

日・曜	1日(金)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)	
献立名	牛乳 白飯 八宝菜 じゃがいも中華炒め		牛乳 白飯 わかめ汁 豚肉となすの煮物 冷凍パン		牛乳 食パン チーズ(スライス) いちじくジャム(手作り) 野菜スープ チリコンカン		牛乳 シシジュシー もずく汁 にんじんしりしり		牛乳 白飯 きやべつのみそ汁 そぼろ煮		牛乳 白飯 モロヘイヤと豆腐のスープ 鶏肉のからあげ きゅうりのあえもの		牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん 夏野菜カレー コーンサラダ		牛乳 白飯 とうがん汁 ゴーヤチャンプル アイスクリーム		牛乳 白飯 豚汁 きんぴら きゅうりのしょうががえ		牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 五目炒め煮	
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	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	精白米	75	精白米	75	食パン	1袋	精白米	50	精白米	75	精白米	75	精白米	70	精白米	75	精白米	75	精白米	75
	水	101	水	101	(60/80/100)		もち米	20	水	101	水	101	水	108	水	101	水	101	水	101
	豚肉(スライス)	20	わかめ(乾)	0.6	チーズ(スライス)	1枚	豚肉(短冊・小)	20	きやべつ	20	モロヘイヤ	3	水	108	とうがん	25	豚肉(スライス)	20	平めんビーフン	10
	いか(かのこ・冷)	20	鶏肉(若5)	20	いちじく	20	こんぶ(糸)	1	油あげ(冷)	5	豆腐(冷)	40	かほちや	20	ちくわ	10	じゃがいも	25	豚肉(スライス)	20
	えび(80~120・冷)	10	にんじん	15	てんさい糖	2.5	にんじん	10	わかめ(乾)	0.5	* 鶏卵	20	なす	15	あおさ(乾)	0.5	緑豆もやし	15	たまねぎ	20
	清酒	1.5	緑豆もやし	15	レモン果汁	0.3	干し椎茸(スライス)	0.5	にんじん	15	にんじん	15	ズッキーニ	10	しょうゆ(淡)	4	にんじん	15	にんじん	15
	たまねぎ	40	しょうゆ(淡)	4	鶏肉(若5)	20	サラダ油	1	葉ねぎ	5	しょうゆ(淡)	4	牛肉(角)	30	清酒	1	つきこんやく	10	ちんげん菜	15
	きやべつ	20	清酒	1	たまねぎ	40	しょうゆ(淡)	4	みそ(赤)	10	清酒	1	たまねぎ	40	塩	0.2	干し椎茸(スライス)	5	干し椎茸(スライス)	0.5
	緑豆もやし	20	塩	0.2	じゃがいも	30	みりん	2	けずりぶし(だし用)	2	塩	0.2	にんじん	20	けずりぶし(だし用)	3	みそ(赤)	9	しょうが	0.3
	にんじん	15	けずりぶし(だし用)	2	にんじん	15	しょうゆ(濃)	1	煮干し(だし用)	1	こしょう(白)	0.02	しょうが	0.5	にんじん	20	煮干し(だし用)	1	サラダ油	1
	たけのこ(水煮)	5	水	130	パセリ(乾)	0.03	塩	0.2	水	130	ガーリック	0.02	にんにく	0.3	水	130	煮干し(だし用)	0.5	しょうゆ(淡)	4
	干し椎茸(スライス)	0.5	豚肉(スライス)	20	しょうゆ(淡)	2	塩	81	合挽肉(4.8)	20	鶏手羽先(だし用)	15	サラダ油	1	ゴーヤ	7	水	120	清酒	1
