

令和5年度(6月1日~6月15日)

6月学校給食献立表

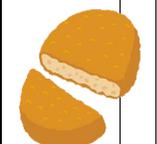
川西市中学校給食センター ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
献立名	牛乳 青のりご飯 かきたま汁 そばろ煮 はりはり大根	牛乳 白飯 豚汁 ひじきの炒め煮 いかときゅうりのからし和え	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ ルーローハン ちんげん菜ナムル	牛乳 白飯 きやべつのみそ汁 いかとじゃがいもの煮物 もやし炒め	牛乳 白飯 マーボー豆腐 野菜の中華炒め 中華きゅうり	牛乳 白飯 すまし汁 豚肉となすの煮物 きゅうりのあえもの エコ昆布	牛乳 白飯 すまし汁 たまねぎのみそ汁 あじのフライ きやべつサラダ	牛乳 白飯 ミネストローネ ★ポロニアハムステーキ ツナポテト	牛乳 白飯 とうがんとスープ 厚揚げのごまソース もやしのあえもの	牛乳 白飯 なすのみそ汁 かれの煮つけ 三色和え	牛乳 白飯 沢煮椀 ★淡路たまねぎコロツケ きやべつサラダ
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 100 あおのり 3.5 塩 1 水 120 * 鶏卵 20 にんじん 5 まいたけ 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 でんぶん 1 水 130 * 合挽肉(4.8) 25 じゃがいも 30 たまねぎ 30 にんじん 5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 水 8 切干大根 5 きゅうり 10 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 豚バラ(スライス) 25 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 みつば 8 つきこんやく 10 ごぼう(さきがき) 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 あごだし 0.5 水 130 ひじき 2 ごぼう(さきがき) 20 にんじん 15 干し椎茸(スライス) 0.5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 みりん 1 * いか(かのこ・冷) 20 きゅうり 30 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 100 水 140 平めんビーフン 10 たまねぎ 20 にんじん 15 みつば 8 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ 0.3 米油 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 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) 130 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 水 130 * 豚バラ(スライス) 45 * うずら卵(水煮) 20 にんにく 0.8 しょうゆ(濃) 0.8 酢 5 しょうゆ(濃) 5 しょうゆ(淡) 5 さとう(三温) 4 みりん 2 オイスターソース 0.5 五香粉 0.01 でんぶん 0.5 水 10 ちんげん菜 10 緑豆もやし 30 にんにく 0.1 ごま油 0.5 塩 0.2	牛乳 1本 精白米 100 水 140 きやべつ 30 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 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 * いか(輪・冷) 35 じゃがいも 25 しょうゆ(濃) 2.7 さとう(三温) 2.5 みりん 0.5 ちくわ 20 緑豆もやし 40 にら 5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 合挽肉(4.8) 35 * 豆腐(冷) 100 たまねぎ 30 にんじん 20 えのきだけ 10 みつば 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.25 にんにく 0.3 ごま油 1 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 清酒 1 でんぶん 1 にんじん 5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2 ピーマン 5 にんにく 0.2 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 さとう(三温) 0.3 きゅうり 30 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5 さとう(三温) 0.8	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 豆腐(冷) 25 かまぼこ 10 にんじん 20 えのきだけ 10 みつば 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.25 にんにく 0.3 ごま油 1 カット昆布(だし用) 130 * 豚バラ(スライス) 30 なす 30 にんじん 5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1 みりん 0.5 でんぶん 0.5 きゅうり 40 しょうゆ(淡) 1.5 塩 0.8 さとう(三温) 0.3 きゅうり 30 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 清酒 1.5 さとう(三温) 0.8	牛乳 1本 精白米 100 水 140 たまねぎ 30 豆腐(冷) 10 かまぼこ 10 にんじん 20 わかめ(乾) 0.5 にんじん 10 えのきだけ 10 葉ねぎ 5 パセリ 10 トマト(水煮) 20 塩 0.7 さとう(三温) 0.4 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 130 * 小麦粉 6 * 米油 12 * パン粉 8 てんぷら油 8 きやべつ 40 きゅうり 10 酢 1 米油 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * マカロニ(ABC) 7 とうがんと 20 * 豚バラ(スライス) 25 ホールコーン(冷) 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 パセリ 0.5 トマト(水煮) 20 塩 0.7 さとう(三温) 0.4 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 130 * ポロニアハム(90) 1枚 * 厚揚げ(ミニ・冷) 5 * かりんとう(ミニ・冷) 50 * すりごま 1 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 2.5 しょうゆ(淡) 1.5 米油 1.5 酢 1.3 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 とうがんと 20 * 豚バラ(スライス) 20 ホールコーン(冷) 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 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 でんぶん 1 水 130 * 厚揚げ(ミニ・冷) 50 * かりんとう(ミニ・冷) 50 * すりごま 1 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 2.5 しょうゆ(淡) 1.5 米油 1.5 酢 1.3 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 なす 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 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) 3 さとう(三温) 2.5 みりん 0.5 水 130 水 20 きやべつ 40 にんじん 5 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 2 酢 1	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 豚バラ(スライス) 20 * 揚げたまご(乾) 5 わかめ(乾) 0.5 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 水 130 * 淡路たまねぎコロツケ 1個 てんぷら油 8 きやべつ 50 酢 1 米油 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.02

