


日・曜	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
献立名	牛乳 白飯 八宝菜 マーボーはるさめ	牛乳 白飯 きやべつのみそ汁 かつおの新玉ソース かしわもち	牛乳 ひじきごはん 豚汁 きやべつのそぼろ煮	牛乳 食パン まめまめポターージュ ツナサラダ	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 鶏肉の南蛮漬け	牛乳 白飯 すまし汁 そぼろ煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 ラーメン 五目炒め煮 カットフルーツ	牛乳 白飯 わかめ汁 魚のからあげトロロあんかけ たまねぎと厚揚げのトロロ煮	牛乳 白飯 スーミータン 鶏手羽元の煮物 グリーンサラダ	牛乳 白飯 そうめん汁 ちりめんの甘辛煮 高野豆腐の含め煮	牛乳 豆ごはん みそ汁 こんぶの炒め煮 みかんかん
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(スライス) 20 いか(かのこ・冷) 15 えび(80～120・冷) 15 清酒 1.5 たまねぎ 40 ちんげん菜 20 緑豆もやし 20 にんじん 15 たけのこ(水煮) 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうが 0.3 ごま油 1 しょうゆ(淡) 3 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 鶏手羽先(だし用) 10 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 でんぶん 2 水 40 はるさめ 5 鶏挽肉(粗) 10 たまねぎ 10 にんじん 5 にら 3 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 2 みりん 1	牛乳 1本 精白米 60 水 81 きやべつ 20 わかめ(冷) 5 にんじん 15 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 かつお(一ロ・冷) 50 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2 でんぶん 6 てんぷら油 3 たまねぎ 30 酢 2 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 2 清酒 1 かしわもち(冷) 1	牛乳 1本 精白米 65 水 5 ひじき 2 油あげ(冷) 3 にんじん 5 干し椎茸(スライス) 0.3 サラダ油 1 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 さとう(三温) 1 けずりふし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 83 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 たまねぎ(だし用) 15 にんじん 15 ベーリーフ 0.03 水 50 ごぼう(ささがき) 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 あごだし 0.5 水 120 きやべつ 30 鶏挽肉(粗) 10 にんじん 5 しょうが 0.1 サラダ油 0.5 清酒 1 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.3 でんぶん 0.5	牛乳 1本 食パン (60/80/100) 1袋 グリーンピース 30 精白米(調) 3 ベーコン 5 たまねぎ 40 ちんげん菜(ペースト) 10 牛乳(調) 40 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 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 まぐろ油漬(フレーク) 15 きやべつ 25 たまねぎ 6 にんじん 6 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.2 水 10 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 平めんビーフン 10 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 ちんげん菜 15 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうが 0.3 サラダ油 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 こんぶ(だし用) 0.2 水 130 合挽肉(4.8) 20 じゃがいも 30 たまねぎ 20 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 20 みりん(だし用) 0.5 水 130 牛肉(細切) 15 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 ホールコン(冷) 15 葉ねぎ 3 しょうが 0.3 にんにく 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.9 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 あまなつ 1袋	牛乳 1本 精白米 75 水 101 かまぼこ 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 みつば 3 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 2 けずりふし(だし用) 2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 20 厚揚げ(ミニ・冷) 15 しめじ 10 しょうゆ(淡) 2.7 みりん 2.2 水 130 にんにく(だし用) 0.2 肉(細切) 15 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 ホールコン(冷) 15 葉ねぎ 3 しょうが 0.3 にんにく 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.9 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 あまなつ 1袋	牛乳 1本 精白米 75 水 101 わかめ(乾) 0.6 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 緑豆もやし 15 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 2 水 130 にぎす(ドレス・冷) 2尾 上新粉 8 てんぷら油 8 たまねぎ 20 みりん 15 しょうゆ(濃) 1 水 5 アスパラガス 10 きやべつ 20 米油 0.5 酢 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏卵 15 はるさめ 3 たまねぎ 20 クリームコーン(冷) 20 サラダ油 0.5 XO醤(スリカスタージャン) 0.2 清酒 1 塩 0.7 しょうゆ(淡) 0.5 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 みりん 0.5 さとう(三温) 0.7 水 130 鶏肉(手羽元) 1本 にんにく 0.4 しょうが 0.4 酢 4 しょうゆ(濃) 4 さとう(三温) 3 みりん 1.5 水 10 アスパラガス 10 きやべつ 20 米油 0.5 酢 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 101 そうめん 10 油あげ(冷) 5 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりふし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 しらす干し 7 しょうが 0.1 いりごま 0.3 しょうゆ(濃) 0.7 さとう(三温) 0.7 みりん 0.7 さんしょう 0.01 高野豆腐(1/20) 5 鶏肉(若5) 10 しょうゆ(濃) 10 みりん 5 水 15	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 グリーンピース 10 清酒 5 塩 0.8 水 83 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 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 こんぶ(細切) 3 豚肉(細切) 15 にんじん 10 しょうが 0.2 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 さとう(三温) 0.3 みかん果汁 25 寒天(フレーク) 0.6 さとう(上白) 5 水 25	
		端午の節句の献立 									食育の日の献立 
	<p>※栄養三色(□○△)</p> <p><食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています></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>										
	エネルギー/たんぱく質 4年 562kcal 24.9g	エネルギー/たんぱく質 585kcal 27.7g	エネルギー/たんぱく質 539kcal 21.4g	エネルギー/たんぱく質 548kcal 23.6g	エネルギー/たんぱく質 692kcal 23.8g	エネルギー/たんぱく質 519kcal 18.4g	エネルギー/たんぱく質 536kcal 21.1g	エネルギー/たんぱく質 625kcal 24.5g	エネルギー/たんぱく質 569kcal 20.0g	エネルギー/たんぱく質 545kcal 20.3g	エネルギー/たんぱく質 528kcal 18.4g

