

令和6年度(3月3日～3月13日)

3 月 小 学 校 給 食 献 立 表

川西市教育委員会

※ 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。

リクエスト給食

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)
献立名	牛乳 白飯 菜の花のすまし汁 豚肉とこまつなの炒め煮 いちごミルクかん	牛乳 白飯 肉じゃが 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん チキンカレー コーンサラダ	牛乳 白飯 ラーメン 五目炒め煮 みかんかん	牛乳 白飯 味付けのり 豚汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 チキンカツ きゃべつサラダ	牛乳 赤飯 かきたま汁 豚肉の角煮 もやしのあえもの
材料名および使用量(g)	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 ふ(花ふ) 1.5□ わかめ(乾) 0.5○ にんじん 15△ 菜の花 3△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豚肉(スライス) 10○ しょうが 0.3△ しょうゆ(濃) 1 こまつな 30△ 厚揚げ(ミニ・冷) 15○ サラダ油 0.5□ しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5□ いちご 15△ 牛乳(調) 10○ 生クリーム 5□ 寒天(フレーク) 0.6○ さとう(上白) 5□ 水 25 桃の節句 (ひな祭り) の献立	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 きゃべつ 30△ にんじん 5△ ほうれんそう 5△ すりごま 1□ しょうゆ(淡) 1.5 酢 1 ハンバーグ(冷) 1○ たまねぎ 7△ サラダ油 1□ ケチャップ 8 ぶどう酒(赤) 3 ソース(ウスター) 1 水 20 ブロッコリー 15△ きゃべつ 15△ 花かつお 0.5○ しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.6 米油 0.6□ さとう(三温) 0.1□	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 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 ベーリーフ 0.03 水 120 ハンバーグ(冷) 1○ たまねぎ 7△ サラダ油 1□ ケチャップ 8 ぶどう酒(赤) 3 ソース(ウスター) 1 水 20 ブロッコリー 15△ きゃべつ 15△ 花かつお 0.5○ しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.6 米油 0.6□ さとう(三温) 0.1□	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 豚挽肉 30○ 豆腐(冷) 100○ たまねぎ 30△ にんじん 15△ たけのこ(水煮) 10△ 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 はるさめ 5□ 緑豆もやし 25△ みつば 5△ にんじん 5△ しょうゆ(淡) 2.5 酢 0.8 ごま油 0.3□ さとう(三温) 0.2□ 辛子 0.03	牛乳 1本○ 精白米 70□ 水 5□ 発芽玄米 108 鶏肉(若5) 30○ じゃがいも 60□ たまねぎ 40△ にんじん 20△ りんご 5△ にんにく 0.5△ サラダ油 1□ 小麦粉 6□ バター(調) 6□ カレー粉 0.9 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 80 ホールコーン(冷) 20△ まぐろ油漬(フレーク) 10○ ホールコーン(冷) 20△ しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 さとう(三温) 0.1□	牛乳 1本○ 精白米 60□ 水 81 中華めん(冷) 40□ 豚肉(スライス) 20○ にんじん 15△ きゃべつ 15△ 緑豆もやし 15△ 葉ねぎ 5△ しょうゆ(淡) 4 塩 1 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3□ 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 水 130 牛肉(細切) 15○ たけのこ(水煮) 10△ にんじん 10△ ホールコーン(冷) 10△ 葉ねぎ 3△ しょうが 0.3△ にんにく 0.1△ ごま油 0.5□ しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.7□ 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 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 味付けのり 1袋○ 豚肉(スライス) 20○ じゃがいも 20□ 緑豆もやし 15△ にんじん 15△ つきこんにゃく 10△ ごぼう(さがき) 5△ 葉ねぎ 5△ みそ(赤) 9○ けずりふし(だし用) 2 みそ(赤) 9○ けずりふし(だし用) 1 煮干し(だし用) 1 水 120 鶏肉(さきみ・カツ) 1枚○ 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5□ 鶏卵 3○ 水 5 バン粉 10□ てんぷら油 8□ きゃべつ 30△ 酢 0.5 米油 0.5□ 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 だいこん 20△ 豆腐(冷) 20○ 油あげ(冷) 5○ わかめ(乾) 0.5○ にんじん 15△ 葉ねぎ 5△ みそ(赤) 9○ けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 鶏肉(さきみ・カツ) 1枚○ 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5□ 鶏卵 3○ 水 5 バン粉 10□ てんぷら油 8□ きゃべつ 30△ 酢 0.5 米油 0.5□ 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本○ 赤飯(α化米) 80□ 塩 0.5 塩 96 鶏卵 25○ 豆腐(冷) 25○ にんじん 15△ 葉ねぎ 5△ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 でんぶん 1□ 水 130 豚肉(角) 50○ 葉ねぎ 2△ しょうが 0.3△ みそ(赤) 4○ さとう(三温) 2□ みりん 0.5 水 10 緑豆もやし 50△ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2□ 辛子 0.03 卒業・修了 お祝い献立
エネルギー/たんぱく質	529kcal 16.9g	589kcal 18.5g	634kcal 27.5g	611kcal 24.0g	655kcal 22.2g	562kcal 21.2g	580kcal 26.2g	660kcal 29.0g	614kcal 29.0g

