

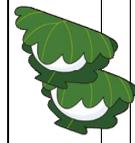
令和6年度(5月1日～5月22日)

5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(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)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	
献立名	牛乳 白飯 キーマカレー ツナポテト ぶどうかん	牛乳 豆ごはん かきたま汁 かつおの新玉ソース たけのこの土佐煮 かしわもち	牛乳 白飯 いわし団子汁 そばろ煮 きやべつのおかか和え	牛乳 白飯 わかめスープ タッティギム きゅうりナムル	牛乳 白飯 すまし汁 豚肉の角煮 もやしの和え物	牛乳 白飯 さつき汁 がんとどきの含め煮 きやべつの鶏そぼろ煮	牛乳 白飯 さつき汁 がんとどきの含め煮 きやべつの鶏そぼろ煮	牛乳 白飯 ソーシチュー 豚肉のマリネ ツナサラダ	牛乳 白飯 豚汁 鯖のしょうがが煮 きやべつの磯香和え	牛乳 白飯 アーサー汁 クープイリチー 麩チャンプル	牛乳 白飯 けんちん汁 和風ハンバーグ ひじきサラダ	牛乳 白飯 みそラーメン 揚げ餃子 中華きゅうり	牛乳 白飯 ワンタンスープ 酢豚 切干大根ナムル	牛乳 白飯 沢煮椀 ちくわごぼうのごまだれ煮 きゅうりの梅和え	牛乳 酢飯 焼きのり(手巻き) 参鶏湯 合挽肉のピリ辛炒め 野菜ナムル
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 100 140 *豚挽肉 35 たまねぎ 60 にんにく 20 にんにく 0.3 米油 1 上新粉 7 カレー粉 0.6 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.02 こしょう(黒) 0.3 パプリカパウダー 0.02 水 85 まぐろ油(フレーク) 5 じゃがいも 40 たまねぎ 15 パセリ 0.5 米油 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 1 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 ぶどう果汁 25 薬天(フレーク) 0.6 さとう(上白) 5 水 25	牛乳 1本 精白米 95 140 *鶏卵 25 *豆腐(冷) 25 にんにく 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(濃) 5 清酒 1 塩 0.2 水 130 *合挽肉(4.8) 25 じゃがいも 30 たまねぎ 30 グリーンピース 3 しょうが 1 かつお(一口) 60 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2.5 でんぶん 7 たまねぎ 40 水 8 きやべつ 40 にんにく 5 花かつお 0.6 しょうゆ(濃) 1.7 さとう(三温) 0.3 こしょう(濃) 10 板こんにやく 15 花かつお 1 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.8 さとう(三温) 0.8 *かしわもち(冷) 1	牛乳 1本 精白米 100 140 えのきだけ 15 にんにく 15 緑豆もやし 5 八丁みそ 6 みそ(赤) 3 さんしょう 0.01 水 130 じゃがいも 30 たまねぎ 30 グリーンピース 3 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 水 8 きやべつ 40 にんにく 5 花かつお 0.6 しょうゆ(濃) 1.7 さとう(三温) 0.3 こしょう(濃) 10 板こんにやく 15 花かつお 1 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.8 さとう(三温) 0.8 *かしわもち(冷) 1	牛乳 1本 精白米 100 140 わかめ(乾) 0.6 貝柱(冷) 25 清酒 1.5 にんにく 20 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 ガーリック 0.02 水 130 *豚肉(角) 60 葉ねぎ 2 しょうが 0.3 みそ(赤) 4 さとう(三温) 2 みりん 0.5 水 10 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03 塩 0.2	牛乳 1本 精白米 100 140 *わかめ(乾) 0.5 わかめ(乾) 0.5 にんにく 15 みつば 3 ふき(水煮) 10 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(4.8) 25 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 みりん 0.5 水 35 *鶏挽肉(粗) 20 しょうが 0.6 米油 0.5 酢 2 さとう(三温) 1 清酒 0.5 まぐろ油(フレーク) 15 きやべつ 15 きゅうり 15 にんにく 5 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 140 水 140 *厚揚げ(冷) 20 わかめ(乾) 0.5 にんにく 15 上新粉 7 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ガーリック 0.03 こしょう(白) 0.02 カット昆布(だし用) 1 *豚肉(角) 60 葉ねぎ 2 水 25 *鶏挽肉(粗) 20 しょうが 0.6 米油 0.5 酢 2 さとう(三温) 1 清酒 0.5 まぐろ油(フレーク) 15 きやべつ 15 きゅうり 15 にんにく 5 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 140 水 140 *厚揚げ(冷) 20 わかめ(乾) 0.5 にんにく 15 上新粉 7 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ガーリック 0.03 こしょう(白) 0.02 カット昆布(だし用) 1 *豚肉(角) 60 葉ねぎ 2 水 25 *鶏挽肉(粗) 20 しょうが 0.6 米油 0.5 酢 2 さとう(三温) 1 清酒 0.5 まぐろ油(フレーク) 15 きやべつ 15 きゅうり 15 にんにく 5 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 140 水 140 *厚揚げ(冷) 20 わかめ(乾) 0.5 にんにく 15 上新粉 7 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ガーリック 0.03 こしょう(白) 0.02 カット昆布(だし用) 1 *豚肉(角) 60 葉ねぎ 2 水 25 *鶏挽肉(粗) 20 しょうが 0.6 米油 0.5 酢 2 さとう(三温) 1 清酒 0.5 まぐろ油(フレーク) 15 きやべつ 15 きゅうり 15 にんにく 5 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 140 水 140 *厚揚げ(冷) 20 わかめ(乾) 0.5 にんにく 15 上新粉 7 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ガーリック 0.03 こしょう(白) 0.02 カット昆布(だし用) 1 *豚肉(角) 60 葉ねぎ 2 水 25 *鶏挽肉(粗) 20 しょうが 0.6 米油 0.5 酢 2 さとう(三温) 1 清酒 0.5 まぐろ油(フレーク) 15 きやべつ 15 きゅうり 15 にんにく 5 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 140 水 140 *厚揚げ(冷) 20 わかめ(乾) 0.5 にんにく 15 上新粉 7 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ガーリック 0.03 こしょう(白) 0.02 カット昆布(だし用) 1 *豚肉(角) 60 葉ねぎ 2 水 25 *鶏挽肉(粗) 20 しょうが 0.6 米油 0.5 酢 2 さとう(三温) 1 清酒 0.5 まぐろ油(フレーク) 15 きやべつ 15 きゅうり 15 にんにく 5 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 140 水 140 *厚揚げ(冷) 20 わかめ(乾) 0.5 にんにく 15 上新粉 7 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ガーリック 0.03 こしょう(白) 0.02 カット昆布(だし用) 1 *豚肉(角) 60 葉ねぎ 2 水 25 *鶏挽肉(粗) 20 しょうが 0.6 米油 0.5 酢 2 さとう(三温) 1 清酒 0.5 まぐろ油(フレーク) 15 きやべつ 15 きゅうり 15 にんにく 5 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 140 水 140 *厚揚げ(冷) 20 わかめ(乾) 0.5 にんにく 15 上新粉 7 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ガーリック 0.03 こしょう(白) 0.02 カット昆布(だし用) 1 *豚肉(角) 60 葉ねぎ 2 水 25 *鶏挽肉(粗) 20 しょうが 0.6 米油 0.5 酢 2 さとう(三温) 1 清酒 0.5 まぐろ油(フレーク) 15 きやべつ 15 きゅうり 15 にんにく 5 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 140 水 140 *厚揚げ(冷) 20 わかめ(乾) 0.5 にんにく 15 上新粉 7 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ガーリック 0.03 こしょう(白) 0.02 カット昆布(だし用) 1 *豚肉(角) 60 葉ねぎ 2 水 25 *鶏挽肉(粗) 20 しょうが 0.6 米油 0.5 酢 2 さとう(三温) 1 清酒 0.5 まぐろ油(フレーク) 15 きやべつ 15 きゅうり 15 にんにく 5 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 140 水 140 *厚揚げ(冷) 20 わかめ(乾) 0.5 にんにく 15 上新粉 7 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ガーリック 0.03 こしょう(白) 0.02 カット昆布(だし用) 1 *豚肉(角) 60 葉ねぎ 2 水 25 *鶏挽肉(粗) 20 しょうが 0.6 米油 0.5 酢 2 さとう(三温) 1 清酒 0.5 まぐろ油(フレーク) 15 きやべつ 15 きゅうり 15 にんにく 5 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.3	

