


令和6年度(4月11日～4月24日)

4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	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)	24日(水)	
献立名	牛乳 白飯 大根のみそ汁 豚肉のしょうが炒め 切干大根の煮物	牛乳 白飯 ふし汁 きびなごのからあげ ひじきの炒め煮	牛乳 もち麦入りごはん ポークカレー もやしサラダ チーズ(スライス)	牛乳 白飯 打ち豆汁 鶏肉の照り焼き 大根ときゃべつのおかか和え	牛乳 白飯 わかめ汁 ミンチカツ アスパラガスの和え物	牛乳 白飯 沢煮椀 大根のカレーそぼろ煮 ビーフンサラダ	牛乳 白飯 若竹うどん ちくわの天ぷら 大根とツナの和え物	牛乳 白飯 ミネストローネ 鶏肉のガーリック焼き ひじきペンネ	牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 おろしハンバーグ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 リボンパスタスープ 鶏肉のトマト煮 切干大根サラダ	
材料名および使用量(g)	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 だいこん 30△ *豆腐(冷) 25○ *油あげ(冷) 5○ こまつな 10△ にんじん 10△ みそ(赤) 10○ けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *豚肉(スライス) 45○ たまねぎ 25△ 葉ねぎ 5△ しょうが 0.8△ 米油 1□ しょうゆ(濃) 4 さとう(三温) 1.5□ みりん 0.5 切干大根 6△ にんじん 15△ つきこんにやく 15△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2□ みりん 0.5 けずりふし(だし用) 1 水 20	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 *ふし 12□ ちくわ 5○ たまねぎ 20△ にんじん 15△ こまつな 10△ 葉ねぎ 5△ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりふし(だし用) 2 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 *鶏挽肉(粗) 20○ にんじん 10△ たまねぎ 5○ きびなご(冷) 50○ 塩 0.4 こしょう(白) 0.04 上新粉 5□ てんぷら油 6□ ひじき 2○ *鶏挽肉(粗) 20○ にんじん 10△ つきこんにやく 10△ ごぼう(さががき) 5△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ 米油 0.5□ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5□ みりん 1	牛乳 1本○ 精白米 95□ もち麦 5□ 水 140 *豚バラ(スライス) 20○ たまねぎ 45△ じゃがいも 30□ にんじん 20△ しょうが 0.8△ にんにく 0.5△ 米油 1□ 上新粉 7□ オリーブ油(中学校用) 7□ カレー粉 1 ソース(ウスター) 6 ケチャップ 4 しょうゆ(濃) 3 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 85 緑豆もやし 30△ こまつな 25△ しょうゆ(淡) 2.5 酢 2 さとう(三温) 0.7□ 米油 0.6□ *チーズ(スライス) 1枚○	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 *打ち豆 2.5○ 豆腐(冷) 10○ わかめ(乾) 0.5○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ 葉ねぎ 5△ みそ(赤) 10○ けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *鶏肉(若20) 80○ さとう(三温) 3.2□ しょうゆ(濃) 3.2 みりん 1 だいこん 25△ きゃべつ 20△ にんじん 5△ 花かつお 0.5○ しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.3□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 わかめ(乾) 0.6○ 貝柱(冷) 20○ 清酒 1 にんじん 20△ にんじん 20△ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.25 水 130 *ミンチカツ(冷) 1こ○ てんぷら油 8□ アスパラガス 10△ 緑豆もやし 45△ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2□ 辛子 0.03	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 *豚バラ(スライス) 30○ *ゆば(乾) 2○ にんじん 15△ たけのこ(水煮) 10△ えのきだけ 10△ みつば 5△ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 水 130 *鶏挽肉(粗) 10○ 