## 平成26年 1月分 学校給食献立表

## 川西市教育委員会

80

0.02

20 15

5

20

120

30 0.3 0.5

3

2 0.5

12

そうめん汁

精白米

そうめん

たまねぎ

にんじん 油あげ

葉ねぎ

清酒

しょうゆ(淡)

こんぶ(だし用)

けずりぶし

豚肉(短冊)

しょうゆ(濃)

みりん

しょうが

上新粉

てんぷら油

にんじん しらす干し

っ. しょうゆ(淡)

さとう(三)

切干だいこん

豚肉のたつたあげ

はりはりだいこん

1月23日(木)

80

15 15

0.5

120

40

0.5

10

0.8

1月22日(水)

ぼたん汁

ぽんかん

精白米

いのしし肉

にんじん ごぼう(ささがき)

つきこんにゃく

さんしょ だいこん

葉ねぎ

さといも

みそ(赤)

煮干し

けずりぶし

鶏挽肉(4.8)

れんこん

しょうが

サラダ油

さとう(三) みりん

ぽんかん

しょうゆ(濃)

80

20

0.5

0.2

0.03

0.3

10

0.3 0.2 0.5 1 40

0.5 0.6 0.6 1.2 0.2 れんこんのきんぴら

1月21日(火)

白飯 八宝菜

牛乳 精白米

清酒

はくさい

たまねぎ

にんじん 緑豆もやし

だいこんサラダ

豚肉(スライス)

えび(80~120)

たけのこ(水煮)

干ししいたけ

こしょう(黒)

にんにく

でんぷん

ごま油

だいこん

花かつお ごま油 酢 しょうゆ(淡) さとう(三)

しょうゆ(淡)

鶏手羽先(だし用)

しょうが(だし用) にんにく(だし用) にんじん(だし用) 葉ねぎ(だし用)

清酒

いか(かのこ)

