

令和5年度(2月1日～2月16日)

2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。

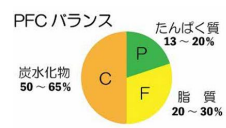
日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立名	牛乳 ガーリックライス ポトフ 白身魚のバジル焼き ペンネのトマトソース	牛乳 酢飯 焼きのり(手巻き) いわし団子汁 ポイルウイナー 大豆マヨサラダ	牛乳 白飯 かきたま汁 牛肉のしぐれ煮 はくさいのおかか和え	牛乳 白飯 さつま汁 うの花のいり煮 だいこんのそぼろ煮	牛乳 白飯 野菜スープ 豚肉のマリネ ツナサラダ	牛乳 白飯 ちゃんこ鍋 さばのみそ煮 だいこんなます	牛乳 桜飯 のっぺい汁 ミンチカツ ブロッコリーのおかか和え	牛乳 白飯 ゆずかじ 豚肉の角煮 もやしの和え物	牛乳 白飯 ぼたん汁 さといもの炒め煮 小松菜のおかか和え	牛乳 白飯 発芽玄米入りごはん ハッシュドビーフ ポテトサラダ きんかん	牛乳 白飯 八宝菜 鶏肉のんにくソースかけ 中華そぼろ
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 100 ガーリック 0.7 塩 1 水 140 * チキンソーダ(冷蔵) 15 たまねぎ 30 きゃべつ 20 にんじん 20 じゃがいも 20 ブロッコリー 10 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 カット昆布(だし用) 1 水 90 * マルルーサ(冷) 1 塩 0.1 バジル(乾) 0.15 米油 0.2 * ペンネ 15 セロリ 10 にんにく 0.3 オリーブ油 0.5 トマト(水煮) 15 塩 0.2 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 酢 0.7 塩 1.7 水 130 * やきのり(手巻き用) 1袋 * いわし団子 24 はくさい 15 にんじん 15 清酒 5 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 八丁みそ 6 みそ(赤) 3 さんしょ 0.01 水 130 * チキンソム(塩・油) 5 * きゃべつ 20 * ホールコーン(冷) 5 * マヨネーズ 5 こしょう(白) 0.01 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 鶏卵 25 * 豆腐(冷) 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 5 干し椎茸(スライス) 0.5 米油 1 麦みそ 9 けずりふし(だし用) 1 水 130 * 牛肉(スライス) 60 糸こんにやく 20 しょうが 1 米油 0.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 3 清酒 2.5 さとう(三温) 1.5 水 5 はくさい 30 緑豆もやし 10 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	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 鶏肉(若5) 20 さつまいも 30 ごぼう(さががき) 15 にんじん 20 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 米油 1 ガーリック 9 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 * おから(冷) 15 ちくわ 3 つきこんにやく 5 葉ねぎ 2 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 さとう(三温) 1 清酒 0.5 しょうゆ(淡) 1 水 15 * 合挽肉(4.8) 10 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 みりん 0.5 でんぶん 0.5 水 5 * 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 * カットベーコン 5 はくさい 40 にんじん 15 ブロッコリー 10 しょうゆ(淡) 2.2 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) 0.5 水 130 * 豚肉(スライス) 45 たまねぎ 20 しょうが 0.6 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 さとう(三温) 1 清酒 0.5 しょうゆ(濃) 15 きゃべつ 15 たまねぎ 15 にんじん 5 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 鶏肉(若5) 20 ポール天 15 油あげ(冷) 5 はくさい 20 糸こんにやく 10 にんじん 10 しめじ 10 緑豆もやし 10 にら 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 ごま油 0.3 けずりふし(だし用) 1 水 90 * さば(三枚おろし・冷) 1 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 酢 1 米油 1 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 100 しょうゆ(淡) 7 清酒 7 塩 0.4 水 126 * さといも 20 にんじん 10 ごぼう(さががき) 10 つきこんにやく 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 1 水 130 * 豚肉(角) 60 葉ねぎ 2 しょうが 0.3 みそ(赤) 4 さとう(三温) 2 水 10 花かつお 1 しょうゆ(淡) 2 酢 1 米油 1 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 100 水 140 ゆず(果汁) 0.5 ちくわ 20 * 油あげ(冷) 5 だいこん 25 にんじん 10 えのきだけ 10 水菜 5 みそ(白) 8 しょうゆ(淡) 2 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * 鶏肉(若5) 30 ごま油 0.5 みそ(赤) 4 さとう(三温) 2 水 5 * 鶏肉(若5) 30 ごま油 0.5 みりん 5 水 10 緑豆もやし 50 きゃべつ 2 にんじん 5 花かつお 0.6 塩 1.7 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 95 水 70 * 発芽玄米 142 水 35 * 牛肉(細切) 80 にんじん 25 マッシュルーム(水煮) 10 にんにく 0.3 米油 1 上新粉 7 オリーブ油 7 トマトペースト 10 ソース(ウスター) 5 しょうゆ(濃) 2.5 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.25 こしょう(黒) 0.03 パプリカパウダー 0.03 水 80 * じゃがいも 35 ブロッコリー 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 きんかん 3個	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * いか(かのご・冷) 40 清酒 2 ちくわ 10 さんしょ 0.02 たまねぎ 40 はくさい 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 カット昆布(だし用) 0.5 でんぶん 2.5 水 40 * 鶏肉(若10) 60 でんぶん 5 てんぶら油 10 にんにく 0.4 しょうゆ(濃) 0.4 しょうゆ(濃) 2 みりん 2 清酒 2 さとう(三温) 1	

※ 「*」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。

※ 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)

