

令和5年度(3月1日～3月15日)

3月 中学校給食献立表

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(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)			15日(金)		
献立名	牛乳 酢飯 春のおすまし ちらし寿司の具 野菜のおかか和え ひなあられ			牛乳 白飯 ポークカレー フレンチサラダ チーズ(キッス)			牛乳 もち麦ごはん じゃがいものみそ汁 鯖のごまだれ焼き 菜の花の和え物			牛乳 白飯 ワタンスープ ハンバーグ ポテトサラダ			牛乳 白飯 コーンスープ 赤えいのから揚げ 三色サラダ			牛乳 あずきごはん 沢煮焼 ぶりの照り焼き 五色和え			牛乳 白飯 ざくざく汁 さわらの塩焼き ひきないうり			牛乳 白飯 マーボー豆腐 ポークしゅうまい にんじんサラダ			牛乳 白飯 きやべつのみそ汁 鶏肉のからあげ もやしのピリ辛和え			牛乳 白飯 いそか汁 こんぶの炒め煮 いかのしょうが和え		
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	100	□	精白米	100	□	精白米	95	□	精白米	100	□	精白米	100	□	精白米	95	□	精白米	100	□	精白米	100	□	精白米	100	□	精白米	100	□
	酢	13		水	140		もち麦	5	□	水	140		水	140		あずき	5	○	水	140		水	140		水	140		水	140	
	塩	1.7		* 豚バラ(スライス)	20	○	水	140		* ワタンスープ(乾)	12	□	* ホールコーン(冷)	10	△	塩	1		貝柱(冷)	20	○	* 合挽肉(4.8)	35	○	* 豆腐(冷)	100	○	* 油あげ(冷)	30	△
	水	130		たまねぎ	45	△	じゃがいも	25	□	にんじん	15	△	クリームコーン(冷)	18	△	水	130		清酒	1		* 豆腐(冷)	20	○	さいとう	20	○	きやべつ	30	△
	菜の花	5	△	じゃがいも	30	□	* 豆腐(冷)	25	○	ちんげん菜	15	△	* 鶏肉(若5)	10	○	* 豚バラ(スライス)	30	○	清酒	1		* 豆腐(冷)	20	○	さいとう	20	○	たまねぎ	30	△
	* 鶏肉(若5)	5	○	にんじん	20	△	* 油あげ(冷)	5	○	葉ねぎ	5	△	* ゆば(乾)	2	○	* ゆば(乾)	2	○	さいとう	20	○	たまねぎ	30	△	にんじん	20	△	わかめ(乾)	0.5	○
	* 豆腐(冷)	25	○	しょうが	0.8	△	わかめ(乾)	0.5	○	干し椎茸(スライス)	0.5	△	たまねぎ	15	□	にんじん	15	△	にんじん	10	△	さいとう	20	○	にんじん	20	△	わかめ(乾)	0.5	○
	* ゆば(乾)	0.5	○	にんにく	0.5	△	にんじん	20	△	しょうゆ(淡)	4		にんじん	5	△	たけのこ(水煮)	10	△	だいこん	10	△	さいとう	20	○	にんじん	20	△	じゃがいも	35	□
	かまぼこ	5	○	米油	1	□	葉ねぎ	5	△	清酒	1		パセリ	0.5	△	えのきだけ	10	△	つきこんにやく	10	△	しょうが	1	△	けずりぶし(だし用)	2		ほうれんそう	15	△
	にんじん	10	△	上新粉	7	□	麦みそ	10	○	塩	0.2		しょうゆ(淡)	2		みつば	5	△	生しいたけ	5	△	にんにく	0.3	△	煮干し(だし用)	1		しょうゆ(淡)	4	
	しめじ	10	△	オリーブ油	7	□	けずりぶし(だし用)	2		こしょう(黒)	0.02		塩	0.6		しょうゆ(淡)	5		葉ねぎ	5	△	ごま油	1	□	水	130		しょうゆ(淡)	1	
	しょうゆ(淡)	4		カレー粉	1		煮干し(だし用)	1		ガーリック	0.02		こしょう(白)	0.02		清酒	1		しょうゆ(淡)	5		豆板醤	0.2		* 鶏肉(若20・皮つき)	80	○	けずりぶし(だし用)	1	
	清酒	1		ソース(ウスター)	6		水	130		ごま油	0.3	□	カット昆布(だし用)	0.5		塩	0.2		みりん	0.8		みそ(赤)	10	○	さとう(三温)	1	□	水	130	
	塩	0.2		ケチャップ	4		* さば(三枚おろし・冷)	1切	○	煮干し(だし用)	1		でんぷん	1.5	□	カット昆布(だし用)	0.5		塩	0.2		さとう(三温)	1	□	清酒	1		塩	0.7	