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。



★兵庫県産食材
供給拡大事業



★兵庫県産食材
供給拡大事業

※「*」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。

6月は食育月間です ~食べることは生きること~
「小児には、知育、徳育、体育より食育なり」と言われるように、食育は生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

学校給食はただの昼食ではなく、子どもたちが食べることを学ぶ時間だと考えています。学校給食が食事回数に占める割合はわずか、17%です。この貴重な機会には子どもたちが「食べたい」と思う物よりも大人が子どもの将来を考えたくて「食べさせたい」と思う給食を提供していきたいと考えております。そのために、川西市の学校給食が、米飯を主食としているのは大きく3つの理由があります。
①心身の健全な発達を助ける・・・米飯を主食とすることで、和食を基本とする栄養バランスの取れた食事となります。
②食料自給率を上げる・・・自給率の高いお米を食べることが国内の生産を高めることにつながります。
③地産地消の推進・・・兵庫県産のお米を使用し、地元でとれたものを地元で消費することで輸送エネルギーの削減と、地元農業の活性化につながります。



令和5年度（6月16日～6月30日）

6月学校給食献立表

川西市中学校給食センター

日・曜	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	牛乳 白飯 そうめん汁 うの花のいり煮 ツナそばろ	牛乳 発芽玄米入りごはん ポークカレー アスパラガスステーキズ(スモーク)	牛乳 白飯 中華スープ ポークしゅうまい チャブチェ	牛乳 白飯 とうがんのみそ汁 ちくわとごぼうのごまだれ丼 きやべつのおえもの	牛乳 白飯 わかめスープ ピーマンの炒め煮 切干大根ナムル	牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 豆腐チャンプル クープイリチ	牛乳 白飯 なすのみそ汁 かびょうの炒め煮 きゅうりなます	牛乳 白飯 はるさめスープ 酢豚 もやしナムル	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 あらめと大豆の煮物 じゃこピーマン	牛乳 白飯 野菜スープ 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ エゴ昆布	牛乳 白飯 野菜スープ すまし汁 まぐろの甘辛ソース きゅうりの梅和え
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 たまねぎ 20 にんじん 20 なす 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 * おから(冷) 15 * 鶏肉(若5) 5 * 油あげ(冷) 3 つきこんにやく 5 ごぼう(さがき) 3 葉ねぎ 2 干し椎茸(スライス) 0.2 米油 0.5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 15 まぐろ油漬(フレーク) 25 にんじん 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 95 発芽玄米 7 水 142 * 豚バラ(スライス) 20 たまねぎ 45 じゃがいも 30 にんじん 20 しょうゆ(淡) 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 アスパラガス 15 きやべつ 30 米油 0.5 しょうゆ(淡) 0.8 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 * チーズ(スモーク) 2	牛乳 1本 精白米 100 水 140 緑豆もやし 20 にんじん 20 にら 10 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 水 130 ちくわ 50 ソーダ(ウスター) 30 * ポークしゅうまい 3個 * 豚バラ(スライス) 10 * ほうろく(スライス) 8 たまねぎ 10 にんじん 5 ピーマン 5 干し椎茸(スライス) 0.5 にんにく 0.2 いりごま 0.5 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.8 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 とうがん 30 * 豆腐(冷) 25 * 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 10 緑豆もやし 5 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 水 130 ちくわ 50 ごぼう(さがき) 30 * いりごま 0.3 しょうが 0.2 米油 0.5 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 3 みりん 1.5 でんぶん 0.5 水 1 きやべつ 40 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 切干大根 4 にんじん 5 ほうろく(スライス) 5 いりごま 0.1 にんにく 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(淡) 2 酢 1	牛乳 1本 精白米 100 水 140 わかめ(乾) 0.6 