令和5年度(2月1日～2月15日)

2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	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
献立名	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ だいこんサラダ	牛乳 白飯 きゃべつのみそ汁 いわしのかばやき もやしのあえもの いり大豆	牛乳 白飯 かす汁 がんもどきの含め煮 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 けんちん汁 まぐろの照り煮	牛乳 白飯 肉団子スープ じゃがいもの オイスターソース炒め	牛乳 いり大豆ごはん すまし汁 糸こんの炒め煮 カットフルーツ	牛乳 白飯 味付けのり(韓式) トック 切干大根のナムル	牛乳 白飯 そうめん汁 うの花のいり煮 はくさいのあえもの	牛乳 白飯 わかめスープ 豚キムチ りんごかん	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 鶏肉のゆずソースかけ きゃべつのあえもの
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ベーコン 5 ○ はくさい 40 △ ホールコーン(冷) 20 △ にんじん 15 △ ほうれんそう 5 △ 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 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 水 120 ハンバーグ(冷) 1こ ○ たまねぎ 7 △ サラダ油 1 □ ケチャップ 8 ぶどう酒(赤) 3 ソース(ウスター) 1 水 20 だいこん 40 △ しょうゆ(淡) 1 米油 0.5 □ 酢 0.5 さとう(三温) 0.1 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 きゃべつ 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 いわし(一口・冷) 40 ○ でんぷん 4 □ てんぷら油 5 □ しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 1 □ みりん 1 清酒 1 さんしょ 0.02 緑豆もやし 35 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03 いり大豆(個装) 1袋 ○ 節分の献立	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(スライス) 10 ○ 油あげ(冷) 5 ○ だいこん 20 △ にんじん 15 △ つきこんにゃく 10 △ さといも 20 □ 葉ねぎ 5 △ 酒かす 6 □ みそ(赤) 8 ○ しょうゆ(淡) 1 煮干し(だし用) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120 がんもどき(1個づけ・冷) 1こ ○ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 2.4 みりん 0.4 水 20 きゃべつ 30 △ にんじん 5 △ ほうれんそう 5 △ すりごま 1 □ 花かつお 0.5 ○ しょうゆ(淡) 1.5 酢 1	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豆腐(冷) 20 ○ だいこん 15 △ さといも 15 □ にんじん 10 △ ごぼう(ささがき) 10 △ つきこんにゃく 10 △ れんこん 5 △ 葉ねぎ 5 △ ごま油 1 □ しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 けずりぶし(だし用) 2 水 110 まぐろ(角・冷) 30 ○ でんぷん 6 □ じゃがいも 20 □ にんじん 15 △ 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 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 合挽肉(3.2) 30 ○ たまねぎ 5 △ ＊ 鶏卵 3 ○ しょうが 0.8 △ パン粉 2 □ でんぷん 1 □ しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 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 水 120 じゃがいも 30 □ 牛肉(細切) 15 ○ 葉ねぎ 3 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 □ オイスターソース 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 65 □ 発芽玄米 5 □ いり大豆 3 ○ 鶏肉(若5) 15 ○ 油あげ(冷) 3 ○ にんじん 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 83 豆腐(冷) 20 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 10 △ 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 糸こんにゃく 30 △ 豚挽肉 10 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 葉ねぎ 3 △ しょうが 0.3 △ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 2 清酒 0.5 みりん 0.5 水 5 いよかん 1袋 △	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 味付けのり(韓式) 1袋 ○ トックもち 20 □ ＊ 鶏卵 20 ○ 鶏肉(若5) 20 ○ にんじん 15 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ 葉ねぎ 5 △ いりごま 1 □ 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 鶏手羽先(だし用) 10 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 水 120 切干大根 4 △ 糸かまぼこ(冷) 3 ○ にんじん 5 △ ほうれんそう 5 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.4 □ しょうゆ(淡) 1.6 酢 0.8 旧正月の献立	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 そうめん 10 □ えび(80～120・冷) 15 ○ 清酒 1 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 おから(冷) 15 ○ 鶏肉(若5) 5 ○ 油あげ(冷) 2 ○ つきこんにゃく 3 △ ごぼう(ささがき) 3 △ にんじん 3 △ 葉ねぎ 2 △ 干し椎茸(スライス) 0.2 △ サラダ油 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 はくさい 55 △ 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 わかめ(乾) 0.6 ○ 貝柱(冷) 20 ○ 清酒 1 にんじん 15 △ たまねぎ 15 △ 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 120 はくさいキムチ 5 △ 豚肉(スライス) 30 ○ 緑豆もやし 15 △ にんじん 5 △ にら 5 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 りんご果汁 25 △ 寒天(フレーク) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 たまねぎ 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 鶏肉(若10) 50 ○ でんぷん 5 □ てんぷら油 8 □ ゆず 0.6 △ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 2 きゃべつ 30 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □
	エネルギー/たんぱく質 610kcal 23.1g	エネルギー/たんぱく質 615kcal 24.2g	エネルギー/たんぱく質 597kcal 22.6g	エネルギー/たんぱく質 619kcal 21.7g	エネルギー/たんぱく質 573kcal 22.4g	エネルギー/たんぱく質 514kcal 20.3g	エネルギー/たんぱく質 569kcal 22.3g	エネルギー/たんぱく質 533kcal 19.3g	エネルギー/たんぱく質 540kcal 22.1g	エネルギー/たんぱく質 636kcal 24.7g

※ 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

節分

立春の前日と決められた行事が節分です。昔は、季節や年の変わり目には、邪気（鬼）が出ると考えられていました。そこで、節分の日には豆まきをして、鬼を追い払うようになりました。また、鬼はいわしのにおいが嫌いといわれているため、玄関先に「節分いわし」を飾って家の中に入らないようにする地域もあります。「節分いわし」とは、柊の葉が付いた枝に、焼いたいわしの頭を刺したものです。