	にんにく	0.3	なす	40	ぶどう酒(白)	1	もずく(冷)	10	じゃがいも	30	葉ねぎ(だし用)	1	小麦粉	6	* 鶏卵	10	ごぼう(さきがき)	20	塩	0.4
	ごま油	1	にんじん	5	塩	0.6	豆腐(冷)	20	たまねぎ	20	にんじん(だし用)	0.5	バター(調)	6	豆腐(冷)	15	鶏肉(若5)	10	こしょう(黒)	0.02
	しょうゆ(淡)	3	にら	3	こしょう(白)	0.02	にんじん	15	にんじん	15	しょうが(だし用)	0.3	カレー粉	0.9	にんじん	10	つきこんやく	6	ガーリック	0.02
	清酒	1	サラダ油	0.5	ガーリック	0.02	葉ねぎ	5	サラダ油	0.5	にんにく(だし用)	0.2	ソース(ウスター)	4	にんにく	0.2	にんじん	5	煮干し(だし用)	1
	塩	0.2	しょうゆ(濃)	2	鶏手羽先(だし用)	10	干し椎茸(スライス)	0.5	しょうゆ(濃)	2.5	でんぶん	1	ケチャップ	3	花かつお	0.5	いりごま	0.5	こんぶ(だし用)	0.5
	こしょう(黒)	0.03	さとう(三温)	1	にんじん(だし用)	0.5	麦みそ	9	さとう(三温)	1.5	水	120	しょうゆ(濃)	2	ごま油	0.5	ごま油	0.5	水	130
	鶏手羽先(だし用)	10	みりん	0.5	たまねぎ(だし用)	0.5	けずりぶし(だし用)	2	みりん	0.5	水	8	ぶどう酒(赤)	1	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	2	牛肉(細切)	15
	葉ねぎ(だし用)	1	でんぶん	0.5	ベーリーフ	0.03	煮干し(だし用)	1	みりん	0.5	塩	0.5	塩	0.3	さとう(三温)	0.7	さとう(三温)	1.5	たけのこ(水煮)	10
	にんじん(だし用)	0.5	パンアップル(冷)	1袋	水	120	干し	120	水	8	こしょう(白)	0.05	こしょう(黒)	0.02	塩	0.1	みりん	0.5	にんじん	10
	しょうが(だし用)	0.3			白いげん(ゆで)	10	まぐろ油漬(レウク)	10	にんじん	25	ガーリック	0.02	上新粉	5	パプリカパウダー	0.02	きゅうり	30	きゅうり	30
	にんにく(だし用)	0.2			豚挽肉	20	にんじん	25	サラダ油	0.5	上新粉	5	てんぷら油	8	水	70	アイスクリーム	1	アイスクリーム	1
	でんぶん	2			たまねぎ	20	しょうゆ(淡)	1	塩	0.05	きゅうり	30	きゅうり	10	水	70	きゅうり	10	きゅうり	10
	水	40			ピーマン	5	しょうゆ(濃)	2	こしょう(白)	0.01	しょうゆ(淡)	1.2	しょうゆ(淡)	2	水	70	しょうゆ(淡)	2	しょうゆ(淡)	2
	じゃがいも	35			にんにく	0.1	塩	0.05	こしょう(白)	0.01	酢	0.5	酢	1	水	70	酢	1	酢	1
牛肉(細切)	10			サラダ油	0.5					さとう(三温)	0.1	さとう(三温)	0.2	水	70	さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	
にんじん	5			小麦粉	0.5															
しょうが	0.3			トマト(水煮)	10															
にんにく	0.1			ソース(ウスター)	1															
いりごま	0.5			塩	0.2															
ごま油	0.5			カイエンペッパー	0.01															
しょうゆ(濃)	2			こしょう(黒)	0.01															
さとう(三温)	0.8																			
清酒	0.5																			

