

令和5年度(5月1日～5月18日)

5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	1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
献立名	牛乳 白飯 かきたま汁 ごぼう天の甘辛煮 じゃがいものきんぴら	牛乳 白飯 すまし汁 かつおの新玉ソース 野菜のおかか和え 柏餅	牛乳 白飯 ポトフ タンドリーチキン きゅうりサラダ	牛乳 白飯 わかめうどん 豚肉と玉ねぎのしぐれ煮 きやべつの磯香和え	牛乳 白飯 すまし汁 にぎすの新茶揚げ ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 豚汁 もやしソテー はりはり大根	牛乳 白飯 沢煮椀 高野豆腐の含め煮 わかめサラダ	牛乳 白飯 もずくのすまし汁 ポークチャップ アスパラガスサラダ	牛乳 白飯 山菜のみそ汁 いわしのフライ にんじんサラダ	牛乳 白飯 野菜スープ 豚肉のマリネ マカロニマヨサラダ	牛乳 豆ごはん たまねぎのみそ汁 じゃがいもの鶏そぼろ煮 うめえーQ
材料名および使用量 (g)	エゴ昆布										
	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140 * 鶏卵 20 ○ きやべつ 20 △ にんじん 10 △ みつけた 5 △ えのきだけ 5 △ 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 ごぼう天 1本 ○ さとう(三温) 1 □ しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15 じゃがいも 30 □ ちくわ 10 □ にんじん 20 △ * しいりごま 0.5 □ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 3.5 さとう(三温) 3 みりん 0.8	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140 * カットベーコン 2 □ ふ 2 ○ わかめ(乾) 0.6 ○ にんじん 20 △ みつば 5 △ 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) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 かつお(一ロ・冷) 60 ○ しょうが 1 △ しょうゆ(濃) 2.5 でんぷん 7 □ * ヨーグルト 3 ○ ケチャップ 2 ぶどう酒(赤) 1.4 ソース(ウスター) 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2.5 清酒 1.3 きやべつ 30 △ にんじん 5 △ ほうれんそう 5 △ 花かつお 0.5 ○ しょうゆ(淡) 1.5 酢 1 柏餅 1個 □	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140 * カットベーコン 15 たまねぎ 30 △ きやべつ 20 △ にんじん 20 △ じゃがいも 20 □ アスパラガス 10 △ しょうゆ(淡) 2 塩 1 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 90 * 鶏肉(若10) 50 ○ * ヨーグルト 3 ○ ケチャップ 2 ぶどう酒(赤) 1.4 ソース(ウスター) 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 カレー粉 0.2 塩 0.2 オリーブ油 0.2 □ きゅうり 40 △ 水 10 △ 酢 1 米油 1 □ 塩 0.3 こしょう(白) 0.01 カット昆布(再利用) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140 * うどん(冷) 15 かまぼこ 10 ○ * 油あげ(冷) 10 ○ わかめ(乾) 0.6 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 0.5 △ 清酒 1 けずりぶし(だし用) 1 水 130 にぎす(ドレス・冷) 50 上新粉 5 □ 抹茶 0.3 抹茶 5 * 豚バラ(スライス) 35 ○ たまねぎ 20 △ つきこんやく 5 △ しょうが 1 △ * 鶏肉(若5) 20 ○ にんじん 10 △ つきこんやく 10 △ みりん 3 清酒 2.5 さとう(三温) 1.5 水 3 きやべつ 50 △ あおのり 0.1 ○ 塩 0.3 こしょう(白) 0.01	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 △ つきこんやく 10 △ ごぼう(さがき) 5 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 10 ○ 水 130 * 豚バラ(スライス) 30 ○ じゃがいも 15 ○ きやべつ 