

令和6年度(4月11日～4月23日)

# 4月 小学校給食献立表

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	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
献立名	牛乳 白飯 沢煮椀 そぼろ煮	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 鶏肉の煮物 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 すまし汁 さばのみそ煮 はりはり大根	牛乳 白飯 ソイシチュー ハムときゃべつの炒め煮 いちごミルクかん	牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 和風ハンバーグ きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 五目スープ きびなごのからあげ ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 もち麦めん汁 たけのこのみそ炒め 春だいのこのあえもの	牛乳 白飯 肉じゃが しろなの煮びたし	牛乳 白飯 たけのこのごはん 豚汁 ぜんまいの炒め煮
材料名 および 使用量 (g)	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(細切) 20 ○ ゆば(乾) 2 ○ にんじん 15 △ だいこん 15 △ 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) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 合挽肉(4.8) 20 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 20 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 水 8	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 たまねぎ 20 △ 油あげ(冷) 2 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ みりん 5 △ 葉ねぎ 5 △ 麦みそ 10 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 鶏肉(若20) 60 ○ しょうが 0.5 △ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 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 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 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 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 切干大根 4 △ にんじん 5 △ 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 20 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ パセリ(乾) 0.03 △ 豆乳 40 ○ ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(だし用) 0.5 水ぶん 1 □ 水 50 ハム 10 ○ きゃべつ 30 △ サラダ油 0.5 □ 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 いちご 15 △ 牛乳(調) 10 ○ 生クリーム 5 □ 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 あおさ(乾) 0.8 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 15 △ えのきだけ 10 △ 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 豆腐ハンバーグ(冷) 1 □ たまねぎ 20 △ しめじ 5 △ みつば 3 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 2 清酒 1 さとう(三温) 0.5 □ 水ぶん 0.5 □ 塩 20 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 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 えび(80～120・冷) 15 ○ 清酒 1 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) 10 △ 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 水 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 □ 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 きびなご(冷) 35 ○ 塩 0.3 だしこん 5 □ 上新粉 4 □ てんぷら油 5 □ ほうれんそう 20 △ 緑豆もやし 20 △ しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2 □	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 △ しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 水 4 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 たけのこ(新物) 15 △ 豚肉(細切) 20 ○ きゃべつ 15 △ しょうが 0.1 △ にんにく 0.1 △ サラダ油 0.5 □ みそ(赤) 4 ○ だいこん 40 △ いりごま 0.5 □ 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 牛肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 80 □ たまねぎ 40 △ 糸こんにやく 35 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三温) 3 □ みりん 1 水 20 しろな 30 △ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5 しろなの煮びたし しろなが入手困難 な場合はちんげ ん菜等に変更と なります。	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 80 □ 油あげ(冷) 20 △ にんじん 20 △ 油あげ(冷) 2 ○ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 83 豚肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 20 □ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ つきこんにやく 10 △ ごぼう(さがぎ) 5 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ あごだし 0.5 ○ 水 120 ぜんまい(水煮) 20 △ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 5 △ いりごま 0.5 □ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1 □ みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5
	学校給食費:1食あたり 276円	<p>※栄養三色(□○△)</p> <p>&lt;食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています&gt;</p> <p>□・・・黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)</p> <p>○・・・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)</p> <p>△・・・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)</p>		学校給食費:1食あたり 276円	学校給食費:1食あたり 276円	学校給食費:1食あたり 276円	学校給食費:1食あたり 276円	学校給食費:1食あたり 276円	学校給食費:1食あたり 276円
4年	557kcal 22.1g	557kcal 26.3g	588kcal 24.2g	590kcal 20.9g	580kcal 21.5g	560kcal 23.5g	540kcal 19.5g	592kcal 19.0g	527kcal 20.4g

※「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。

食育の日



たけのこのごはん  
たけのこ(新物)  
が入手困難な場  
合はたけのこ  
(水煮)に変更と  
なります。

Table with columns for dates (24日(水), 25日(木), 26日(金), 30日(火)) and rows for ingredients and their quantities. Includes a section for '材料名および使用量(g)' and a note about the home page.

献立の実施方法(完全給食)
◆完全給食は、内容が「主食(主に米飯)、おかず、牛乳」の出る給食です。
◆月曜日から金曜日までの週5回実施しています。
◆献立は川西市内の小学校全て同じ給食を食べる全校統一献立です。
◆給食の物資(材料)は、低価格で合理的に調達するため、川西市教育委員会が各学校分をとりまとめて地元産を中心に共同一括購入しています。
◆献立の調理は、各学校の給食室で調理する単独調理方式です。



学校給食費について
◆学校給食は、子どもたちが毎日の学校生活の中で楽しみにしているもののひとつですが、単にお昼の食事を提供しているというわけではなく、教育の一環として、学校給食法にもとづいて実施しています。
◆学校給食にかかる費用のうち、調理員の人件費、給食調理施設の建設等の整備費、設備の購入・維持にかかる費用は市町村が負担するものとして、学校給食法で定められています。
◆川西市ではガス・電気・水道等の光熱水費等は公費で負担し、毎日の給食献立の食材料費は「給食費」として保護者負担とすることが定められています。

学校給食の栄養
<材料の記載例>
・さとう(三温) : 三温糖
・さとう(上白) : 上白糖
・しょうゆ(淡) : 淡口しょうゆ
・しょうゆ(濃) : 濃口しょうゆ
・えび(80~120・冷) : 重量1ポンドあたり80尾から120尾のえびが入っているもの
・鶏肉(若5) : 若鶏の肉を1切れ5gの大きさにカットしたもの
・合挽肉(4.8) : 牛肉と豚肉を1:1に合わせ、直径4.8mmの大きさに挽いたもの
・ごぼう(ささがき) : ごぼうをささがきにカット加工したもの
・こんぶ(だし用) : だしをとるために使用するこんぶ

<食物アレルギー豆知識>
「きびなごなどに含まれる魚卵について」 18日「きびなごのからあげ」
近年はたらこやいくらの魚卵にアレルギー反応を起こす児童も少なくありません。川西市の学校給食では魚卵そのものを使用する献立はほとんどありませんが、貴重なカルシウム源として骨ごと食べられる小魚を使用することがあります。本市で使用する物資については、当日納入される魚のおなかに卵があるか、事前に確認することはできません。「きびなご」以外にも、給食の献立には魚卵が含まれている可能性のある魚(わかさぎ・いわし・さんま・はたはた・にぎす等)があります。
「海産物」について
わかめ・あおさ・もずく・しらす干しなどの海産物には、エビやカニの幼生が混入していることがあります。