水 130 だいこん 45△ にんじん 5△ しょうゆ(濃) 2.5 みりん 1□ さとう(三温) 0.5 カレー粉 0.3 でんぷん 0.5□ 水 5 ビーフン 4□ きゃべつ 35△ きゅうり 10△ 酢 2.5 さとう(三温) 1.5□ 米油 1.3□ 塩 0.2 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本○ 精白米 80□ 水 112 たけのこ(新物) 15△ *うどん(冷) 65□ わかめ(乾) 0.5○ にんじん 15△ みつば 3△ しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりふし(だし用) 3 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 ちくわ 1/2本○ 上新粉 5□ 水 5 てんぷら油 4□ だいこん 30△ まぐろ油漬(フレーク) 10○ 緑豆もやし 20△ *しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2□ *油あげ(冷) 2○ ひじき 10○ *油あげ(冷) 2○ たまねぎ 15△ にんじん 8△ にんにく 0.2△ オリーブ油(中学校用) 0.4□ しょうゆ(淡) 2.3 ぶどう酒(白) 0.4□ さとう(三温) 0.4□ 塩 0.1 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 じゃがいも 25□ たまねぎ 25△ きゃべつ 10△ にんじん 10△ トマト(水煮) 20△ 塩 0.7 さとう(三温) 0.4□ こしょう(白) 0.02 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *合挽肉(3.2) 25○ *鶏挽肉(粗) 25○ たまねぎ 20△ *パン粉(中学校用) 5□ 塩 0.3 ごま油 0.8□ こしょう(黒) 0.01 だいこん 3△ みりん 0.5 さとう(三温) 2.2□ 水 10○ *油あげ(冷) 2○ たまねぎ 15△ にんじん 8△ にんにく 0.2△ オリーブ油(中学校用) 0.4□ しょうゆ(淡) 2.3 ぶどう酒(白) 0.4□ さとう(三温) 0.4□ 塩 0.1 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 あおさ(乾) 0.8○ *豆腐(冷) 15○ にんじん 20△ えのきだけ 10△ 葉ねぎ 5△ みそ(赤) 10○ けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *合挽肉(3.2) 25○ *鶏挽肉(粗) 25○ たまねぎ 20△ *パン粉(中学校用) 5□ 塩 0.3 こしょう(黒) 0.01 だいこん 3△ みりん 0.5 さとう(三温) 2.2□ 水 10○ *油あげ(冷) 2○ きゃべつ 50△ 酢 1 米油 1□ 塩 0.3 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140 *マカロニ(フルフルレ) 8□ *カットベーコン(短冊) 5○ たまねぎ 20△ にんじん 20△ きゃべつ 15△ にんじん 10△ パセリ 0.5△ しょうゆ(淡) 2 塩 0.6 こしょう(白) 0.04 水 130 *カット昆布(だし用) 1 *合挽肉(3.2) 25○ *鶏挽肉(粗) 25○ たまねぎ 20△ にんにく 0.2△ オリーブ油(中学校用) 0.5□ しょうが 0.5 トマト(水煮) 20△ パセリ 0.2△ 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 でんぷん 0.5□ 水 2.5 切干大根 5△ まぐろ油漬(フレーク) 5○ にんじん 30△ レモン果汁 5△ 酢 0.75 オリーブ油(中学校用) 0.55□ さとう(三温) 0.75□ 塩 0.3 こしょう(白) 0.02	
※ 「※」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。											
中学校給食センターのホームページを開設しています。 <a href="https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc">https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc</a>											
郷土料理 滋賀県・福井県 打ち豆汁											
食育の日	 <p>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。</p>										
※ 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＞	<p>□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)</p>										
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	エネルギー/たんぱく質
中学 701kcal 27.1g	741kcal 30.2g	826kcal 23.4g	682kcal 32.3g	742kcal 24.9g	717kcal 22.8g	631kcal 20.2g	777kcal 33.6g	677kcal 27.4g	726kcal 32.2g		