桃の節句(ひなまつり・3月3日)の行事食

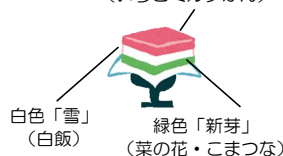


ひなまつりには、ひな人形やひしもち、桃の花などを飾り、女の子の健やかな成長を願います。この日の給食は、菜の花やいちごといった春を感じる食材を使い、ひしもちの色をイメージした献立にしています。

ひしもちの色にはそれぞれ意味があり、緑は「新芽」、白は「雪」、桃色は「桃の花」です。これらは、「大地の雪が解け、新芽が出て花が咲く」という春の風景を表しており、春の訪れを祝い、さらに子どもたちの健康と成長を願う意味があります。



桃色「桃の花」
(いちごミルクかん)



卒業・修了お祝い献立

13日は卒業と修了のお祝いに赤飯を炊きます。日本では、お祝いのときに赤飯を炊いて食べる風習があります。赤飯の赤い色はおめでたく、悪いことから身を守ってくれると言われていました。



リクエスト給食

日・曜	14日(金)	17日(月)	18日(火)	21日(金)	24日(月)
献立名	牛乳 白飯 はるさめスープ えびのケチャップかけ だいこんサラダ	牛乳 食パン ホワイトシチュー ひじきマヨサラダ	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 五目豆 ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 わかめ汁 肉と野菜のうま煮 きやべつのあえもの	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 じゃがいもの中華炒め
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○	牛乳 1本○
	精白米 75□	食パン 1袋□	精白米 75□	精白米 75□	精白米 75□
	水 101	(60/80/100)	水 101	水 101	水 101
	はるさめ 7□	鶏肉(若5) 20○	じゃがいも 20□	わかめ(乾) 0.6○	だいこん 20△
	豚肉(細切) 20○	じゃがいも 50□	豆腐(冷) 20○	鶏肉(若5) 20○	豆腐(冷) 20○
	はくさい 15△	たまねぎ 40△	油あげ(冷) 5○	にんじん 15△	油あげ(冷) 5○
	にんじん 10△	にんじん 20△	わかめ(乾) 0.5○	緑豆もやし 15△	わかめ(乾) 0.5○
	きくらげ(乾) 0.3△	小麦粉 4□	にんじん 15△	しょうゆ(淡) 4	にんじん 15△
	しょうゆ(淡) 4	バター(調) 4□	葉ねぎ 5△	清酒 1	葉ねぎ 5△
	清酒 1	牛乳(調) 40○	みそ(赤) 9○	塩 0.2	みそ(赤) 9○
	塩 0.2	ぶどう酒(白) 1	けずりぶし(だし用) 2	けずりぶし(だし用) 2	けずりぶし(だし用) 2
	こしょう(白) 0.02	塩 0.8	煮干し(だし用) 1	水 130	煮干し(だし用) 1
	ガーリック 0.02	こしょう(白) 0.02	水 120	豚肉(短冊・小) 10○	水 120
	煮干し(だし用) 1	ガーリック 0.02	大豆(乾) 7○	ちくわ 5○	じゃがいも 35□
	こんぶ(だし用) 0.5	鶏手羽先(だし用) 15	にんじん 7△	じゃがいも 30□	豚肉(細切) 10○
	水 130	にんじん(だし用) 0.5	板こんにやく 7△	たまねぎ 20△	にんじん 5△
	えび(51～60・冷) 50○	たまねぎ(だし用) 0.5	ごぼう(乱切) 7△	にんじん 10△	しょうが 0.3△
	でんぶん 8□	ペーリーフ 0.03	干し椎茸(ホール) 0.6△	サラダ油 0.5□	にんにく 0.1△
