

令和5年度(4月12日～4月26日)

4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。

Table with columns for days (12日(水) to 26日(水)) and rows for ingredients and quantities. Includes a '栄養三色' (Nutrition Three Colors) legend and a note about allergen-free options.



※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)

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

※「\*」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、さば、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。

Summary table with columns for energy and nutrient values (エネルギー/たんぱく質) for each day.

# 令和5年度（4月27日～4月28日）

# 4月学校給食献立表

川西市中学校給食センター

日・曜	27日(木)		28日(金)	
献立名	牛乳 あずきごはん うずら卵のすまし汁 鯛の塩焼き いりどりお浸し		牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 きやべつの鶏そぼろ煮 大根とツナの和え物	
材料名および使用量（g）	牛乳	1本	牛乳	1本
	精白米	95	精白米	100
	あずき	5	水	140
	塩	1	あおさ(乾)	0.8
	水	140	*豆腐(冷)	15
	*うずら卵(水煮)	25	にんじん	10
	みつば	5	えのきだけ	10
	*豆腐(冷)	20	葉ねぎ	5
	わかめ(乾)	0.5	みそ(赤)	10
	にんじん	10	けずりぶし(だし用)	2
	しょうゆ(淡)	4	煮干し(だし用)	1
	清酒	1	水	130
	塩	0.2	きやべつ	40
	けずりぶし(だし用)	1	*鶏挽肉(粗)	20
	カット昆布(だし用)	0.5	にんじん	10
	水	130	しょうが	0.1
	たい(50g・冷)	1切	米油	0.5
	塩	0.2	清酒	1.1
ほうれんそう	30	さとう(三温)	0.8	
にんじん	10	しょうゆ(濃)	0.8	
ホールコーン(冷)	10	塩	0.3	
しょうゆ(淡)	2	でんぷん	0.6	
さとう(三温)	0.5	だいこん	30	
		まぐる油漬(フレーク)	10	
		緑豆もやし	20	
		さとう(三温)	0.5	
		しょうゆ(淡)	2	
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
中学	674kcal 29.3g	623kcal 22.8g		

### 学校給食の役割

～学校給食は生きた教材です～

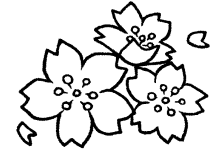
学校給食は、学校で食べる「食事」ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある生徒たちの健康増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための「教材」となるものです。

### 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、家庭の食事量で不足しがちで、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。

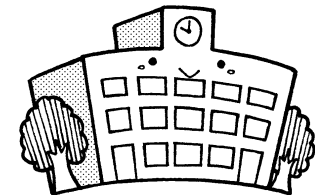
#### 献立の実施方法（完全給食）

- ◆完全給食は、内容が「主食、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。
- ◆各学校では、行事等にあわせて183回実施予定です。（具体的な日程については、各学校でご確認ください。）



## 学校給食の目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	



### 食物アレルギー豆知識

「きびなご」などの魚に含まれる魚卵について  
 近頃は、「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生徒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食べられる小魚を使用することがあります。  
 4月に春を告げる魚として「きびなご」をから揚げにして提供します。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（わかさぎ、にぎす等）があります。

物資変更のお知らせ  
 令和5年度は、マヨネーズが小・中共通の物資になります。配合内容については川西市ホームページ「主な食材の配合内容表」をご覧ください。

