

平成28年3月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)
献立名	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 白飯 はち汁 ぶりの照り煮 だいこんのあえもの	牛乳 わかめごはん すまし汁 がんもどきの含め煮 いちごミルクかん	牛乳 もち麦めし 肉と野菜のうま煮 水菜とツナのあえもの	牛乳 カレーライス ブロッコリーサラダ	牛乳 シンジュシー わかめ汁 にんじんしりしり	牛乳 白飯 みそ汁 さばの煮つけ だいこんなます	牛乳 白飯 おでん 菜の花のあえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 しょうが 1 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 9 さとう(三温) 1 ごま油 1 清酒 1 でんぷん 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 そうめんばち 7 たまねぎ 15 にんじん 15 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 ぶり 50 でんぷん 8 てんぷら油 9 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 みりん 0.5 水 5 だいこん 40 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 わかめ(干) 2 塩 0.4 菜の花 6 うずら卵(水煮) 15 えのきだけ 10 豆腐 20 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 がんもどき 1 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 水 25 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 いちご 15 牛乳(調) 15 水 25	牛乳 1本 精白米 70 もち麦 8 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 70 にんじん 20 たまねぎ 50 さやいんげん 5 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 1 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20 水菜 10 緑豆もやし 20 まぐろ油漬(フレーク) 5 にんじん 5 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1.5	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 牛肉(角) 30 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.9 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 75 ブロッコリー 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	牛乳 1本 精白米 50 豚肉(短冊、小) 20 こんぶ(細切) 1 にんじん 10 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 塩 0.2 みりん 2 貝柱 10 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 まぐろ油漬(フルク) 10 にんじん 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 30 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 さば(三枚おろし) 1枚 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 しょうが 1 水 20 こんぶ(だし用) 0.5 だいこん 35 にんじん 2 塩 0.15 酢 1.7 さとう(三温) 0.9	
料	はるさめ 5 ハム 10 緑豆もやし 15 みつば 5 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2.5 ごま油 0.3 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03							
名								
エネルギー	636	721	555	595	656	510	611	627
たんぱく質	28.2	24.6	19.0	20.7	21.0	20.1	26.3	24.7
日付	3月11日(金)	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	<p>いちごミルクかん</p> <p><材料(5人分)></p> <p>かんてん 4g さとう 40g いちご 120g 牛乳 120g 水 200g+100g(蒸発量)</p> <p><作り方></p> <p>かんてんは洗い、水につけてふやかしておく。 (給食では糸かんてんを使っています。)</p> <p>いちごは牛乳と一緒にミキサーで攪拌する。 分量の水で寒天を煮、完全に溶かす。砂糖も加え煮とかす。</p> <p>いちごミルクを加えよく混ぜあわせ、容器に入れる。 荒熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。</p>		
献立名	牛乳 赤飯 ごましお かきたま汁 高野豆腐の含め煮 たんかん	牛乳 ロールパン ポークビーンズ 貝柱とちんげん菜のソテー チーズ(キッス)	牛乳 白飯 かやくうどん さごしのからあげ きやべつサラダ	牛乳 白飯 中華スープ チャブチェ みかんかん	牛乳 白飯 ちゃんこなべ あらめと大豆の煮物			
材	牛乳 1本 赤飯(米) 80 ごましお 1袋 鶏卵 20 豆腐 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぷん 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130	牛乳 1本 ロールパン(50) 1こ 大豆 17 豚肉(短冊、小) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 15 油あげ 8 サラダ油 1 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 8 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 パプリカ 0.02 ぶどう酒(赤) 1 水 40	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 0.5 油あげ 8 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 水 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(だし用) 0.5 煮干し(だし用) 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豚肉(スライス) 10 糸こんにゃく 10 にんじん 10 しめじ 10 緑豆もやし 10 はくさい 15 油あげ 5 にら 5 丸平天 15 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 ごま油 0.3 水 90			
料	高野豆腐(1/20) 5 にんじん 5 鶏肉(若5) 10 たまねぎ 10 さやいんげん 5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 15	貝柱 10 清酒 0.5 ちんげん菜 30 オリーブ油 0.5 しょうゆ(淡) 1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 チーズ(キッス) 2こ	さごし 1枚 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 上新粉 8 てんぷら油 8 きやべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	牛肉(細切) 10 にんじん 5 たまねぎ 10 干しいたけ 0.5 にんにく 0.2 ほうれんそう 5 韓国はるさめ 8 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.8 ごま油 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01	あらめ 3 大豆 5 にんじん 5 さとう(三温) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5			
名						<p>3月11日(金)の献立</p> <p>この日は6年生の卒業おめでとう、1年から5年生の人には修了おめでとうの意味を込めて赤飯を炊きます。赤飯はもち米に小豆を入れて、一緒に蒸したり炊いたりして作ります。うっすらと赤い色は小豆から出た色です。赤い色は邪気を払う力が宿っていると考えられ、おめでたい色とされています。日本には、お祝い事がある時には赤飯を炊いて祝う風習があります。</p> <p>川西市の学校給食は、米を主食とした完全米飯給食を実施しています。身近でとれた旬の食材を使った和食献立を充実させることで、日本の食文化を受け継ぎ、守っていくことの大切さも学んでいきたいと考えています。</p>		
エネルギー	583	661	668	556	534			
たんぱく質	22.5	29.8	25.2	18.8	21.5			

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>
…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)
…黄色の食品(熱や力のもとになる食品)
…緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

学校給食費:1食あたり 230円



3月3日(木) 桃の節句・ひなまつり
ひなまつりに飾るひし餅の色は、白が雪、緑が大地、桃色が桃の花で、雪の中から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている春の訪れの様子を表しています。
この日の献立でも、ご飯の白、菜の花の緑、いちごミルクかんの桃色で三色をそろえています。

「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などの目的で「塩」を使用することがあります。