

令和5年度(4月11日～4月24日)

4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	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)
献立名	牛乳 白飯 だいごんのみそ汁 そぼろ煮	牛乳 白飯 はるさめスープ 挽肉のオイスターソース炒め きやべつのあえもの	牛乳 ハヤシライス 白飯 ハツシュドビーフ ジャーマンポテト	牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 鶏肉のあまからソースかけ はりはり大根	牛乳 白飯 肉じゃが ゆばと野菜のおかか煮	牛乳 白飯 すまし汁 たけのこのみそ炒め ぶどうかん	牛乳 とふめし もち麦めん汁 ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 さわらのからあげ だいごんのあえもの	牛乳 食パン いちごジャム(手作り) ソインチュー ハムときやべつの炒め煮	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 だいごん 20 △ 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(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 水 120 合挽肉(4.8) 30 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 20 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 水 8	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 はるさめ 7 □ えび(80～120・冷) 20 ○ 清酒 1 緑豆もやし 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(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 豚挽肉 30 ○ 葉ねぎ 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 でんぶん 0.3 □ きやべつ 30 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(細切) 35 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 70 △ 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 パブリカパウダー 0.02 水 70 じゃがいも 40 □ ベーコン 5 ○ たまねぎ 15 △ パセリ(生) 0.5 △ サラダ油 0.5 □ 酢 1 さとう(三温) 0.5 □ 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 あおさ(乾) 0.8 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ 葉ねぎ 3 △ 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・皮つき) 50 ○ でんぶん 5 □ たまねぎ 2 □ さとう(三温) 8 □ しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 切干大根 4 △ しらす干し 2 ○ にんじん 5 △ 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 80 □ にんじん 40 △ 糸こんにゃく 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 ○ しんな 30 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.8 みりん 0.5 花かつお 0.5 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豆腐(冷) 20 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ ごぼう(ささがき) 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) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 たけのこ(新物) 15 △ 豚肉(細切) 20 ○ きやべつ 15 △ しょうが 0.1 △ にんにく 0.1 △ サラダ油 0.5 □ みそ(赤) 4 ○ しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.5 □ 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 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 もち麦めん 10 □ かまぼこ 5 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(濃) 3 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ひじき 2 ○ 鶏肉(若5) 10 ○ 大豆(乾) 5 ○ 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 食パン(60/80/100) 1袋 □ いちご 40 △ てんさい糖 8 □ レモン果汁 0.1 △ 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 ぶどう酒(白) 50 ○ 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 上新粉 8 □ てんぶら油 8 □ だいごん 40 △ 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 合挽肉(4.8) 30 ○ 豆腐(冷) 100 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 20 △ 葉ねぎ 5 △ しょうが 1 △ にんにく 0.3 △ ごま油 1 □ 豆乳 40 ○ 豆腐(濃) 10 ○ さとう(三温) 1 □ 清酒 1 でんぶん 1 □ はるさめ 5 □ ハム 100 ○ きやべつ 20 △ にんじん 5 △ みつば 5 △ しょうゆ(淡) 2.5 酢 0.8 ごま油 0.3 □ さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03	
※栄養三色(□○△)	<p>&lt;食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています&gt;</p> <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(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)</p>									
※「塩」の使用について	<p>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。</p>									
エネルギー/たんぱく質	569kcal 21.3g	541kcal 22.8g	684kcal 21.9g	663kcal 22.9g	593kcal 19.7g	524kcal 18.3g	535kcal 20.6g	663kcal 25.0g	537kcal 24.2g	635kcal 25.3g
食育の日	<p>たけのこのみそ炒めに使用するたけのこ(新物)が入手困難な場合はたけのこ(水煮)に変更となります</p> <p>ゆばと野菜のおかか煮のしんなが入手困難な場合はちんげん菜等に変更となります</p> <p>学校給食費:1食あたり 250円</p>									

〈食物アレルギー豆知識〉「海産物」について わかめ・あおさ・もずく・しらす干しなどの海産物には、エビやカニの幼生が混入していることがあります。イラスト©少年新聞社SeDoc

