

令和6年度(3月3日~3月19日)

3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。

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	
献立名	牛乳 白飯 酢飯 春のおすまし ちらし寿司の具 野菜のおかか和え ひなあられ	牛乳 白飯 ワンタンスープ ハンバーグ 甘酢ポテトサラダ	牛乳 白飯 きやべつのみそ汁 ミンチカツ 海苔ツナ和え	牛乳 白飯 はるさめスープ ピビンバ(肉) ピビンバ(野菜)	牛乳 あずきごはん かきたま汁 鶏肉のから揚げ ゆかり和え お祝い団子	牛乳 もち麦ごはん カレーうどん わかさぎのから揚げ 三色おひたし	牛乳 白飯 中華スープ 中華そばろ 拌三絲(ハンサンズー)	牛乳 白飯 ガーリックライス ミネストローネ ハムカツ 海藻サラダ	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 鰯の照り焼き ならえ	牛乳 白飯 参鶏湯 トウチヨリム チョレギサラダ	牛乳 白飯 そうめん汁 鯖のごまだれ焼き もやしのピリ辛和え	牛乳 白飯 野菜スープ チキンカツ ツナごぼうサラダ	エゴ昆布
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 100 酢 13 塩 1.2 水 130	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *ワンタン皮(乾) 10 にんじん 10 ちんげん菜 2 たまねぎ 15 干し椎茸(スライス) 0.2 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 けずりふし(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 100 水 140 きやべつ 30 油あげ(冷) 4 わかめ(乾) 0.3 ちんげん菜 2 にんじん 20 みそ(赤) 10 けずりふし(だし用) 2 清酒 1 塩 0.2 水 130	牛乳 1本 精白米 100 水 140 はるさめ 8 水 130 *鶏卵 15 たまねぎ 25 にんじん 10 えのきだけ 4 葉ねぎ 2 しょうゆ(淡) 2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 90 もち麦 5 塩 1 水 140 *うどん(冷) 50 *豚肉(スライス) 10 たまねぎ 20 にんじん 10 しょうゆ(淡) 4 葉ねぎ 2 しょうゆ(濃) 2.8 清酒 1 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 水 130	牛乳 1本 精白米 95 もち麦 5 水 140 *うどん(冷) 50 *豚肉(スライス) 10 たまねぎ 20 にんじん 10 しょうゆ(淡) 4 葉ねぎ 2 しょうゆ(濃) 2.8 清酒 1 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 水 130	牛乳 1本 精白米 100 水 140 ちんげん菜 2 緑豆もやし 25 にんじん 15 じゃがいも 10 干し椎茸(スライス) 0.2 しょうゆ(淡) 4 たまねぎ 25 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 水 130	牛乳 1本 精白米 80 水 140 にんにく 1.5 たまねぎ 20 清酒 3 塩 0.8 こしょう(白) 0.05 水 110 *キャベツ(中) 4 *キャベツ(大) 25 にんじん 5 トマト(水煮) 20 ケチャップ 6 ソース(ウスター) 2 さとう(三温) 0.5 塩 0.7 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 カット昆布(だし用) 1 水 130	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *鶏肉(若10) 20 *豆腐(冷) 15 わかめ(乾) 0.3 にんじん 10 みそ(赤) 10 けずりふし(だし用) 2 清酒 1 塩 0.1 *さくら(冷) 1枚 しょうゆ(淡) 4 水 0.02 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 *鶏肉(さきみ・カツ) 1枚 *厚揚げ(冷) 50 葉ねぎ 2 にんにく 0.2 れんこん 4 みそ(赤) 2 しょうゆ(濃) 2.4 清酒 2.4 酢 2.4	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *鶏肉(若10) 20 *そうめん 10 *つくもち 10 にんじん 10 こまつな 2 干し椎茸(スライス) 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.1 *さくら(冷) 1枚 しょうゆ(淡) 4 水 0.02 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 *いりごま 0.5 しょうゆ(濃) 1.6 みりん 1.5 さとう(三温) 0.5 葉ねぎ 0.25 塩 0.15 *厚揚げ(冷) 50 にんにく 0.2 れんこん 4 みそ(赤) 2 しょうゆ(濃) 1.7 しょうゆ(淡) 0.9 さとう(三温) 0.8 豆板醤 0.15	牛乳 1本 精白米 100 水 140 はくさい 20 たまねぎ 15 えのきだけ 4 しょうゆ(淡) 4 ぶどう酒(白) 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.5 水 130 *鶏肉(さきみ・カツ) 1枚 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 *小麦粉 5 水 5 *パン粉(中学校用) 10 *めんぼう油 8 *まぐろ油漬(レーク) 5 ごぼう(さきがき) 4 *きやべつ 25 にんじん 10 酢 2 こしょう(白) 0.01		
	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質	エネキー/たんぱく質
中学	653kcal 20.5g	723kcal 26.9g	770kcal 23.8g	666kcal 22.0g	896kcal 29.7g	684kcal 20.9g	620kcal 20.1g	771kcal 23.6g	697kcal 28.6g	680kcal 24.0g	698kcal 28.0g	747kcal 28.7g	

※「*」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、くすみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、マダミアナッツ、ゼラチン、アーモンド)についてです。
※「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。

※ 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(熱や力のももコラムコラムになる食品 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)