※ 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)

学校給食費:1食あたり 250円

9月5日(火)川西特産のいちじくを使って「いちじくジャム」を作ります。



近くに猪名川が流れ、砂地である川西市の南部地区は、いちじく作りに適した土地で生産がさかんです。川西市のいちじくは、「榊井ドーフィン」という品種で、甘味が強くて実が大きいのが特徴です。また、川西のいちじくは、まだ暗い早朝から完熟のものを収穫し、その日のうちにお店に並ぶことから、「朝採りの恵み」という愛称があります。(いちじくジャムは、天候不順の場合は中止になることがあります。)

「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に学校生活を

長い夏休みが終わりました。学校のリズムに体を戻すために、早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえましょう。朝ごはんを食べることによって、体温が上がり、脳にスイッチが入り、脳に必要なエネルギーが補給されます。

日・曜	15日(金)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
献立名	牛乳 白飯 ワンタンスープ えびのケチャップかけ えだまめ		牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 和風ハンバーグ きゅうりなます		牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 ゆばと野菜のおかか煮		牛乳 白飯 えびといかのスープ 酢豚		牛乳 白飯 そうめん汁 そうめん汁 切干大根の煮物		牛乳 白飯 マーボー豆腐 バンサンスー		牛乳 白飯 すまし汁 かつおのごまみそがらめ もやしのあえもの		牛乳 白飯 かきたま汁 豚肉のしょうが炒め きやべつのあえもの		牛乳 白飯 ラーメン ピーマンの炒め煮 みかんかん		牛乳 ひじきごはん たまねぎのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	
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	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	75	精白米	75	精白米	75	精白米	60	精白米	70
	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	81	水	2
	ワンタン皮(乾)	10	かぼちゃ	20	豚肉(短冊・小)	20	えび(80～120・冷)	10	そうめん	10	合挽肉(4.8)	30	ふ	1.5	*鶏卵	25	中華めん(冷)	40	鶏肉(若5)	10
	合挽肉(3.2)	10	豆腐(冷)	20	ちくわ	10	いか(かのこ・冷)	10	油あげ(冷)	5	豆腐(冷)	100	わかめ(乾)	0.5	豚肉(冷)	25	豚肉(スライス)	20	にんじん	5
	にんじん	15	油あげ(冷)	5	じゃがいも	70	清酒	1	たまねぎ	15	たまねぎ	30	にんじん	15	にんじん	15	にんじん	15	干し椎茸(スライス)	0.3
	緑豆もやし	15	わかめ(乾)	0.5	たまねぎ	50	緑豆もやし	15	にんじん	15	にんじん	15	みつば	3	葉ねぎ	5	きやべつ	15	サラダ油	1
	葉ねぎ	5	にんじん	15	にんじん	25	にんじん	15	なす	10	たけのこ(水煮)	10	干し椎茸(スライス)	0.5	しょうゆ(淡)	5	緑豆もやし	15	しょうゆ(淡)	7
	干し椎茸(スライス)	0.5	葉ねぎ	5	サラダ油	1	にら	5	葉ねぎ	5	葉ねぎ	5	しょうゆ(淡)	4	清酒	1	葉ねぎ	5	清酒	5
	しょうゆ(淡)	4	みそ(赤)	9	しょうゆ(濃)	4.5	干し椎茸(スライス)	0.5	しょうゆ(淡)	4	しょうゆ(淡)	4	しょうが	1	清酒	1	塩	0.2	しょうゆ(淡)	4
	清酒	1	けずりぶし(だし用)	2	さとう(三温)	3	しょうゆ(淡)	4	清酒	1	清酒	1	にんにく	0.3	塩	0.2	けずりぶし(だし用)	3	清酒	1
	塩	0.2	煮干し(だし用)	1	みりん	1	清酒	1	けずりぶし(だし用)	2	ごま油	1	ごま油	1	でんぶん	1	でんぶん	1	塩	0.4
	こしょう(黒)	0.02	水	120	水	1	水	0.2	こんぶ(だし用)	0.5	豆板醤	0.2	こんぶ(だし用)	0.5	こんぶ(だし用)	130	こしょう(黒)	0.02	油あげ(冷)	5
	ガーリック	0.02	豆腐ハンバーグ(冷)	1	水	20	こしょう(白)	0.02	水	130	みそ(赤)	10	水	130	豚肉(スライス)	35	ガーリック	0.02	わかめ(乾)	0.5