望ましい主食分量～P(たんぱく質)F(脂質)C(炭水化物)バランスを整えましょう～

主食であるご飯を少ししか食べず、おかずを食べすぎ、たんぱく質や脂質を摂りすぎてしまうと生活習慣病になるリスクが上がります。
ご飯とおかずを交互にバランスよく食べる口中調味(こうちゅうちょうみ)という食べ方は生活習慣病の予防に役立ちます。また、給食の1人分のご飯の分量は、給食1食分で摂取するエネルギー量のうち、主食から摂るべきエネルギー量となるご飯の分量です。このご飯の分量が1食分として適量であり、給食のおかずが少ないというわけではありません。また、PFCバランスという炭水化物、たんぱく質、脂質から摂るべきエネルギー比率も適切な分量となるように献立は考えられています。



	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
中学	694kcal 29.3g	707kcal 27.6g	756kcal 30.3g	685kcal 22.5g	688kcal 27.4g	732kcal 33.7g	746kcal 23.5g	698kcal 31.4g	769kcal 28.8g	822kcal 23.9g	868kcal 41.0g

令和5年度(2月19日～2月29日)

2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	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 白飯 小松菜のみそ汁 鯖の西京焼き 水菜とだいこんの和え物	牛乳 古代米ごはん だいこんのみそ汁 きんぴら ゆばと野菜の和え物	牛乳 白飯 ラーメン 揚げ餃子 フロッキーの中華サラダ	牛乳 白飯 かす汁 ひじきの炒め煮 大根のレモン漬け	牛乳 白飯 コーンポタージュ かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	牛乳 白飯 すまし汁 そぼろ煮 はりはり大根 エゴ昆布	牛乳 白飯 カレーうどん コーンソテー みかん	牛乳 白飯 豚汁 高野豆腐の含め煮 貝柱と白菜のしょうが煮
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 たまねぎ 20 にんじん 10 みそ(赤) 10 けずりふし(だし用) 2 麦みそ 1 水 130 さわら(冷) 1枚 みりん 1 清酒 1 さとう(三温) 0.5 みそ(白) 6 水 5 水菜 20 だいこん 15 にんじん 3 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 95 古代米(黒米) 5 塩 1.2 水 150 だいこん 35 えのきだけ 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 葉ねぎ 5 麦みそ 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ごぼう(ささがき) 40 *鶏肉(若5) 20 つきこんにやく 10 にんじん 10 ごま油 0.8 しょうゆ(濃) 3.3 さとう(三温) 2.5 みりん 0.8 *ゆば(乾) 2 はくさい 30 こまつな 15 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 80 水 112 *中華めん(冷) 40 *豚肉(スライス) 20 にんじん 15 きやべつ 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 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 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 水 130 ごぼう(ささがき) 25 にんじん 15 *米粉餃子(冷) 50 干し椎茸(スライス) 2 み油 0.5 フロッキー 30 にんにく 0.1 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 しょうゆ(濃) 1.5	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *豚バラ(スライス) 30 *油あげ(冷) 5 だいこん 20 さといも 20 にんじん 15 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 9 しょうゆ(淡) 1 けずりふし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 ひじき 2 ごぼう(ささがき) 25 にんじん 15 きやべつ 35 み油 0.5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 みりん 1 だいこん 50 塩 0.3 さとう(三温) 2.4 酢 2.4 レモン果汁 1	牛乳 1本 精白米 100 水 140 クリームコーン(冷) 30 ホールコーン(冷) 20 *カットベーコン 5 パセリ 1 上新粉 7 オリーブ油 7 *牛乳(調) 50 *生クリーム 5 ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 75 *かぼちゃコロッケ(冷) 1 てんぷら油 8 きやべつ 35 緑豆もやし 10 にんじん 5 酢 2.5 オリーブ油 1 さとう(三温) 0.8 塩 0.3 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *ふ 2 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 みつば 5 しめじ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 *合挽肉(4.8) 25 じゃがいも 30 たまねぎ 30 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 しらす干し 2.5 にんじん 10 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3 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) 60 *豚肉(スライス) 25 たまねぎ 20 にんじん 10 つきこんにやく 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 清酒 1 カレー粉 0.5 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 *高野豆腐(1/20) 7 かまぼこ 15 たまねぎ 15 にんじん 10 さやいんげん 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 20 はくさい 40 貝柱(冷) 10 清酒 0.5 にんじん 20 しょうが 0.1 米油 0.5 清酒 1 さとう(三温) 0.3 しょうゆ(濃) 0.8 塩 0.1 でんぷん 0.6	

節分と行事食
節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。このことから節分は、大みそかのような位置づけで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。



イワシ
鯛の頭を柊(ひいらぎ)の枝に刺したものを柊鯛(ひいらぎいわし)、焼嗅(やいかがし)と呼びます。柊は、棘の痛さで鬼を追い払うため、いわしの頭はその臭気度鬼を寄せ付けないようにするために玄間にかざります。

大豆
鬼は外、福は内と言いながら炒った豆をまいて鬼を追い払い、年の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

そば
そばは、箸で切れやすいことから、災を断ち切ると言われます。

こんにやく
体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂払い」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。

丸かぶり
太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方=今年は東北東)を向いて食べるといわれて、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

中学校給食センターのホームページを開設しています。
<https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc>



学校給食の役割



学校給食は、生徒の昼食としての提供にとどまらず、「生きた教材」である給食の献立から「食べること」を学ぶ時間でもあります。私たちの1年間の食事回数は、1日3食、1年間で1095回。給食の実施回数は183回として1年間に占める学校給食が食事回数に占める割合は183回÷1095回=0.167...となり、わずか17パーセントです。この貴重な機会には生徒が「食べたい」と思うものよりも大人が子どもの将来を考えたうえで「食べさせたい」「食べ続けてほしい」と思うものを給食として提供していきます。