けずりぶし(だし用)	1		しょうゆ(濃)	3		* いりごま	0.5	□	水	130		水	130		水	130		煮干し(だし用)	1		でんぷん	1	□	水	5		こんぶ(糸)	1.5	○	
カット昆布(だし用)	0.5		ぶどう酒(赤)	1		しょうゆ(濃)	2		* 合挽肉(3.2)	25	○	* 鶏挽肉(粗)	25	○	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		上新粉	7	□	
水	130		塩	0.4		さとう(三温)	0.5	□	* 鶏挽肉(粗)	25	○	たまねぎ	20	△	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		てんぷら油	15	□	
* 錦糸卵(冷)	15	○	こしょう(黒)	0.02		菜の花	10	△	* 鶏挽肉(粗)	25	○	塩	0.3		* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		緑豆もやし	35	△	
かまぼこ	10	○	パプリカパウダー	0.02		ほうれんそう	20	△	* 鶏挽肉(粗)	25	○	こしょう(黒)	0.01		* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		きゅうり	10	△	
しらす干し	3	○	水	85		にんじん	20	△	たまねぎ	20	△	ナツメグ	0.01		* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
干し椎茸(スライス)	0.5	△	きやべつ	25	△	みりん	10	△	* パン粉(中学校用)	5	□	ケチャップ	3		* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
れんこん	20	△	きゅうり	10	△	菜の花	10	△	塩	0.3		みりん	2		* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
にんじん	15	△	にんじん	10	△	ほうれんそう	20	△	こしょう(黒)	0.01		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
さやいんげん	10	△	ホールコーン(冷)	5	△	にんじん	20	△	ナツメグ	0.01		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
しょうゆ(淡)	2.5		酢	1.5		花かつお	0.5	○	ケチャップ	3		みりん	2		* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
さとう(三温)	2.5	□	オリーブ油	1.25	□	しょうゆ(濃)	2		みりん	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
みりん	0.3		さとう(三温)	1	□	さとう(三温)	1	□	さとう(三温)	1	□	さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
米油	1	□	塩	0.2		さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
きやべつ	30	△	こしょう(白)	0.01		さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
ほうれんそう	10	△	辛子	0.01		さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
にんじん	10	△	* チーズ(キッス)	3	○	さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
花かつお	0.5	○				さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
しょうゆ(淡)	1.5					さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
酢	0.7					さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
ひなあられ	1袋	□				さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5		しょうゆ(濃)	1.5		
						さとう(三温)	1	□	しょうゆ(濃)	2		さとう(三温)	1	□	* 豚バラ(スライス)	25	○	水	130		でんぷん	1	□	水	5					