「きびなご」などの魚に含まれる魚卵について

川西市の給食では、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。

4月12日献立では、春を告げる魚として「きびなご」をから揚げにして提供予定です。納入される魚のお腹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、にぎす、ししゃも等)があります。また、えび、いか、かに等の稚魚を餌として食べている場合があります。



日・曜	25日(木)	26日(金)	30日(火)	
献立名	牛乳 あずきごはん すまし汁 鯛の塩焼き こづゆ 桜餅	牛乳 白飯 はるさめスープ 鶏肉の海苔塩揚げ もやしナムル	牛乳 白飯 すまし汁 鰯の甘辛ソース き야べつの和え物	
材料名および使用量 (g)	牛乳	1本	1本	1本
	精白米	90	100	100
	あずき	5	水	140
	塩	1	はるさめ	8
	水	130	* 豚肉(スライス)	20
	ごぼう(洗い)	10	ちんげん菜	20
	にんじん	20	にんじん	10
	えのきだけ	10	干し椎茸(スライス)	0.3
	みつば	3	しょうゆ(淡)	4
	しょうゆ(淡)	4	清酒	1
	清酒	1	塩	0.2
	塩	0.2	こしょう(黒)	0.02
	けずりぶし(だし用)	2	ガーリック	0.02
	カット昆布(だし用)	0.5	煮干し(だし用)	1
	水	130	カット昆布(だし用)	0.5
	たい(冷)	1切	水	130
	塩	0.3	* 鶏肉(若20～皮つき)	80
	貝柱(冷)	15	あおのり	0.1
	ちくわ	5	塩	0.6
	* ふ	1	こしょう(白)	0.05
だいこん	20	ガーリック	0.01	
にんじん	20	上新粉	7	
糸こんにゃく	10	てんぷら油	15	
きくらげ(乾)	0.3	緑豆もやし	40	
しょうゆ(濃)	2.8	葉ねぎ	3	
さとう(三温)	1.2	にんにく	0.1	
みりん	1	ごま油	0.5	
けずりぶし(だし用)	1	塩	0.2	
でんぷん	0.2			
水	15			
桜餅(冷)	1こ			
<div style="text-align: center;">  <p>入学祝い献立</p> </div>				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>こづゆに使用予定の「ふ(てまりふ)」ですが、物資入手困難のため、「ふ」に変更します。</p> <p>令和6年4月3日変更</p> </div>				
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 664kcal 29.1g	910kcal 32.0g	662kcal 27.6g		
旬の野菜				
きやべつ	たけのこ	アスパラガス	海藻類	
				

### 学校給食の役割

～学校給食は生きた教材です～

学校給食は、学校で食べる「食事」ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある生徒たちの健康増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための「教材」となるものです。

### ～学校給食の目標～

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



### ～学校給食の栄養～

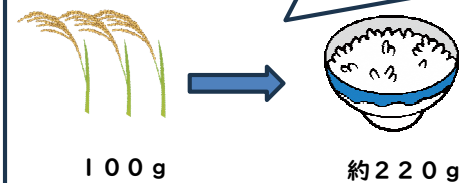
学校給食の栄養量の基準は、1日の必要量の3分の1でよいというわけではなく、家庭の食事量で不足しがちで、生徒の成長に欠くことのできない栄養素であるカルシウムやビタミン類は1日の必要量の40%～60%を学校給食で摂取できるように考慮しています。その他、適正な塩分摂取量を理解し、健康を意識した食生活を送ることができるよう、減塩にも配慮しています。

### 献立の実施方法(完全給食)

- ◆完全給食は、内容が「主食、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。
- ◆各学校では、行事等にあわせて183回実施予定です。(具体的な日程については、各学校でご確認ください。)

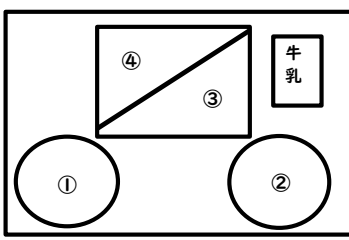
### 主食の分量について

献立表では精白米100gの記載となりますが、炊飯後は約220gの重量になり、お椀にちょうど一杯の分量です。



### 盛りつけ例(4月26日献立)

- 牛乳
- ①白飯
- ②はるさめスープ
- ③鶏肉の海苔塩揚げ
- ④もやしナムル



### ～魚料理について～

中学校給食では、焼き魚、煮魚などの魚料理が登場します。食べる時は骨に気をつけて身をほぐしながらよく噛んで食べてください。