15 △ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ つきこんやく 10 △ ごぼう(さがき) 5 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 10 ○ 水 130 * カットベーコン 5 にら 10 米油 0.5 しょうゆ(淡) 0.8 こしょう(白) 0.01 * 高野豆腐(1/20) 5 ○ マツタケ(水煮) 20 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 10 △ さいいんげん 5 △ 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 水 0.5 水 20 わかめ(乾) 0.1 きやべつ 25 △ きゅうり 10 △ にんじん 5 △ 塩 0.3 しょうゆ(淡) 2.2 酢 2.2 米油 1 □ さとう(三温) 1 □ こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140 * 豚バラ(スライス) 30 ○ もずく(冷) 10 ○ * 豆腐(冷) 20 ○ * 油あげ(冷) 5 ○ 山菜ミックス 5 △ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 25 △ みつば 5 △ 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) 1 水 130 * 豚バラ(スライス) 40 ○ たまねぎ 20 △ * 鶏肉(若5) 20 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 10 △ さいいんげん 5 △ ソース(ウスター) 2 ぶどう酒(赤) 0.5 さとう(三温) 0.3 水 5 きやべつ 40 △ アスパラガス 5 △ 酢 1 米油 1 □ 塩 0.3 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(淡) 2.2 酢 2.2 米油 1 □ さとう(三温) 1 □ こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140 * 山菜ミックス 5 △ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 25 △ みつば 5 △ 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) 1 水 130 いわし(開・冷) 1枚 ○ 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ガーリック 0.02 さんしょ 0.02 小麦粉 5 □ 水 3 * パン粉 10 □ てんぷら油 8 □ にんじん 30 △ まぐろ油漬(フレーク) 10 ○ たまねぎ 15 △ しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.6 さとう(三温) 0.1 □ 塩 0.05 * マヨネーズ 5 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140 * じゃがいも 20 □ ホールコーン(冷) 20 △ 清酒 5 塩 0.8 たまねぎ 10 △ 水 135 * 豆腐(冷) 10 ○ たまねぎ 10 △ * 豆腐(冷) 10 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 10 △ * 豆腐(冷) 10 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 130 * じゃがいも 40 □ * 鶏挽肉(粗) 15 △ にんじん 5 △ しょうが 0.6 △ 米油 0.5 □ 清酒 2 さとう(三温) 1 □ しょうゆ(濃) 1.2 塩 0.3 水 30 * マカロニ(ツイスト) 5 □ まぐろ油漬(フレーク) 5 ○ きゅうり 20 △ ホールコーン(冷) 10 △ * マヨネーズ 5 塩 0.1 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 95 □ グリンピース 10 △ 清酒 5 塩 0.8 たまねぎ 30 △ * 豆腐(冷) 10 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 10 △ * 豆腐(冷) 10 ○ にんじん 10 △ * 豆腐(冷) 10 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 130 * じゃがいも 40 □ * 鶏挽肉(粗) 20 ○ にんじん 5 △ しょうが 0.15 △ 米油 0.5 □ 清酒 1 さとう(三温) 0.8 □ しょうゆ(濃) 1.2 塩 0.3 水 30 きゅうり 30 △ うめびしお 1.5 △ 花かつお 0.5 ○ 酢 0.5 さとう(三温) 0.3 □		

