令和6年度(2月3日~2月19日)

2日 中学校給食献立表 III.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。

特別の一方ででは、	7	四0十点(CU2H CU	170)	۷۶.	1 十子仪	俗良胁丛衣	川西市中学校組	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。
情報の	日·曜												
# 長男 14. 4月 15. 4月 15. 4月 15. 4月 15. 1	立	酢飯 焼きのり(全型 打ち豆汁 鰯のフライ	白飯) にらたま汁 鶏肉の照り焼き	白飯 いも団子汁 卯の花の炒り煮	白飯 カレー 米粉チキンカツ	白飯 鶏肉の根菜ポトフ 豚肉のマリネ	白飯 中華スープ 春巻き ビーフンの中華サラダ	白飯 ぼたん汁 高野豆腐の含め煮	白飯 どんがら汁 ごぼう天の甘辛煮	白飯 八杯汁 豚肉と白菜の煮物	白飯 ジュリアンスープ かぼちゃコロッケ チキンハムともやしの炒め煮	白飯 かす汁 子持ち焼きししゃも	白飯 白みそシチュー ツナサラダ
開発		井回 1:	+ 0 4回 1+ 0	井 回 1十 c	井 回 1士。	井 図 1 + 6		十三 1± 0	井 回 1 + 0	4回 1+ 0		井回 1 1 1	井回 1十〇
### 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	料名および使用量(精育 は 1 は	100 c 特白米 100 c 100	精白米 100 c 水 140 100 c 水 140 100 c 水 140 100 c 以 150 100 100 c 以 150 100 100 c 以 150 100 c 以 150 100 100 100 c 以 150 100 100 100 100 100 100 100 100 100	精白 米 100 c 水 140 l 140 l 140 l 140 l 140 l 140 l 150	精白米 100 c 水 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140	精白 米 100 1440 1440 1440 15 はくさい 20 4 15 にんじん 10 15 にんじん 10 15 にら 15 に 15 に	精白米 100 c	精白 米 100 c 水 140 c 水 140 c 水 150 c いたら(一口・冷) 15 c いたら(一口・冷) 15 c いたら(一口・たいにん 15 c いたら(ルー・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	精白米 100 □ 水底(冷) 140 □ 140 □ 140 □ 15 △ 15 △ 2 △ 15 △ 2 △ 15 △ 2 △ 15 △ 2 △ 15 △ 2 △ 15 △ 2 △ 15 △ 2 ○ 15 ○ 15 △ 2 ○ 15 ○ 15 ○ 15 ○ 15 ○ 15 ○ 15 ○ 15 ○	精白米 100 日本 140	精白米 100 日水 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140	精白米 100 □ 水 140 □ 140
*** = 4 (D A)	中学	節分献」 大豆・鰯・手巻き エネルギー/たんぱ、	その気候をもたらすのは「季節風(モンスーン)」という風で、季節風で、季節にて、なって吹く方向か変わります。モンスーンは、雨を多く降らせるため、その土地は稲作に本では古くから稲作が行われてきました。	水 5 郷土料理 いも団子汁(北海道) 社会(稲作) エネルギー/たんぱく質	カツカレー エネルキー/たんぱく質	塩 辛子 こしょう(白) 0.01 新メニュー 鶏肉の根菜ポトフ 地場産物 川西産 春菊	「ぼたん」とは 「猪肉」のことです。 兵庫県丹波篠山市 の郷土料理で、さん しょうがアクセントに なる料理です。	タラの頭なく使用。 在内地は 郷土料理 ぽたん汁(兵庫県) エネルギー/たんぱく質	から尻尾まで余すこと するのが特徴です。 域の冬の風物詩です。 グルナギ・理	ハ杯汁(岩手県) エネルギー/たんぱく質	が主役ともいえるシンプルな汁物で、片栗 粉でとろみを加えて 仕上げます。 古くから精進料理や 冠婚華祭の際に食べ られてきました。	かす汁(兵庫県)	食育の日 エネルギー/たんぱく質 753kcal 22 1 g
※「*」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、		•	<u> </u>				ooonoai 10.0g			027N0a1 19.0g	J	,	

※「*」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。

<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になる食品 炭水化物・脂質) 〇赤色の食品(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 https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc 中学校給食センターの日々の様子や 食育情報を掲載しています。

令和6年度(2月20日~2月28日)