かしわちは江戸時代の頃から広まったといわれています。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。



※ 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 (熱や力のもとになる食品 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)



中学校給食センターホームページでは毎日の給食献立を掲載しています。  
<https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuus yokuc>

※ 「\*」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)についています。  
 ※ 「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	791kcal 23.5g	802kcal 37.0g	681kcal 26.1g	822kcal 32.5g	650kcal 27.7g	728kcal 28.7g	792kcal 26.3g	788kcal 31.9g	656kcal 19.5g	702kcal 28.1g	704kcal 24.1g	741kcal 23.0g	755kcal 27.0g	696kcal 31.9g
-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

日・曜	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 ざくざく汁 豚肉のしょうが炒め もやしのゆかり和え	牛乳 ガーリックライス ミネストローネ いわしのフライ グリーンサラダ	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 鯖の香味焼き いかときゅうりのからし和え	牛乳 発芽玄米入りごはん カレー 甘酢ポテトサラダ チーズ(スモーク)	牛乳 白飯 肉うどん 子持ち焼きししやも うの花のいり煮	牛乳 白飯 ほうれんそうのみそ汁 高野豆腐の含め煮 きんぴら	牛乳 白飯 いも団子汁 さけのフライ きやべつサラダ
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 100 水 140 貝柱(冷) 20 清酒 1 *豆腐(冷) 2 にんじん 10 たけのこ(水煮) 10 つきこんにやく 15 葉ねぎ 5 千し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 みりん 0.8 塩 0.2 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 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 緑豆もやし 30 きゅうり 20 ゆかり 0.2 しょうゆ(淡) 0.2 塩 0.2	牛乳 1本 精白米 100 ガーリック 0.7 塩 1 水 140 *カッパ(中) 10 じゃがいも 25 たまねぎ 30 にんじん 15 トマト(水煮) 20 塩 0.7 さとう(三温) 0.4 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 カット昆布(だし用) 1 水 130 いわし(50g・開・冷) 1枚 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ガーリック 0.02 さんしょう 0.02 *小麦粉 6 水 8 *パン粉(中学校用) 12 てんぷら油 10 アスパラガス 5 きやべつ 25 米油 1 酢 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 たまねぎ 30 *豆腐(冷) 10 わかめ(乾) 0.5 にんじん 10 葉ねぎ 5 麦みそ 2 煮干し(だし用) 1 水 130 さわら(冷) 1枚 葉ねぎ 2 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.8 レモン果汁 0.5 さとう(三温) 0.5 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 85 きゅうり 35 じゃがいも 15 きゅうり 15 にんじん 5 酢 3 さとう(三温) 1 米油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 *チーズ(スモーク) 2本	牛乳 1本 精白米 95 発芽玄米 7 水 142 たまねぎ 60 にんじん 25 アスパラガス 10 しょうが 0.8 にんにく 0.5 米油 1 上新粉 7 カレー粉 1 ソース(クスター) 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 35 じゃがいも 15 きゅうり 15 にんじん 5 酢 3 さとう(三温) 1 米油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 *チーズ(スモーク) 2本	牛乳 1本 精白米 80 水 112 *うどん(冷) 60 *牛肉(スライス) 25 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 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 ししやも(冷) 2尾 *おから(冷) 15 *鶏肉(若5) 5 油あげ(冷) 2 つきこんにやく 3 ごぼう(さきがき) 3 にんじん 3 葉ねぎ 2 千し椎茸(スライス) 0.2 米油 0.5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 1 けずりふし(だし用) 1 水 15	牛乳 1本 精白米 100 水 140 ほうれんそう 20 えのきだけ 5 *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 水 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *高野豆腐(1/20) 7 *かまぼこ 15 たまねぎ 15 にんじん 10 グリーンピース 5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 水 20 ごぼう(さきがき) 35 つきこんにやく 10 にんじん 10 ごま油 0.8 しょうゆ(濃) 3.3 さとう(三温) 2.5 みりん 0.8	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *いもち(冷) 30 *厚揚げ(冷) 30 たまねぎ 20 にんじん 20 ごぼう(さきがき) 10 葉ねぎ 5 清酒 1 塩 0.2 水 130 *さげ(冷) 1枚 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ガーリック 0.02 *小麦粉 5 水 5 *パン粉(中学校用) 10 てんぷら油 8 きやべつ 50 酢 1 米油 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.01



## 何を食べれば いいのかな？



朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、匂いをかいだり、噛んだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムを整えましょう。

③副菜  
野菜、  
果物など

②主菜  
魚料理、  
肉料理、  
卵料理など

①主食  
ごはん、パン  
めん類など

④汁物  
みそ汁、  
スープ、  
牛乳など

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

## 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係するお祭りが結びついたものといわれています。菖蒲(しょうぶ)の節句とも言われ、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



令和6年度の給食費(参考)

中学校		
1食あたり の単価	7月～2月 請求額	3月 請求額 (目安)
311円	6,300円	6,513円

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。

5月5日は「こどもの日」で、国民の祝日です。国民の祝日に関する法律では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。子どもたちの健やかな成長を願って、これからも給食を提供していきます。

新年度が始まって1か月が経過し、子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。