

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。

土料理

毎日、食べている給食も材料を運んでくれる人々や調理師がいてこそ、電気やガス、水があつてこそ食べることができるということを忘れないでほしいと思います。

日・曜	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 豚肉の角煮 白菜のしらす和え	牛乳 白飯 アーサー汁 麴のチャンプル にんじんしりしり	牛乳 白飯 すまし汁 鰯の西京煮 もやしの和え物
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) 0.3 ○ じゃがいも 20 □ にんじん 15 △ つきこんにやく 10 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 10 ○ けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * 豚肉(角) 60 ○ しょうが 0.3 △ みそ(赤) 4 ○ さとう(三温) 2 □ みりん 0.5 水 10 はくさい 40 △ しらす干し 2 ○ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140 □ あおさ(乾) 0.6 ○ * 豚バラ(スライス) 20 ○ にんじん 10 △ えのきだけ 8 △ 葉ねぎ 3 △ * いりごま 0.5 □ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 2 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 * 小車麴 8 □ 緑豆もやし 15 △ ちんげん菜 5 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.5 □ 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 でんぶん 0.5 □ にんじん 35 △ まぐろ油漬(フレーク) 10 ○ 米油 0.6 □ しょうゆ(淡) 1.1 塩 0.06 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140 □ ちくわ 4 ○ わかめ(乾) 0.3 ○ だいこん 25 △ にんじん 20 △ えのきだけ 3 △ みつば 3 △ 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 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 緑豆もやし 50 △ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 ごま油 0.5 □ さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03
		郷土料理 沖縄県 	
中学	エネルギー/たんぱく質 687kcal 29.3g	エネルギー/たんぱく質 680kcal 21.6g	エネルギー/たんぱく質 639kcal 25.7g

学校給食の歴史

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。

学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。

明治22年



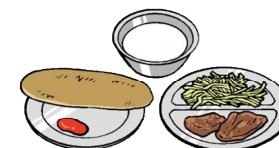
おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

昭和20年



ミルク(脱脂粉乳) みそ汁

昭和27年



コップパン ミルク(脱脂粉乳)
鯨肉の竜田揚げ せんきゃべツ ジャム

昭和40年



ソフトめんのカレーあんかけ
牛乳 甘酢あえ 果物(黄桃) チーズ

昭和52年



カレーライス 牛乳 サラダ
果物(バナナ) スープ

今の給食



地場産物を活用したさまざまな
献立がつくられています。

<https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc>

中学校給食センターの日々の様子や食育情報も掲載しています。

※ 「*」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、マカダミアナッツ、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(熱や力のもコラムコラムとなる食品 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)