

# 平成26年10月分 学校給食献立表

# 川西市教育委員会

日付	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)
献立名	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 さやいんげんソテー	牛乳 白飯 きのこ汁 あらめと大豆の煮物 くり(北摂栗)	牛乳 白飯 八宝菜 じゃがいもの中華炒め煮	牛乳 白飯 そば煮 ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 平めんビーフンのスープ ホイコーロー	牛乳 白飯 みそ汁 がんもどきの含め煮 だいにんのあえもの	牛乳 白飯 梅干し 肉うどん 野菜チップス みかん	牛乳 白飯 サフランライス ミートカレー 野菜スープ きゃべつサラダ	牛乳 ロールパン きのこスパゲティ コーンソテー ぶどうかん	牛乳 白飯 そうめん汁 さんまの煮つけ はりはり大根	牛乳 白飯 すまし汁 さけのフライ えだまめ(黒豆)	牛乳 白飯 シシジュシー わかめスープ にんじんしりしり
材	牛乳 1本 精白米 75 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 けずりぶし 1 サラダ油 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20 さやいんげん 30 ベーコン 3 しょうゆ(濃) 0.8 しょうゆ(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 10 しいたけ 5 しめじ 10 なめこ 5 えのきだけ 10 鶏肉(若5) 10 葉ねぎ 5 けずりぶし 1 煮干し 0.5 八丁みそ 6 みそ(赤) 3 水 120 あらめ 3 大豆 5 にんじん 5 さとう(三) 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 1 水 5 くり(北摂栗) 25	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 ちくわ 10 いか(かのこ) 20 清酒 1 きゃべつ 2 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 たけのこ(水煮) 5 干しいたけ 0.5 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.03 にんにく 0.3 清酒 2 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 3 ごま油 1 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 水 40 じゃがいも 30 牛肉(細切) 15 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 さとう(三) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 オイスターソース 0.5 ごま油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 50 サラダ油 1 さとう(三) 3.5 しょうが(濃) 6 みりん 1 水 20 ほうれんそう 30 緑豆もやし 10 花かつお 1 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 平麺ビーフン 10 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 ちんげん菜 15 干しいたけ 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 きゃべつ 30 豚肉(スライス) 15 赤ピーマン 3 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 甜面醬(テンメンジャン) 1.5 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 でんぶん 0.3	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 かぼちゃ 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 がんもどき 1 けずりぶし 1 さとう(三) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 水 25 だいにん 50 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 梅干し 1 油あげ 0.5 サフラン 0.0024 水 101 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 20 たまねぎ 20 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 1.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 1 ソー(ウスター) 1 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.01 ガーリック 0.01 パブリカ 0.01 にんじん 0.5 ぶどう酒(赤) 5 水 10 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 30 パセリ(乾) 0.03 塩 0.6 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 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 1/50枚 水 120 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 ごしょう(白) 0.01 米油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 ロールパン(35) 1 オリーブ油 1 塩 0.5 スパゲティ 35 ベーコン 8 エリンギ 5 しいたけ 5 しめじ 10 マッシュルーム(水煮) 5 にんじん 20 たまねぎ 40 にんにく 0.5 ぶどう酒(白) 1 オリーブ油 1 塩 0.2 ごしょう(白) 0.02 しょうゆ(淡) 5 ホールコーン(冷) 30 にんじん 5 豆板醤 0.05 ごま油 0.5 みりん 0.5 水 20 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 30 パセリ(乾) 0.03 塩 0.6 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 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 1/50枚 水 120 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 ごしょう(白) 0.01 米油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 豚肉(短冊、小) 15 えのきだけ 20 にんじん 15 油あげ 5 みつば 3 わかめ(干) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 ごしょう(だし用) 0.5 しょうゆ(濃) 1 塩 0.2 みりん 2 水 120 さんま(筒切) 1 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 2 にんにく 0.1 にんじん 0.05 ごま油 0.5 みりん 0.5 水 3 水 10 えだまめ(黒豆) 15	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 豚肉(短冊、小) 15 えのきだけ 20 にんじん 15 油あげ 5 みつば 3 わかめ(干) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 ごしょう(だし用) 0.5 しょうゆ(濃) 1 塩 0.2 みりん 2 水 120 貝柱 20 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 2 にんにく 0.1 にんじん 0.05 ごま油 0.5 みりん 0.5 水 3 水 10 えだまめ(黒豆) 15	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 豚肉(短冊、小) 15 こんぶ(細切) 1 にんじん 5 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 水 81 貝柱 20 清酒 1 緑豆もやし 15 うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 水 2 貝柱 2 みりん 0.2 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 120 まぐろ油漬(フレーク) 10 にんじん 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 ごしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	
料	579 19.8	532 19.2	589 25.3	598 21.3	536 20.1	540 18.5	626 17.9	592 21.0	605 19.7	655 23.8	624 26.5	540 23.0
名	<p>栄養三色( )</p> <p>&lt; 食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています &gt;</p> <p>…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)</p> <p>…黄色の食品(熱や力のもとになる食品)</p> <p>…緑色の食品(体の調子をととのえる食品)</p>											
エネルギー	579	532	589	598	536	540	626	592	605	655	624	540
たんぱく質	19.8	19.2	25.3	21.3	20.1	18.5	17.9	21.0	19.7	23.8	26.5	23.0

学校給食費: 1食あたり 220円

**かわにし食育フォーラム2014**

からだ・脳・こころ

日時: 平成26年11月15日(土) 11時~16時30分  
メイン会場: 川西市中央公民館 大集会室

< 体験の部: 予約制 >

・昔の火おこしと、ごみ収集車へのペットボトルの分別投入体験  
・給食の試食(おかず...小学校、デザート...保育所)  
11時~12時45分(受付は10時45分)  
川西北小学校内体育館横/川西市文化会館レセプションルーム  
対象: 就学前5歳児~小学生児童と保護者のペア  
高学年児童同士のみは可  
定員: 先着40組 約80名まで  
申込みは11月4日(火)から受付  
川西市保健センター ☎072-758-4721へ

< 展示の部 >

・川西市立の小学校と保育所の給食の営みや様子のパネル展示  
・大阪青山大学による食生活相談  
(食育SATシステム・貧血チェック)  
・県伊丹健康福祉事務所の「手洗いチェッカー」体験と災害備蓄品の展示  
・キッズ「リ・ぼ・ん」ミニ、地域食育関連団体の活動紹介など  
12時~13時20分  
川西市文化会館レセプションルーム/市中央公民館会議室など

< 講演の部 > 川西市中央公民館 大集会室

13時30分~13時40分 開会(市長・市教育長あいさつ)  
13時40分~15時 講演「からだ・脳・こころ」  
講師: 大阪ガクスクッキングスクール栄養士  
15時20分~16時 地域での食育実践活動発表 2題  
農家とつくる地産地消の学校給食  
きんたくんパルの地域振興活動  
16時~16時20分 「かわにし健康マイレージ」の紹介と  
きんたくん健康体操の実演

お問合せ 川西市保健センター  
川西市中央町12-2(市役所北隣)  
☎072-758-4721

主催: 川西市・川西市教育委員会

「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。