					亿0年1月次	子校紀艮臥ユオ	
日付	1月9日(木)	1月10日(金) 牛乳	1月14日(火) 牛乳	1月15日(水) 牛乳	1月16日(木)	1月17日(金)	1月20日(月) 牛乳
立	牛乳 白飯 煮しめ はくさいのあえもの みかん	午乳 白飯 かにと豆腐のスープ マーボーはるさめ ぶどうかん	十孔 白飯 そぼろ煮 野菜のごまあえ	午孔 あずきごはん けんちん汁 はたはたのからあげ だいこんのあえもの	牛乳 白飯 いも子汁 うの花のいり煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 味付けのり かす汁 ひじきの炒め煮	千丸 コッペパン りんごジャム(手作り) ソイシチュー コーンソテー
* 男 5   * * * * * * * * * * * * * * * * * *	牛乳     1本       精白米     80       鶏肉(成5)     20       さといも     20       にんじん     20       板こんたゃく     20       だいこん     30       ごぼう(乱切)     10       れん豆腐(角)     3       干しいたけ     0.8       しょうゆ(濃)     6       さとう(三)     3       みりん     1       水     30       はくさい     55       しょうゆ(きとう(三)     0.5       しょうゆ(淡)     1	牛乳     1本       精白米     20       豆のにまねぎ     15       ホールぎ     20       たまねぎ     15       ホ東しい     0.5       しょうぎ     1       塩しよう()     0.02       カリッ羽先(だし用)     0.02       カリッ羽先(だし用)     15       にんようが(だし用)     0.5       葉ねだしが(だし用)     0.2       しょうが(だし用)     0.3       水     10       は豚肉しん     5       豚肉しん     5       豚肉しん     5	牛乳     1本       精白米     80       合挽肉(4.8)     30       じゃがいも     80       にんじん     20       たまが油     1       さとう(三)     3.5       しょうゆ(濃)     6       みりん     1       水     20       きゃりん     30       にられんそう     5       すりごま     1       花まま     0.5       ごまお     0.1       しょうゆ(濃)     1.5	牛乳     1本       特のできる     5       0.8     10       現内できる     20       ごにおきりにある     10       ここんにつきなうゆい(次)     4       しょうゆり(次)     1       しまずりぶしまずりぶしまずりぶしまずりがしまずりがら油     2       にお新粉の     8       とこん     8       ただいからり(淡)     1       しょうゆり(淡)     1	牛乳     1本       特別     20       は、スライス)     20       は、スライス)     30       だいこん     20       にんじいこん     10       できれらいできれる     15       しょうゆ(濃)     2       よりがいがい     1       はようゆの(濃)     1       おからが     1       おから(冷)     15       油あしいたけまではありいたけまではありますではありますではありますではあります。     3       にんまさいこれますでは、またままます。     2       はんりでは、またまままます。     2       はんりでは、またままままます。     2       はんりでは、またままままままままままままままままままままままままままままままままままま	さけ(角・皮なし) 20 煮干し 0.5 油あいこん 20 にんじん 15 つきこんにゃく 10 さといも 20 葉ねぎ 5 酒みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし 1 水 120 鶏肉(成5) 10 ひじき 2 大豆 5	牛乳     1本       コッペパン(50)     1こ       りんご     30       さとう(上)     6       レモン     1/1000       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       ごんぶん     1       こんぶ(だし用)     0.5       塩     0.8       こしょう(白)     0.02       ボどう酒(白)     1       水     50       ホールコーン     30       にんじん     5       サラダ油     0.5
	<b>みかん</b> 1こ	たまねぎ 10 にら 3 にんにく 0.1 しょうが 0.2 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 ぶどう果汁 25 水 25	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	酢 0.5 さとう(三) 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2	サラダ油 0.5 けずりぶし 1 水 15 緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5	塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01
ルギー ぱく質	581 20.9	562 19.3	623 21.2	661 25.6	565 19.5	581 25.2	549 21.3
寸	1月24日(金)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	
<b>武</b>	牛乳 貝柱ごはん みそ汁 五目豆	牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル	牛乳 白飯 カレーうどん カリフラワーソテー	牛乳 黒豆ごはん かきたま汁 ぶりのてり煮 ぽんかん	牛乳 白飯 おでん はくさいのあえもの	牛乳   牛邦   牛丼   すまし汁   ブロッコリーサラダ	<b>兵庫を食らう</b> かに、根深ねぎ(岩津
				18.7073 70			
材 料 名	年乳 1本 65 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85	キ乳 1本	牛乳     1本       精白米     60       うどん(冷)     60       牛肉(スライス)     25       にんじん     10       たまねぎ     5       カレうゆ(淡)     3       しょうゆ(濃)     3       サラダ油     1       塩しょう(黒)     0.02       ガーリック     0.02       でんぷん     1       清ずずいぶし     3       水     100       カリフラワー     5       しょうゆ()     0.5       こしょう(白)     0.01       ガーリック     0.01	中乳 1本 1	牛乳     1本       精白米     80       牛肉(スライス)     20       うずら卵(水煮)     15       生あしてん     30       じゃがいも     50       板こんじゃく     20       にんびん     20       しょうゆ(三)     4       みりん     1       ないこととう(三)     4       よいい     20       はくさす     2       しょうゆ(淡)     1       ないこととう(淡)     1	キ乳 1本	かんてん 酒かす レモン いのし、黒豆 そうめん 1月の献皇にが目のが 1月の献皇にが目のが柱 今庫できた。このことも社会科学 た。このことも社会科学 でのができた。 でのができた。 でのができた。 でのができた。 でのができた。 でのでできた。 でのでできた。 でのででででででできた。 でのででででででででででででででででででででででででででででででででででで
	精発	精白米 80  豚肉(スライス) 20 にんじん 15 うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮たが(だし用) 0.5 水 120  さば(三枚おろし) 1枚 しょうう(三) 2 みそれぎ 2 にんにく カイエンペッパー 0.03 酢 1 水 豆むもやし 40 葉ねんにく 0.2 大葉ねにく 0.2 カイエンペッパー 1 水 20 大豆むもやし 40 葉ねんにく 0.2	精白米 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 25 にんじん 10 たまねぎ 20 葉ねど 5 カレー粉 0.5 しょうゆ(濃) 3 サラダ油 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 でんぶん 1 清酒 1 けずりぶし 3 水 100 カリフラワー 35 ペーラン しょうゆ() 0.5 しょう(白) 0.01	牛乳     1本       精白米     50       もち米     20       黒短     0.8       鶏原     20       ごまなじん     15       葉んびん     1       しょうゆ(淡)     4       清塩     0.2       け水     3       ボリ     50       清酒     0.5       でんぷら油     9       しょうゆ(濃)     2       さとう(三)     0.5       水     5	牛乳     1本       精白米     80       牛肉(スライス)     20       うずあげ     20       だいののでは     20       だいもがいも     20       たいしたん     20       しょうか(三)     4       みりん     1       ならす     20       はらす     20       はらす     0.5       さとす     0.5       さくす     0.5       さくず     0.5       さくず     0.2       しょうゆ(淡)     1	中乳 1本 1本 1本 1本 1本 1	かんすり いのし、
	精発 (55 ) 5	精白米 80  豚肉(スライス) 20 にんじん 15 うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 2こしょう(黒) 0.02 ガート 0.02 ガート 0.02 ガート 0.02 ガート 0.02 ガート 0.02 ガート 0.02 さいが(だし用) 0.5 水 は(三枚おろし) 1枚 しょうう(三) 2 みそれぎ 2 にんにく 0.2 カイエンペッパー 0.03 酢 1 水 豆もぎ 2 にんに 0.2 大葉ねにく 0.2 カイエンペッパー 0.03 酢 1 水 0.03 酢 1 0.03 酢 1 0.03 酢 1 0.03 0.05	精白米 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 25 にんじん 10 たまねぎ 20 葉ねど 5 カレー粉 0.5 しょうゆ(濃) 3 サラダ油 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 でんぶん 1 清酒 1 けずりぶし 3 水 100 カリフラワー 35 ペーラン しょうゆ() 0.5 しょう(白) 0.01	牛乳     1本       精白米     50       もち米     20       黒短     0.8       鶏原     20       ごまなじん     15       葉んびん     1       しょうゆ(淡)     4       清塩     0.2       け水     3       ボリ     50       清酒     0.5       でんぷら油     9       しょうゆ(濃)     2       さとう(三)     0.5       水     5	牛乳     1本       精白米     80       牛肉(スライス)     20       うずあげ     20       だいののでは     20       だいもがいも     20       たいしたん     20       しょうか(三)     4       みりん     1       ならす     20       はらす     20       はらす     0.5       さとす     0.5       さくす     0.5       さくず     0.5       さくず     0.2       しょうゆ(淡)     1	中乳 1本	かんてかすしている。このは、おおいでは、おいでは、

