

日・曜	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
献立名	牛乳 白飯 肉じゃが はりはり大根	牛乳 白飯 マーボー豆腐 にらサラダ	牛乳 たけのこごはん 豚汁 ぜんまいの炒め煮	牛乳 白飯 わかめ汁 厚揚げの炒め煮 春だいこんのあえもの	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 きびなごのからあげ きやべつのもろ煮	牛乳 白飯 そば煮 きやべつのもろ煮	牛乳 食パン いちごジャム(手作り) 野菜スープ ツナサラダ	牛乳 白飯 五目スープ たけのこのみそ炒め みかんかん	牛乳 白飯 ソイシチュー ひじきのツナ炒め
材料名および使用量(g)	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 △ 糸こんにゃく 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 切干大根 4 △ しらす干し 2 ○ 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 豚挽肉 30 ○ 豆腐(冷) 100 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 20 △ 葉ねぎ 5 △ しょうが 1 △ にんにく 0.3 △ ごま油 1 □ 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 ○ さとう(三温) 1 □ 清酒 1 でんぶん 1 □ 水 5 にら 15 △ ハム(短冊) 5 ○ はるさめ 4 □ しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 精白米 65 □ 発芽玄米 5 □ たけのこ(新物) 20 △ 油あげ(冷) 2 ○ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 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 30 ○ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ つきこんにゃく 10 △ こほう(さきさき) 5 △ 葉ねぎ 3 △ 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 □ けずりふし(だし用) 1 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 わかめ(乾) 0.6 ○ 鶏肉(若5) 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 厚揚げ(ミニ・冷) 30 ○ 豚肉(スライス) 10 ○ しょうが 0.3 △ しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 にんじん 5 △ 葉ねぎ 3 △ 干し椎茸(スライス) 0.3 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.6 さとう(三温) 1.2 □ 清酒 0.5 水 10 だいこん 40 △ 花かつお 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 じゃがいも 20 □ 豆腐(冷) 20 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 ○ けずりふし(だし用) 2 水 120 きびなご(冷) 35 ○ 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 □ てんぷら油 5 □ 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 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚挽肉 30 ○ じゃがいも 80 □ たまねぎ 60 △ にんじん 20 ○ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 3.5 みりん 1 水 20 きやべつ 25 △ 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 ○ 食パン 1袋 □ 水(60/80/100) 101 いちご 40 △ てんさい糖 8 □ レモン果汁 0.1 △ 鶏肉(若5) 20 ○ たまねぎ 40 △ じゃがいも 30 □ にんじん 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 まぐろ油漬(フレーク) 10 ○ きやべつ 20 △ たまねぎ 5 △ にんじん 5 △ 酢 1 しょうゆ(淡) 1 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 3 △ 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 たけのこ(新物) 15 △ 豚肉(細切) 20 ○ きやべつ 15 △ しょうが 0.1 △ にんにく 0.1 △ サラダ油 0.5 □ みそ(赤) 4 ○ しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.5 □ みかん果汁 25 △ 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 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 でんぶん 1 □ 水 50 ひじき 0.5 ○ まぐろ油漬(フレーク) 10 ○ きやべつ 20 △ ホールコーン(冷) 10 △ にんじん 5 △ 米油 0.5 □ しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.1 □ こしょう(白) 0.01
	※「塩」の使用について:献立の材料名欄に記載されていないでも、「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。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>たけのこのごはんの 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> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px auto;">  <p>食育の日の献立</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>たけのこのみそ炒 めのたけのこ(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> </div>							
4年	エネルギー/たんぱく質 591kcal 18.7g	エネルギー/たんぱく質 607kcal 24.4g	エネルギー/たんぱく質 526kcal 20.4g	エネルギー/たんぱく質 529kcal 21.2g	エネルギー/たんぱく質 596kcal 24.1g	エネルギー/たんぱく質 595kcal 20.8g	エネルギー/たんぱく質 512kcal 22.4g	エネルギー/たんぱく質 548kcal 21.3g	エネルギー/たんぱく質 563kcal 20.5g

入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたひします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



日・曜	24日(金)	27日(月)	28日(火)	30日(木)				
献立名	牛乳 白飯 若竹うどん さわらのからあげ もやしのあえもの	牛乳 カレーライス 白飯 ビーフカレー コーンソテー	牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 鶏肉のからあげ きやべつサラダ	牛乳 白飯 もち麦めん汁 豚肉のしょうが炒め ほうれんそうのあえもの				
材料名および使用量(g)	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	精白米	70	精白米	80	精白米	75	精白米	75
	水	95	水	108	水	101	水	101
	たけのこ(新物)	15	牛肉(角)	30	あおさ(乾)	0.5	もち麦めん	10
	さとう(三温)	1	じゃがいも	60	たまねぎ	25	油あげ(冷)	5
	しょうゆ(濃)	1	たまねぎ	40	にんじん	10	たまねぎ	15
	水	5	にんじん	20	えのきだけ	10	にんじん	15
	うどん(冷)	60	りんご	5	葉ねぎ	3	葉ねぎ	3
	わかめ(乾)	0.5	にんにく	0.5	みそ(赤)	10	干し椎茸(スライス)	0.5
	にんじん	15	サラダ油	1	けずりぶし(だし用)	2	しょうゆ(淡)	3
	みつば	3	小麦粉	6	水	130	しょうゆ(濃)	1
	しょうゆ(淡)	5	バター(調)	6	鶏肉(若10・皮つき)	50	清酒	1
	清酒	1	カレー粉	0.9	塩	0.5	けずりぶし(だし用)	2
	けずりぶし(だし用)	3	ソース(ウスター)	4	こしょう(白)	0.05	こんぶ(だし用)	0.5
	こんぶ(だし用)	0.5	ケチャップ	3	ガーリック	0.02	水	130
	水	130	しょうゆ(濃)	2	上新粉	5	豚肉(スライス)	35
	さわら(角・冷)	50	ぶどう酒(赤)	1	てんぷら油	8	たまねぎ	10
	塩	0.5	塩	0.3	きやべつ	30	にんじん	5
	こしょう(白)	0.05	こしょう(白)	0.02	酢	0.5	葉ねぎ	3
	上新粉	8	パプリカパウダー	0.02	米油	0.5	しょうが	0.5
てんぷら油	8	水	80	塩	0.15	サラダ油	0.5	
緑豆もやし	50	ホールコーン(冷)	35	こしょう(白)	0.01	しょうゆ(濃)	2.5	
しょうゆ(淡)	2	米油	0.5			さとう(三温)	1	
酢	0.5	塩	0.1			みりん	0.5	
さとう(三温)	0.2	こしょう(白)	0.01			ほうれんそう	20	
辛子	0.03	ガーリック	0.01			緑豆もやし	20	
						花かつお	0.5	
						しょうゆ(濃)	1.2	
						さとう(三温)	0.2	

若竹うどんのたけのこ(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。

※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)

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)

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た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

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、家庭の食事で不足がちで、子どもの発育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。

<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」 17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。