川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。
(例：主な食材の配合内容表やレシピ集など)

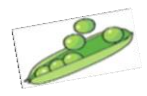
5月5日は端午の節句

こいのぼりや五月人形を飾り、子どもたちの健やかな成長を願います。給食では、2日(木)に端午の節句の行事食として「かしわもち」をつけます。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という願いが込められています。また、旬の初がかつおと新玉ねぎを使った「かつおの新玉ソース」も作ります。



5月の旬の食材

季節が春から初夏へと移り変わっていき、給食に使用する食材も変化していきます。初夏の食材を食べ、暑い夏に向かって身体を整えていきましょう。



グリーンピース

新たまねぎ

新きやべつ

アスパラガス

かつお

にぎす

日・曜	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)									
献立名	牛乳 白飯 えびとかいのスープ 豚キムチ	牛乳 白飯 すまし汁 さばの煮つけ さやいんげんのごまあえ	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが炒め	牛乳 ハヤシライス 発芽玄米入りごはん ハッシュドビーフ アスパラガスソテー	牛乳 白飯 中華スープ いかのケチャップかけ きゅうりのあえもの	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 わかさぎのいそべ揚げ きやべつの煮びたし	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 わかさぎのいそべ揚げ もやしのあえもの	牛乳 白飯 野菜スープ 豚肉のマリネ	牛乳 白飯 かきたま汁 がんもどきの含め煮 きゅうりのしょうが炒め	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 もずく汁 はりはり大根									
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 えび(80～120・冷) 10 いか(かのこ・冷) 10 清酒 1 たまねぎ 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 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 はくさいキムチ 7 豚肉(スライス) 25 緑豆もやし 25 にんじん 10 にら 5 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.4 清酒 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	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 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 さば(三枚おろし・冷) 1枚 しょうが 1 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 さやいんげん 10 きやべつ 20 すりごま 0.8 しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.8 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 水 101 じゃがいも 20 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 豚肉(スライス) 35 たまねぎ 15 にんじん 5 葉ねぎ 3 しょうが 0.5 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 みりん 0.5	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 水 108 牛肉(細切) 30 たまねぎ 70 にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 15 にんにく 0.3 サラダ油 1 小麦粉 6 バター(調) 6 トマトペースト 8 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 パブリカパウダー 0.02 水 70 アスパラガス 10 きやべつ 20 ベーコン 3 米油 0.5 しょうゆ(淡) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(細切) 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 にら 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 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 水 20 きやべつ 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	牛乳 1本 精白米 75 水 101 たまねぎ 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 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 