日·曜	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
H PE	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	一孔 白飯	
献	はるさめスープ	じゃがいものみそ汁	するもん汁	ほうれん草のみそ汁	マカロニスープ	大根のみそ汁	
<u> </u>	鯖のチョリム	鶏肉のからあげ	岩津ねぎ平天	そぼろ煮	鰆のレモンソース焼き	スペのみで汗 鶏肉の天ぷら	
名	もやしナムル	ちゃべつサラダ	鶏肉の信田煮	ゆずなます	大豆マヨサラダ	海内の人ぶら 白菜の和え物	
	TO PUT AIN	2447777	場内の旧田忠	14 3 44 3	人立マコップス	ロ米の和え物	
	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 0	牛乳 1本。	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	
	精白米 100 🗈	精白米 100 🛭	精白米 100 🗆	精白米 100 🛭	精白米 100 🛭	精白米 100 🛭	
	水 140	水 140	水 140	水 140	水 140	水 140	
	はるさめ 5 🗈	0 1 10 1 0 -1	いわし団子 10。	ほうれんそう 4 △	* マカロニ(ABC) 5 ロ		
		* 豆腐(冷) 20 ○		* 豆腐(冷) 20 ○	たまねぎ 20 🗠	700707017	
	はくさい 15 △			* 油あげ(冷) 5 。	はくさい 15 🗚	わかめ(乾) 0.3 ∘	
	にんじん 10 △	わかめ(乾) 0.3 ∘	えのきだけ 5 △	わかめ(乾) 0.2 ∘	にんじん 10 △		
	干し椎茸(スライス) 0.2 △	12.00.0	葉ねぎ 2 △	にんじん 15 △	パセリ 0.2 △	麦みそ 10 ∘	
	しょうゆ(淡) 4	麦みそ 10 ∘	00.770	みそ(赤) 10 ∘	しょうゆ(淡) 2	けずりぶし(だし用) 2	
	清酒 1	けずりぶし(だし用) 2	しょうゆ(淡) 5	けずりぶし(だし用) 2	ぶどう酒(白) 1	煮干し(だし用) 1	
	塩 0.2	煮干し(だし用) 1	清酒 1	煮干し(だし用) 1	塩 0.6	水 130	
	こしょう(黒) 0.02	水 130	塩 0.2	水 130	こしょう(白) 0.02	* 鶏肉(ささみ・カツ) 1本 ○	
	ガーリック 0.02	* 鶏肉(若10・皮つき) 60 ○	けずりぶし(だし用) 1	* 合挽肉(4.8) 20 ○	ガーリック 0.02	塩 0.2	
材	煮干し(だし用) 1	塩 0.4	カット昆布(だし用) 0.5	じゃがいも 35 □	カット昆布(だし用) 1	こしょう(白) 0.02	
料	カット昆布(だし用) 0.5	こしょう(白) 0.05	水 130	たまねぎ 30 △	水 130	* 小麦粉 5 □	
名	水 130	ガーリック 0.01	岩津ねぎ平天 1枚 ○	米油 0.5 🛮	さわら(冷) 1枚。	水 5	
おお	* さば(三枚おろし・冷) 1枚 〇		* 鶏挽肉(粗) 8 ○ * 油あげ(冷) 13 ○	しょうゆ(濃) 2.5	レモン果汁 0.4 4	てんぷら油 7 □ はくさい 50 △	
およ	葉ねぎ 2 [△]		1 1 2 2 1 7 1 1 7 1 7	さとう(三温) 1.5 □	さとう(三温) 2 ロ		
び	にんにく 0.2 ⁴ さとう(三温) 2 ¹³	C (はくさい 25 [△] にんじん 10 [△]	みりん 0.5 水 8	しょうゆ(濃) 2 * 大豆(むし) 10 °		
	みそ(赤) 20	H1 .	Tしんじん 10 △ 干し椎茸(スライス) 0.2 △	<u>水</u> 8 だいこん 45 △	* チキンハム(短冊・冷) 5 0		
使	しょうゆ(濃) 2	塩 0.3	米油 0.5 🗆	にんじん 5 4	きゃべつ 25 4		
用	酢 1	こしょう(白) 0.01	しょうゆ(濃) 2.5	酢 2	にんじん 5 △		
量	カイエンペッパー 0.03		さとう(三温) 1.5 🗈		* マヨネーズ 5 □		
g	水 20		みりん 0.5	塩 0.4	こしょう(白) 0.01		
g	緑豆もやし 40 △		けずりぶし(だし用) 1	ゆず(果汁) 0.2 △	辛子 0.03		
$\overline{}$	156 2 A		水 15				
	にんにく 0.1 △			「するもん汁」は、鰯			
	ごま油 0.5 □			のつみれが入る汁物			
	塩 0.2			です。千葉県は日本			
		」とは韓国料理の一つ		有数の鰯の漁獲量を			
		調味料で味付けした料	郷土料理	誇ります。鰯は傷むの			
	理のことで		州上竹生	が早いため、すり身に			
		y。 、鯖と調味料をスチーム		して食べる方法が根			
		、脚と調味料をステーム ョンオーブンで煮て作り		付いてきました。			
	** ます。	1 >> CW (IE)		لنسرب			
	**	<u> </u>	± 7 4 () 1 (7 **.**)				
		—	するもん汁(千葉県)	<i></i>	<u> </u>	—	
	世界の料理	旬	新メニュー	旬	旬	旬	
	RIST	(E)	٨		(E)		
	チョリム(韓国)	きゃべつ	鶏肉の信田煮	₩ ほうれん草・大根	きゃべつ	大根・白菜	
	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルキー/たんぱく質	エネルキー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルキー/たんぱく質	
中学	710kcal 29.0g	814kcal 26.7g	623kcal 23.1g	658kcal 21.2g	718kcal 29.2g	674kcal 27.1g	
	Lub.	坦昭某	~ ^Q		~~~	~~~	

地場野菜

7日(金) 春菊(鶏肉の根菜ポトフ) 13日(木) 大根(どんがら汁)



インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する 情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査 に基づいていない情報が書かれた記事もあります。これは 本当に正しいのかな?という視点を持ち、惑わされないよ

SNSの情報に惑わされないで!

2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。



寒さや乾燥が気になる季節になりました。 感染症、風邪やインフルエンザに м 負けないよう、栄養バランスのよ い食事をとるようにしましょう。



多くの人が、節分と聞くと「2月3日」を思い浮かべると思 います。しかし、今年の節分は「2月2日」です。一日ずれ が生じるのには理由があり、太陽と地球の動きが関係して います。

地球が太陽の周りを一周するのに実際は365日と約6時間かかります。この 6時間が4年で一日になるため、閏年(うるうどし)で調整しています。

しかし、二十四節気の場合は閏年では追いつかず、 45分ほどずれていきます。この調整のため、2025 年は立春が一日ずれて2月3日となり、その前日で ある節分も2月2日となったのです。







豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、 「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった ミネラルや食物繊維も含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、 栄養も吸収されません。

そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られ てきました。