日・曜	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)				
献立名	牛乳 白飯 若竹うどん きびなごのからあげ もやしのあえもの	牛乳 白飯 ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム 野菜のごまあえ	牛乳 たけのこごはん もずく汁 豚肉のしょうが炒め カットフルーツ				
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	60	精白米	75	精白米	75	精白米	65
	水	81	水	101	水	101	水	5
	たけのこ(水煮)	15	大豆(乾)	17	わかめ(乾)	0.6	たけのこ(新物)	20
	さとう(三温)	1	豚肉(短冊・小)	20	豚肉(スライス)	20	油あげ(冷)	2
	しょうゆ(濃)	1	じゃがいも	50	にんじん	15	にんじん	5
	水	5	たまねぎ	40	緑豆もやし	15	しょうゆ(淡)	7
	うどん(冷)	60	にんじん	15	しょうゆ(淡)	4	清酒	5
	わかめ(乾)	0.5	サラダ油	1	清酒	1	けずりぶし(だし用)	1
	にんじん	15	ケチャップ	8	塩	0.2	こんぶ(だし用)	0.5
	みつば	3	ソース(ウスター)	3	こしょう(黒)	0.02	水	83
	しょうゆ(淡)	5	ぶどう酒(赤)	1	ガーリック	0.02	もずく(冷)	10
	清酒	1	塩	0.3	煮干し(だし用)	1	豆腐(冷)	20
	けずりぶし(だし用)	3	こしょう(黒)	0.02	こんぶ(だし用)	0.5	にんじん	15
	こんぶ(だし用)	0.5	ガーリック	0.02	水	120	葉ねぎ	5
	水	130	パブリカパウダー	0.02	さば(三枚おろし・冷)	1	干し椎茸(スライス)	0.5
	きびなご(冷)	35	水	40	葉ねぎ	2	麦みそ	9
	塩	0.3	ホールコーン(冷)	20	にんにく	0.2	けずりぶし(だし用)	2
	こしょう(白)	0.03	まぐろ油漬(フレーク)	10	さとう(三温)	2	煮干し(だし用)	1
	上新粉	4	きゃべつ	20	みそ(赤)	2	水	120
てんぷら油	5	しょうゆ(淡)	1.5	しょうゆ(濃)	2	豚肉(スライス)	30	
緑豆もやし	50	酢	0.8	しょうゆ(濃)	1	たまねぎ	10	
しょうゆ(淡)	2	さとう(三温)	0.1	カイエンペッパー	0.03	にんじん	5	
酢	0.5			水	20	葉ねぎ	3	
さとう(三温)	0.2			きゃべつ	30	しょうが	0.5	
辛子	0.03			にんじん	5	サラダ油	0.5	
				ほうれんそう	5	しょうゆ(濃)	2.5	
				すりごま	1	さとう(三温)	1	
				しょうゆ(淡)	1.5	みりん	0.5	
				酢	1	あまなつ	1袋	

たけのこごはん  
使用するたけのこ  
(新物)が入手困難  
な場合はたけのこ  
(水煮)に変更となり  
ます

献立の実施方法 (完全給食)

- ◆完全給食は、内容が「主食(主に米飯)、おかず、牛乳」の出る給食です。
- ◆月曜日から金曜日までの週5回実施しています。
- ◆献立は川西市内の小学校全て同じ給食を食べる全校統一献立です。
- ◆献立の調理は、各学校の給食室で調理する単独校調理方式です。



川西では、子どもたちの健やかな成長と和食文化の継承、自給率の向上、環境保全等のため、自校炊飯による米飯給食を実施しています。

学校給食費について

- ◆学校給食は、子どもたちが毎日の学校生活の中でもっとも楽しみにしているもののひとつですが、単にお昼の食事を提供しているというわけではなく、教育の一環として、学校給食法にもとづいて実施しています。
- ◆学校給食にかかる費用のうち、調理員の人件費、給食調理施設の建設等の整備費、設備の購入・維持にかかる費用は市町村が負担するものとして、学校給食法で定められています。
- ◆川西市ではガス・電気・水道等の光熱水費等は公費で負担し、毎日の給食献立の食材料費は「給食費」として保護者負担とすることが定められています。

〈学校給食の栄養〉

学校給食の栄養量の基準は、1日の必要量の3分の1でよいというわけではなく、家庭の食事で不足しがちで、子どもの発育に欠くことのできない栄養素であるカルシウムやビタミン類は、1日の必要量の40～60%を学校給食で摂取できるように考慮しています。

〈材料の記載例〉

- ・さとう(三温) : 三温糖
- ・さとう(上白) : 上白糖
- ・しょうゆ(淡) : 淡口しょうゆ
- ・しょうゆ(濃) : 濃口しょうゆ
- ・えび(80-120・冷) : 重量1ポンドあたり80尾から120尾のえびが入っているもの
- ・鶏肉(若5) : 若鶏の肉を1切れ5gの大きさにカットしたもの
- ・合挽肉(3.2) : 牛肉と豚肉を1:1に合わせ、直径3.2mmの大きさに挽いたもの
- ・ごぼう(ささがき) : ごぼうをささがきにカット加工したもの



〈食物アレルギー豆知識〉「きびなご」などに含まれる魚卵について 25日「きびなごのからあげ」

近年は、「たらこ」、「いくら」など魚卵(魚の卵)にアレルギー反応を起こす児童も少なくありません。川西市の給食では、魚卵そのものを使用する献立はほとんどありませんが、貴重なカルシウム源として骨ごと食べられる小魚を使用することがあります。本市で使用する物資については、当日、納入される魚のお腹に卵があるか、事前に確認することはできません。「きびなご」以外にも、給食の献立には魚卵が含まれている可能性のある魚(にぎす・わかさぎ・いわし・さんま・はたはた等)があります。