わかさぎ(冷) 35 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 てんぷら油 5 あおのり 0.3 水 120 豚肉(スライス) 35 しょうが 0.6 清酒 0.6 たまねぎ 15 にんじん 5 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 さとう(三温) 1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏肉(若5) 20 マカロニ(ABC) 7 たまねぎ 40 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 15 パセリ(乾) 0.03 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 水 120 豚肉(スライス) 35 しょうが 0.6 清酒 0.6 たまねぎ 15 にんじん 5 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 さとう(三温) 1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豆腐(冷) 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 でんぷん 1 水 130 がんとどぎ(1個つけ・冷) 1 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2.4 みりん 0.4 水 20 きゅうり 0.1 切干大根 30 にんじん 3 酢 1 しょうゆ(淡) 0.8 さとう(三温) 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 45 糸こんにゃく 10 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 もずく(冷) 10 豆腐(冷) 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 麦みそ 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 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										
<p>※「*」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)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。</p>																			
<p>令和6年度の給食費(参考)</p> <table border="1"> <tr> <th colspan="3">小学校</th> </tr> <tr> <td>1食あたり の単価</td> <td>7月～2月 請求額</td> <td>3月 請求額 (目安)</td> </tr> <tr> <td>276円</td> <td>5,600円</td> <td>5,708円</td> </tr> </table> <p>3月の請求額は学年行事等により変動いたします。 アレルギー等により給食の一部を停止している場合は、金額は異なります。</p>											小学校			1食あたり の単価	7月～2月 請求額	3月 請求額 (目安)	276円	5,600円	5,708円
小学校																			
1食あたり の単価	7月～2月 請求額	3月 請求額 (目安)																	
276円	5,600円	5,708円																	
4年	エネルギー/たんぱく質 508kcal 21.7g	エネルギー/たんぱく質 582kcal 24.0g	エネルギー/たんぱく質 555kcal 22.3g	エネルギー/たんぱく質 633kcal 20.5g	エネルギー/たんぱく質 619kcal 25.6g	エネルギー/たんぱく質 586kcal 20.4g	エネルギー/たんぱく質 547kcal 20.1g	エネルギー/たんぱく質 574kcal 24.5g	エネルギー/たんぱく質 577kcal 21.0g	エネルギー/たんぱく質 557kcal 19.3g									

みんなが安全に楽しく食べるために ～食物アレルギーについて～

5月から卵にアレルギーがある人のための除去食対応が始まります。食物アレルギーの原因となる食べ物は卵以外にもさまざまなものがあります。事故を防ぎ、安全に楽しく給食を食べるためには、食物アレルギーのある人もない人も、みんなが食物アレルギーについて正しく知ることが大切です。

食物アレルギーのある人は、給食で食べられないものがあったり、違うものを食べることがありますが、これは好き嫌いではありません。

食物アレルギーには「体がかゆくなる」「おなかが痛くなる」「息がぐるぐるなる」など、いろいろな症状があります。

献立表を見て、アレルギーのため食べられない献立がないかどうかをしっかりと確認してから、食べ始めましょう。

自分に何か変わったことが起きた時、友達の様子がおかしいと感じたときなど、すぐに周りの大人に知らせましょう。



その食べ物を食べなくても、触れたり吸い込んだりすることで症状がでることがあります。そのために、給食を配る時、後片付けの時にも注意が必要です。

食事後すぐに、激しい運動をすると、息苦しくなるなどの症状がでることがあります。給食後すぐの運動には十分気をつけましょう。