● 中学校給食センターホームページ
<https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuk>
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。

卒業お祝い



あずきごはん
お祝い団子

ミモザの日



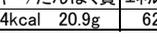
ピビンバ
(韓国)

かきたま汁

旬



世界の料理



スープ・そばろ
拌三絲(中国)

「ならえ」の由来は「七つの食材を使っているから」、「もとは「奈良漬」が入っていたことから「奈良和え」がなまって「ならえ」になった」という説があります。



郷土料理



ならえ
(徳島県)

新メニュー

世界の料理



トウチヨリム
チョレギサラダ

食育の日



食育の日

令和6年度（3月21日～3月24日）

3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。

日・曜	21日(金)		24日(月)	
献立名	牛乳 白飯 山菜のみそ汁 豚肉のしょうが炒め 大根の和え物		牛乳 わかめごはん もずく汁 ひみつの焼きそば ぶどうかん	
材料名および使用量（g）	牛乳	1本	牛乳	1本
	精白米	100	精白米	100
	水	140	わかめご飯の素	0.8
	山菜ミックス	4	塩	0.8
	*油あげ(冷)	4	水	140
	きゃべつ	25	もずく(冷)	10
	にんじん	20	*豆腐(冷)	25
	葉ねぎ	2	にんじん	15
	みそ(赤)	10	*油あげ(冷)	4
	けずりぶし(だし用)	2	葉ねぎ	2
	煮干し(だし用)	1	えのきだけ	4
	水	130	麦みそ	10
	*豚肉(スライス)	40	けずりぶし(だし用)	2
	たまねぎ	25	煮干し(だし用)	1
	葉ねぎ	2	水	130
	しょうが	0.8	*豚肉(スライス)	25
	米油	1	米油	0.6
	しょうゆ(濃)	4	塩	0.1
さとう(三温)	1.5	こしょう(黒)	0.02	
みりん	0.5	切干大根	5	
だいたい	50	たまねぎ	10	
花かつお	0.5	にんじん	5	
しょうゆ(淡)	2	きゃべつ	10	
さとう(三温)	0.8	ソース(ウスター)	5	
		しょうゆ(濃)	0.5	
		あおさ(乾)	0.1	
		花かつお	0.5	
		ぶどう果汁	15	
		寒天(フレーク)	0.6	
		さとう(上白)	6.5	
		水	30	

「ひみつのやさそば」は、小麦粉からできる麺を使用しません。麺の代わりに切干大根を使用します。できるだけ多くの人が同じものを食べられるよう工夫した献立です。

春分の日	新メニュー
	
春の食材(山菜)	ひみつの焼きそば
エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
中学 656kcal 24.9g	667kcal 22.2g



少しずつ寒さが和らぎ、日に日に春の陽気を感じられるようになってきました。今年度も残り1か月です。食について、おたよりでさまざまなことをお届けしてきました。これまで学んだことを振り返って、今後の生活に生かしていきましょう。



ひなまつり

ひなまつりは、もとは女の子の成長を祝う年中行事でした。現在は女の子だけでなく、子どもの成長を祝う行事に変化しています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と、中国から伝わった上巳のおはらいが結びついたものです。はまぐりのお吸い物やちらし寿司、ひなあられ、ひしもちなどを食べる習慣があります。給食では、3月3日の献立にはちらし寿司やひなあられを取り入れます。行事食に込められた願いを考えながらいただきます。

卒業おめでとう!

中学3年生のみなさんへ
みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。給食では、バランスのよい食事や行事食、地域の特産物などを知ってもらえたと思います。アンケートでは、たくさんの「ありがとう」の言葉が並びました。これからも、食に関わっている人、命に対して感謝の気持ちを伝えられる、そんな人になってほしいと思います。今後、自ら食を選択していく機会が増えていきます。みなさんの身体はみなさんが食べたものでできています。これからも食べることを大切に、自分やまわりの人を大切に、元気な毎日を送れるよう願っています。



菜の花

3月3日の「春のおすまし」には「菜の花」が入っています。菜の花は、春を代表する野菜の一つで、花が咲く前のつぼみの状態で収穫されます。そんな菜の花は、「菜の花」という野菜があるのではなく、アブラナ科の野菜が春になり、茎が成長したものを指します。そのため、「菜の花」は白菜・キャベツ・ブロッコリーなどのアブラナ科アブラナ属の花のことを指すそうです。今では食用に品種改良されているものもあるそうです。



見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ 体をつくるものになるよ

わたしたちは黄のグループ エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ 体の調子をとのえるものになるよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

給食にかかわる人々

給食には多くの人がかかわっています。調理員さんや配送員さん、食品メーカーさん...など、ほかにもどのような方がいるか、考えてみましょう。

01 給食にかかわる人々:

調理員さん	40名	5名	配送員さん
栄養教諭	3名	生産者さん 食品会社さん 配膳員さん など	

01 給食にかかわる人々:

5名で7校へ給食を届けます。食器・給食・回収と1日で3往復します。

01 給食にかかわる人々:

調理員さん

40名で4000食を調理 安全・安心でおいしい給食!

01 給食にかかわる人々:

野菜や豆腐などの食材を作る人、食材を集めて届ける会社さん 加工品を作るメーカーさん など

学校では、配膳員さんや先生、養護教諭さんなど

生産者さん 食品会社さん 配膳員さん など