
	みそ(白)	8	けずりぶし(だし用)	2	塩	0.2	根深ねぎ	10	カレー粉	0.5	葉ねぎ	5
	麦みそ	1	煮干し(だし用)	1	こしょう(黒)	0.02	しゆんぎく	5	しょうゆ(淡)	3	干し椎茸(スライス)	0.5
	しょうゆ(淡)	0.5	水	120	ガーリック	0.02	しょうゆ(濃)	1	しょうゆ(濃)	3	しょうゆ(淡)	0.5
	塩	0.1	牛肉(細切)	10	煮干し(だし用)	1	しょうゆ(濃)	7	清酒	1	しょうゆ(淡)	5
	こしょう(白)	0.02	たけのこ(水煮)	10	こんぶ(だし用)	0.5	さとう(三温)	4	塩	0.2	清酒	1
	ガーリック	0.02	にんじん	10	水	130	切り干	1	ガーリック	0.02	けずりぶし(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5	ホールコーン(冷)	10	さけ	1枚	み干大根	5	けずりぶし(だし用)	1	こんぶ(だし用)	0.5
	でんぷん	1	葉ねぎ	3	塩	0.3	にんじん	5	でんぷん	2.5	でんぷん	1.5
	水	50	しょうが	0.3	こしょう(白)	0.04	しらす干し	2	水	100	水	100
	ブロッコリー	25	にんにく	0.1	ガーリック	0.02	酢	1.5	ひじき	0.5	さといも	30
	花かつお	0.5	ごま油	0.5	小麦粉	5	しょうゆ(淡)	1.2	まぐろ油漬(フレーク)	10	鶏肉(若5)	20
	しょうゆ(淡)	1	しょうゆ(濃)	1.5	* 鶏卵	3	さとう(三温)	0.3	大豆(むし)	7	にんじん	5
	酢	0.5	さとう(三温)	0.7	水	5			ホールコーン(冷)	10	ごま油	0.5
	米油	0.5	清酒	0.5	パン粉	10			にんじん	5	しょうゆ(濃)	2
さとう(三温)	0.1	塩	0.1	てんぷら油	6			* マヨネーズ	5	さとう(三温)	0.8	
チーズ(スモーク)	2本	こしょう(黒)	0.01	きゃべつ	30			しょうゆ(淡)	0.5	みりん	0.5	
				酢	0.5			辛子	0.03	水	5	
				米油	0.5			こしょう(白)	0.01			
				塩	0.15							
				こしょう(白)	0.01							

### 学校給食週間

1月24日～30日は学校給食週間で、学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。



### 学校給食の歴史

#### 明治22年



おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

#### 昭和22年



トマトシチュー ミルク(脱脂粉乳)

#### 昭和27年



コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せんきゃべつ ジャム

#### 昭和52年



カレーライス 牛乳 塩もみ 果物(バナナ) スープ

### 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>



こちらのQRコードからアクセスできます。



### なつかしのメニュー紹介



脱脂粉乳とは、牛乳から脂肪分をぬき取り、乾燥させて粉末にしたものです。スキムミルクともいいます。戦後の食料不足の時代に、ララ(アメリカの宗教団体等)からなるアジア救援公認団体)やユニセフから脱脂粉乳の援助物資を受けていました。



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
583kcal 23.9g	518kcal 17.3g	672kcal 29.7g	609kcal 22.6g	594kcal 22.0g	513kcal 22.6g