なぜ食育が大事なの？

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。

こうした「食育」が、いま重要とされる背景には、近年、食に関連した様々な課題が浮上しています。例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。一方で、成長期を含めた若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向など、健康面での問題も指摘されています。また、食の安全や信頼にかかわる問題や、外国からの食料輸入に依存する問題など、食を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中で、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっています。

令和5年度(3月18日～3月22日)

3月 中学校給食献立表

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	18日(月)	19日(火)	21日(木)	22日(金)
献立名	牛乳 白飯 はるさめスープ かつおのカレーソース 野菜とささみのボン酢あえ	牛乳 たくあんごはん すまし汁 鶏肉の西京焼き じゃがいものきんぴら	牛乳 白飯 ポテトスープ チキンカツ ツナごぼうサラダ	牛乳 白飯 そうめん汁 鯖のしょうが煮 きやべつの磯香和え エコ昆布
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 100 水 140 はるさめ 8 * 豚肉(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 かつお(一ロ・冷) 60 でんぷん 10 でんぷら油 8 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 2.5 酢 2 カレー粉 0.3 * ささみ(フレーク) 10 きやべつ 20 緑豆もやし 15 しめじ 5 しょうゆ(淡) 1.5 ゆず(果汁) 1.2 さとう(三温) 0.9 酢 0.3	牛乳 1本 精白米 80 千切りだいこん漬 20 塩 0.3 水 112 かまぼこ 5 わかめ(乾) 0.5 だいこん 20 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 0.2 けずりぶし(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 * 鶏肉(若20・皮つき) 80 みそ(白) 4 みりん 1.6 しょうゆ(淡) 1.2 清酒 0.8 じゃがいも 30 ちくわ 10 にんじん 20 * いりごま 0.5 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2.2 みりん 0.6	牛乳 1本 精白米 100 水 140 じゃがいも 55 ホールコーン(冷) 20 たまねぎ 15 にんじん 15 パセリ 0.5 * 牛乳(調) 40 ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 カット昆布(だし用) 1 水 70 * 鶏肉(ささみ・カツ) 1枚 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 * 小麦粉 5 水 5 * パン粉(中学校用) 10 てんぷら油 8 まぐろ油漬(フレーク) 10 ごぼう(ささがき) 15 きやべつ 15 きゅうり 5 にんじん 5 酢 2 オリーブ油 1.8 さとう(三温) 1.5 塩 0.3 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01	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 こまつな 10 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 * さば(三枚おろし・冷) 1切 しょうが 1 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 みりん 0.5 カット昆布(だし用) 0.5 水 20 ぎやべつ 50 あおのり 0.1 塩 0.3 こしょう(白) 0.01
	食育の日			
※「*」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。				
	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	783kcal 36.2g	709kcal 29.4g	841kcal 31.4g	712kcal 28.6g

3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」です。子どもの健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。平安時代の3月3日に、人のかたちを作って日々の穢(けが)れを海や川に流す行事が行われていました。今でも「流しびな」として残っています。ひなまつりは、別名「桃の節句」とも言われていますが、旧暦ではちょうど桃の花が咲くころで、桃には魔よけの力があると考えていたそうです。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

給食では3月1日に、ちらし寿司とひなあられを提供予定です



ちらしずし



はまぐりのお吸い物



ひしもち



ひなあられ

ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

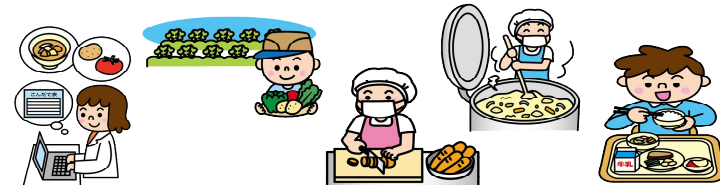
ご卒業おめでとうございます

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。卒業を迎える3年生のみなさんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸を膨らませていると思います。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんのお思いを込めて作っています。これからは、食べ物を自分で選んだり、調理したりする機会が増えてきます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくられます。この1年を振り返り、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に充実した学校生活を送ってください！

給食から、どんなことを学びましたか？



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。私たちににとって「食べる」とは生きていく上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」というについて考えることは、自分の生活と向き合い、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！また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



『誰かと食べることは大事』

みんなと一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。誰かと一緒に食事をする中で、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣、食べ物や食文化を大事にする気持ちなど、家族や大切な人たちに伝える良い機会になります。共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しんだりすることも含まれます。子どものうちから、みんなで一緒に食べる『共食』を大切に、食べる楽しさを味わえるようにできるといいですね！ご家庭でも『共食』を意識してみてください！