たんぱく質

## 教科学習と献立作成を関連付けて・・・

かに、根深ねぎ(岩津ねぎ)、はたはた 但馬かんてん 北摂酒かす 西宮レモン 川西いりし、黒豆 子うめん 西播磨



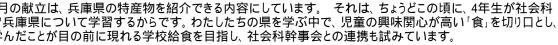
578 19.2











兵庫の食育には6つの柱があり、その一つに「ごはんを炊く力をつけること」という目標があります。社会科で「昔の暮らし」について学習する3年生に、1月17日に、竈(かまど)での炊飯にとりくんでいただきたいと提案しました。このことも社会科幹事会等との連携により始まりました。

## <u>1月17日の献立について</u>

今、小学校に在籍する児童はあの阪神・淡路大震災を知らない世代になりました。 震災でたくさんの方々が うを落とされたこと、生き残った人々も命をつなぐ食べ物を確保することも難しかったこと、電気、ガス、水道も 上まった中 、食事を準備することも難しかったことなどを伝える機会にしたいと思います。

避難所の人々の命をつないだ食べ物は、「おにぎり」だったといわれています。農家の方々がとりあえず家にあるお米を炊いて届けてくださったものです。避難所に届けられたおにぎりはデコボコ道をゆられてきたであろうに、形がくずれているものはひとつもなかったそうです。避難生活では手を洗うこともむずかしく、汚れた手ではこわれたおにぎりは食べにくいものです。ちょっと、つまむことができるおにぎりはとてもありがたかったことでしょう。また、おにぎりにしてあったからこそ、きちんと並んでひとりに1個ずつのおにぎりを奪い合うこともなく、うけとることができたのです。わたしたちのごはんを食べる習慣、おにぎりをにぎる食文化が災害時にもとても役立ったそうです。1月17日は「おむすびの日」です。1月17日の給食では、おにぎりをにぎってみてください。形がくずれないしっかりとしたおにぎりをにぎる力、みんなでおにぎりをにぎる食文化を伝えていきましょう。