	ごま油	0.3	たまねぎ	25	ゆば(乾)	2	ガーリック	0.02	切干大根	5	さとう(三温)	1	水	40	かつお(一ロ・冷)	40	ごま油	0.3	にんじん	15
	煮干し(だし用)	1	みつば	3	きやべつ	30	ごま油	0.3	鶏肉(若5)	15	清酒	1	でんぶん	10	たまねぎ	10	たまねぎ	10	葉ねぎ	3
	こんぶ(だし用)	0.5	サラダ油	1	にんじん	5	煮干し(だし用)	1	にんじん	5	でんぶん	1	てんぷら油	4	葉ねぎ	3	鶏手羽先(だし用)	15	葉ねぎ	5
	水	130	しょうゆ(濃)	2	しょうゆ(淡)	1.8	こんぶ(だし用)	0.5	干し椎茸(スライス)	0.5	水	5	しょうが	1	しょうが	0.5	にんじん(だし用)	1	みそ(赤)	10
	えび(51～60・冷)	50	清酒	1	みりん	0.5	水	120	しょうゆ(濃)	2.5	はるさめ	5	清酒	3	しょうゆ(濃)	2.5	しょうが(だし用)	0.3	煮干し(だし用)	1
	でんぶん	8	さとう(三温)	0.5	花かつお	0.5	豚肉(角)	35	しょうゆ(濃)	1.5	きゅうり	20	みそ(赤)	1.5	さとう(三温)	1	さとう(三温)	1	水	130
	てんぷら油	8	でんぶん	0.5			しょうゆ(濃)	1.5	みりん	0.5	緑豆もやし	10	さとう(三温)	1.5	みりん	0.5	みりん	0.5	かぼちゃ	40
	ケチャップ	3	水	20			しょうが	0.5	けずりぶし(だし用)	1	にんじん	5	さとう(三温)	1.5	きやべつ	30	きやべつ	30	合挽肉(4.8)	15
	みりん	1	きゅうり	30			みりん	0.5	水	10	しょうゆ(淡)	2.5	しょうゆ(濃)	0.5	にんじん	5	にんじん	5	牛肉(細切)	15
	さとう(三温)	1	酢	1.5			でんぶん	6			酢	1	水	4.5	しょうゆ(淡)	2	しょうゆ(淡)	2	たけのこ(水煮)	5
	しょうゆ(濃)	1	さとう(三温)	0.8			てんぷら油	5			ごま油	0.4	いりごま	0.7	酢	0.5	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	2.5
	清酒	1	塩	0.15			たまねぎ	25			さとう(三温)	0.2	緑豆もやし	50	さとう(三温)	0.2	しょうゆ(淡)	0.2	しょうゆ(淡)	1
	えだまめ	15					にんじん	10			辛子	0.03	しょうゆ(淡)	2	さとう(三温)	0.2	ごま油	0.5	にんにく	0.2
			食育の日				たけのこ(水煮)	5					酢	0.5			豆板醤	0.1	しょうゆ(濃)	1.5
							ピーマン	5					さとう(三温)	0.2			しょうゆ(濃)	1.5	さとう(三温)	2
							しょうゆ(濃)	1.2					辛子	0.03			さとう(三温)	0.5	しょうゆ(濃)	2
							さとう(三温)	1.2									みかん果汁	25	さとう(三温)	2
							酢	1.2									寒天(フレーク)	0.6	さとう(上白)	5
							ケチャップ	1.2									さとう(上白)	5	水	5
							水	5									水	25		

※「*」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等を目的に使用することがあります。

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)

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	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	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
4年 655kcal 26.7g	538kcal 22.4g	586kcal 20.9g	595kcal 23.7g	518kcal 17.4g	621kcal 23.7g	566kcal 24.1g	567kcal 24.0g	551kcal 20.9g	558kcal 20.1g				

9月は、名残(なごり)の夏野菜がたくさん登場します。

旬の終わりごろの夏野菜のことを「名残の夏野菜」といいます。「名残の夏野菜」は、暑さで疲れた体を回復してくれるビタミンやミネラルが多く、汗で不足しがちな水分も多くとれるので、この時季にしっかりと食べてもらいたいです。



<9月の給食に登場する 名残の夏野菜> どの日の献立に使われているか、さがしてみましょ。