関西地方では、節分の夜に、年神様がいる方向を向き、話をせずに「恵方巻（えほうまき）」を食べる風習があります。今年の恵方は東北東です。

令和5年度(2月16日～2月29日)

2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	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
献立名	牛乳 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ カリフラワーソテー	牛乳 黒豆ごはん ぼたん汁 魚のからあげトロトロあんかけ にぎすのからあげ たまねぎと厚揚げのトロトロ煮	牛乳 白飯 揚げそば 八宝菜 だいこんのあえもの	牛乳 白飯 さつま汁 ごぼう天の甘辛煮 水菜とツナのあえもの	牛乳 白飯 五目汁 れんこんのきんぴら はるみ	牛乳 白飯 もち麦めん汁 さばのみそ煮 ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 おでん はりはり大根	牛乳 白飯 かに汁 大豆と小魚と芋の揚げ煮	牛乳 ロールパン スパゲティイタリアン ほうれんそうマヨサラダ
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(細切) 30 ○ たまねぎ 70 △ にんじん 20 △ マッシュルーム(水煮) 15 △ 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 パプリカパウダー 0.02 水 70 カリフラワー 20 △ きゃべつ 20 △ ベーコン 5 ○ 米油 0.5 □ しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 50 □ もち米 20 □ いり黒豆 5 ○ 塩 0.8 水 88 いのしし肉 10 ○ さんしょ 0.02 だいこん 20 △ はくさい 20 △ にんじん 15 △ ごぼう(ささがき) 5 △ つきこんにゃく 5 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 にぎす(ドレス・冷) 2尾 ○ 上新粉 8 □ てんぷら油 8 □ たまねぎ 20 △ 厚揚げ(ミニ・冷) 15 ○ しめじ 10 △ しょうゆ(淡) 2.7 みりん 2.2 けずりぶし(だし用) 1 でんぷん 0.6 □ 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 水 81 揚げそば 1袋 □ 豚肉(スライス) 20 ○ いか(かのこ・冷) 20 ○ えび(80～120・冷) 10 ○ 清酒 1.5 たまねぎ 40 △ はくさい 20 △ 緑豆もやし 20 △ にんじん 15 △ 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 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 鶏手羽先(だし用) 10 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 でんぷん 2 □ 水 40 だいこん 40 △ 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 鶏肉(若5) 15 ○ だいこん 20 △ さつまいも 20 □ ごぼう(ささがき) 10 △ にんじん 10 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ サラダ油 1 □ 麦みそ 9 ○ けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 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 水菜 20 △ まぐろ油漬(フレーク) 5 ○ 緑豆もやし 20 △ にんじん 5 △ いりごま 0.5 □ しょうゆ(淡) 1.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(スライス) 15 ○ 豆腐(冷) 20 ○ たまねぎ 15 △ ホールコーン(冷) 10 △ にんじん 10 △ 葉ねぎ 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) 2 水 120 れんこん 30 △ 鶏挽肉(粗) 10 ○ しょうが 0.3 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 □ みりん 0.5 はるみ 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 もち麦めん 10 □ 油あげ(冷) 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(淡) 3 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 さば(三枚おろし・冷) 1切 ○ しょうが 0.5 △ みそ(赤) 4 ○ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 ゆば(乾) 2 ○ はくさい 30 △ こまつな 10 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(スライス) 20 ○ ボール天 20 ○ ＊うずら卵(水煮) 20 ○ 厚揚げ(冷) 20 ○ じゃがいも 45 □ だいこん 30 △ にんじん 20 △ 板こんにゃく 20 △ しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三温) 4 □ みりん 1 水 20 切り干し大根 5 △ にんじん 5 △ しらす干し 2 ○ 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 かに(冷) 20 ○ 豆腐(冷) 20 ○ はくさい 25 △ 根深ねぎ 10 △ 生しいたけ 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 水 120 大豆(むし) 8 ○ でんぷん 2 □ さつまいも 20 □ かえりちりめん(乾) 5 ○ てんぷら油 3 □ いりごま 1 □ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 2 清酒 1	牛乳 1本 ○ ロールパン 1袋 □ (40/60/80) スパゲティ 35 □ 合挽肉(4.8) 25 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ マッシュルーム(水煮) 5 △ にんにく 0.5 △ オリーブ油 1 □ ケチャップ 15 ソース(ウスター) 1 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 ほうれんそう 30 △ まぐろ油漬(フレーク) 10 ○ ホールコーン(冷) 10 △ ＊マヨネーズ 4 □ しょうゆ(濃) 1 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01
	食育の日								
エネルギー/たんぱく質	644kcal　21.1g	640kcal　24.7g	570kcal　23.0g	562kcal　20.8g	553kcal　19.7g	679kcal　30.3g	645kcal　24.8g	567kcal　21.7g	642kcal　25.7g

川西市のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでは、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）

※「＊」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。

兵庫の特産物を知ろう

兵庫県は海の幸山の幸ともに恵まれた土地です。

２月の給食にも兵庫県の特産物がたくさんあります。

かに
にぎす
いのしし肉
そうめん
もち麦めん
米
黒豆
たまねぎ
など

地産地消（ちさんちしょう）　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。地元でとれたものを使うと、フードマイレージが短くなり、輸送に使う燃料の節約になるので、地球環境にもやさしくなります。

小学校給食では、地元の生産者の方々のご協力を得て、地産地消の取り組みをすすめています。今年度に学校給食で使用できた川西産の食べ物は、米・きゃべつ・だいこん・さといも・レモン・トマト・いちじく・じゃがいも・たまねぎ　などです。川西産の食材を使用できる日は、子ども達も喜んで食べている様子です。