	てんぷら油 8□	水 50	こんぶ(角) 0.5○	しょうゆ(濃) 1.8	いりごま 0.5□
	ケチャップ 3	ひじき 0.5○	しょうゆ(濃) 1.8	さとう(三温) 1.2□	ごま油 0.5□
	みりん 1	まぐろ油漬(フレーク) 10○	さとう(三温) 1.5□	みりん 0.5	しょうゆ(濃) 2
	さとう(三温) 1□	大豆(むし) 7○	みりん 0.5	けずりぶし(だし用) 0.5	さとう(三温) 0.8□
	しょうゆ(濃) 1	きやべつ 10△	水 5	水 8	清酒 0.5
	清酒 1	にんじん 5△	ほうれんそう 20△	きやべつ 30△	
	だいこん 40△	マヨネーズ 5□	緑豆もやし 20△	しょうゆ(淡) 1.6	
	いりごま 0.5□	しょうゆ(淡) 0.5	花かつお 0.5○	酢 0.4	
	しょうゆ(淡) 1	辛子 0.03	しょうゆ(濃) 1.2	さとう(三温) 0.2□	
	米油 0.5□	こしょう(白) 0.01	さとう(三温) 0.2□		
	酢 0.5				
	さとう(三温) 0.1□				
6年生 リクエスト給食 ランキング1位 食育の日 の献立 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) ※「*」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。 ※「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等を目的に使用することがあります。					
学校給食費：1食あたり 276円					
エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
4年 647kcal 25.8g	599kcal 25.1g	528kcal 18.8g	523kcal 19.9g	519kcal 17.4g	

14日「えびのケチャップかけ」について

No.1

今年度はじめての取り組みとして、市内の6年生の児童を対象に「卒業前にもう一度食べたい給食」についてアンケートを実施しました。その中から特に人気のあった31品目の献立を1月から3月にかけて取り入れました。**ランキング1位に輝いたのは「えびのケチャップかけ」です！**このメニューは、みんなが大好きなえびをからあげにしてから、特製のケチャップソースをからめたものです。甘酸っぱい味でごはんがすすみます。



～給食のレシピ紹介～「えびのケチャップかけ」

材料(約5人分)

えびのむき身 450g
でんぶん 大さじ8
てんぷら油 適量

作り方

①大きめのフライパンに調味料を入れて火にかけて熱し、まぜてソースを作る。

②えびにでんぶんをまぶして、てんぷら油でカラッと揚げ、油を切っておく。

③①に②を加えて、えびにソースをからめる。

※家庭で作りやすいレシピにしています。

災害に備えよう

この3月11日で、東日本大震災が起こってから14年がたちます。日本では毎年さまざまな地域で大きな地震や津波、大雨による水害が起こっています。災害が起きた時、どこにどのように避難するか、家族との待ち合わせはどうするかを相談しておくこと、飲み水、食べ物を用意しておくことなどの備えが大切です。



11日の献立は、災害が起きた時に避難所などでよく作られる「豚汁」と「おむすび」の材料になる「ごはん」と「味付けのり」です。加えて、保存食の乾物を使った「高野豆腐の含め煮」も出します。米や乾物など、昔から伝わる食品は保存性が高く、いざという時の食事に役立ちます。