※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
 中学校給食 生徒アンケート結果も掲載しています。


※「*」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。
 ※令和5年度は、マヨネーズが小・中共通の物資になります。

日・曜	19日(金)	22日(月)	23日(火)	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 そうめん汁 厚揚げの香味ソース もやしのあえもの	牛乳 白飯 マカロニスープ 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ	牛乳 白飯 八宝菜 鰯のみそしょうがだれ ビーフンサラダ	牛乳 白飯 ほうれんそうのみそ汁 ハンバーグ きゅうりのしょうががえ	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 鶏肉の照り焼き ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 はるさめスープ ポーグしゅうまい きくらげの中華和え	牛乳 白飯 カレー コーンサラダ チーズ(キッス)	牛乳 白飯 八杯汁 鶏肉のからあげ 青梗菜の煮ひたし	牛乳 白飯 きやべつのみそ汁 五目豆 もやしのゆかり和え
材料名および使用量(g)	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 ちんげん菜 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 * 厚揚げ(ミニ・冷) 50 葉ねぎ 3 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 3.5 さとう(三温) 1.5 酢 2.5 水 6 緑豆もやし 50 しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * マカロニ(ABC) 7 たまねぎ 20 きやべつ 15 にんじん 10 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 カット昆布(だし用) 1 水 130 * 鶏肉(若20) 60 にんにく 0.2 オリーブ油 0.5 トマト(水煮) 20 パセリ 0.2 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 じゃがいも 35 きゅうり 15 ホールコーン(冷) 5 酢 3 さとう(三温) 1 米油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 豚バラ(スライス) 25 ちくわ 10 たまねぎ 40 きやべつ 25 緑豆もやし 20 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 干し椎茸(スライス) 0.5 にんにく 0.3 ごま油 1 しょうゆ(淡) 3.5 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 煮干し(だし用) 1 水 40 さわら 1枚 しょうが 0.5 みそ(赤) 1.5 みりん 0.8 さとう(三温) 0.7 しょうゆ(濃) 0.7 清酒 0.3 水 1.3 ビーフン 4 きゅうり 35 きやべつ 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 ほうれんそう 20 えのきだけ 5 * 豆腐(冷) 20 わかめ(乾) 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) 50 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 * ゆば(乾) 2 きやべつ 30 こまつな 15 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2 みりん 2 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 きゅうり 45 しょうが 0.2 しょうゆ(淡) 4 さとう(三温) 1.2 酢 1.2 みりん 0.6	牛乳 1本 精白米 100 水 140 じゃがいも 25 * 豆腐(冷) 25 * 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 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) 50 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 水 130 * ポーグしゅうまい 2 きくらげ(乾) 0.2 緑豆もやし 30 きゅうり 10 にんにく 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(淡) 0.3 塩 0.2 カット昆布(再利用) 0.2 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.2	牛乳 1本 精白米 100 水 140 はるさめ 8 * 鶏肉(スライス) 20 ちんげん菜 20 にんじん 10 干し椎茸(スライス) 0.3 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 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 * 鶏肉(若10) 60 さとう(三温) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 4 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 85 ホールコーン(冷) 20 まぐろ油漬(フレーク) 15 きやべつ 25 しょうゆ(淡) 1.8 酢 0.9 さとう(三温) 0.1 * チーズ(キッス) 3個	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 45 じゃがいも 30 にんじん 20 アスパラガス 10 しょうが 0.8 にんにく 0.5 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 パプリカパウダー 0.02 水 85 * チーズ(キッス) 3個	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 豆腐(冷) 25 ゆば(乾) 2 にんじん 15 えのきだけ 10 みつば 5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 1 水 130 * 大豆(むし) 10 * 鶏肉(若5) 20 こんぶ(角) 0.5 にんじん 10 板こんにやく 10 ごぼう(乱切) 10 干し椎茸(ネール) 0.6 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.8 みりん 0.5 水 5 緑豆もやし 30 きゅうり 20 ゆかり 0.2 しょうゆ(淡) 0.4 塩 0.1	

沖縄県 本土復帰記念

沖縄県は、令和4年5月15日に本土復帰50周年を迎えました。復帰から今日までの歴史を振り返り、昔の人たちの苦労と知恵をぜひ学んでみてください。15日は沖縄県にゆかりのある、もずくを取り入れた汁物にしています。




もずく・シークワサーは生産量第一位です!

沖縄県では、地域や島ごとの土壌や自然環境を活かした農林水産業が盛んです。


端午の節句

五月晴れの空に、鯉のぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」が代表的です。少し早いですが5月2日にかしわもちが登場します。楽しみにしててください。



食べることは生きること

私たちにとって「食べることは生きていくうえで欠かすことができません。みなさんの体は、みなさんが食べたものでつくられていくからです。「食べること」について考えることは、自分の生活と向きあい、自分の命を大切にすることにつながります。毎日の給食を通して心も体も健康に生きていく力を身につけましょう!



You are what you eat
(あなたの体はあなたが食べたものでできています)

◎ 1日にどれくらいの塩分をとればいいのか?

みなさんが大人になっても元気な体でいられるように、1日にとる塩分はこれくらいにしましょう、という目標量があります。あなたの1日にとっていい塩分量はどれくらいですか? 表から探してみてください!

表 1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より