貝柱(冷) 20 清酒 1.5 にんじん 20 緑豆もやし 20 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 水 130 * 豚バラ(スライス) 20 緑豆もやし 15 ちんげん菜 20 たまねぎ 10 にんにく 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 でんぶん 0.5 まぐろ油漬(フレーク) 25 こんぶ(糸) 1.5 にんじん 15 こんにやく 10 いりごま 0.5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5	牛乳 1本 精白米 100 水 140 なす 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 煮干し(だし用) 1 水 130 * 豆腐(冷) 20 かんぴょう(乾) 4 * 豚バラ(スライス) 20 にんじん 15 にら 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうが 0.4 米油 0.8 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 水 15 きゅうり 45 酢 2.2 さとう(三温) 1.2 塩 0.2	牛乳 1本 精白米 100 水 140 はるさめ 8 * チキン(短冊) 20 きゅうり 15 にんじん 10 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 2 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 * 油あげ(冷) 5 * 大豆(むし) 15 にんじん 5 * 豚肉(角) 30 しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 みりん 0.5 でんぶん 6 てんぷら油 5 たまねぎ 25 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 ピーマン 5 米油 1 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 1.2 酢 1.2 水 5 緑豆もやし 40 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 ごま油 0.5 塩 0.2	牛乳 1本 精白米 100 水 140 じゃがいも 25 わかめ(乾) 0.5 たまねぎ 20 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 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 * 油あげ(冷) 5 * 大豆(むし) 15 にんじん 5 * 鶏肉(若20) 60 にんにく 0.2 オリーブ油 0.5 トマト(水煮) 20 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 きゅうり 35 ホールコーン(冷) 10 にんじん 5 酢 2.5 さとう(三温) 0.8 塩 0.3 オリーブ油 1 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5	牛乳 1本 精白米 100 水 140 じゃがいも 20 わかめ(乾) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 パセリ 0.3 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 水 130 * 鶏肉(若20) 60 まぐろ(角・冷) 60 でんぶん 6 てんぷら油 8 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 きゅうり 40 水 5 うめびしお 2 花かつお 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.3		
エネルギー/たんぱく質	675kcal 21.8g	814kcal 22.3g	752kcal 20.8g	674kcal 23.6g	618kcal 22.1g	721kcal 24.1g	663kcal 19.6g	732kcal 24.2g	639kcal 20.1g	652kcal 26.3g	703kcal 30.9g



※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)

学校給食による地産産物の活用(地産地消)は、子どもたちが身近に実感を持って地域の自然や環境、食文化、産業について理解を深めたり、生産者や生産過程を理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができるなど、教育的意義もあります。

また、SDGsの目標においても、地産地消の推進や食文化の伝承は大きな意味があります。これらのことは、豊かな自然を守り、エネルギーの節約、生産の向上につながります。まさに、日本の未来へのSDGsの一歩です。

地産地消とは、自分たちが住んでいるところで作られたものや、とれたものを食べることです。

新鮮・・・生産地が近いので、新鮮なものを買うことができます。

環境・・・地元でとれたものを使うとフードマイレージ(食べ物を運ぶ距離)が短くなり、輸送に使う燃料(ガソリン)の節約になるので、地球環境にも優しくなります。

安心・・・作る人と食べる人の顔が見え、信頼と安心が生まれます。

食育・・・地元の食材を知ること、食文化を守り、食の大切さを感じるすることができます。

