

生徒 350円
生徒以外 550円

令和2年12月 尼崎市中学校弁当献立表

尼崎市教育委員会中学校給食担当



令和2年12月1日(火)～令和2年12月16日(水)

日	★新メニュー 1(火)	2(水)	★新メニュー 3(木)	★新メニュー 4(金)	
献立	<p>◆マヨしょうゆチキン竜田◆ チキン竜田マヨしょうゆソース(リーフレタス、さつまいも、ブロッコリー添え) ちくわ天ぷら 手づくりたまご焼 なすの肉みそ風 白菜おかか和え きんとき豆 ごはん(250g) ★初登場!</p>	<p>◆牛焼肉弁当◆ 牛焼肉炒め(玉ねぎ入り) スパゲティ ポテトサラダ ホールコーン リーフレタス 人参 ごはん(250g)・ゴマ ★初登場!</p>	<p>◆豚バラキャベツ炒めとえびかきあげ◆ 豚バラキャベツ炒め かきあげ(むきえび、玉ねぎ) 白菜おかか和え きんとき豆 ごはん(250g) ★初登場!</p>	<p>◆肉じゃがとえびマヨ◆ 肉じゃが (人参、玉ねぎ、さやえんどう入り) えびマヨ(たまごタルタルかけ) 手づくりたまご焼 白菜おかか和え きんとき豆 ごはん(250g) ★初登場!</p>	
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	
栄養価	E911kcal、P26g、F35g	E767kcal、P23g、F24g	E912kcal、P22g、F33g	E838kcal、P23g、F23g	
日	★新メニュー 7(月)	★新メニュー 8(火)	9(水) ◆ハーフかつ◆	10(木)	11(金)
献立	<p>◆牛肉さといも煮とアジフライ◆ 牛肉さといも煮 アジフライ なすの肉みそ風 白菜おかか和え きんとき豆 ごはん(250g) ★初登場!</p>	<p>◆豚甘辛炒め&唐揚げ◆ 豚焼肉炒め 唐揚げ スパゲティ ポテトフライ ポテトサラダ ホールコーン リーフレタス 人参 きんぴらごぼう ごはん(250g)・ゴマ ★初登場!</p>	<p>◆かつカレー◆ カレー ロースかつ(ハーフかつ) ポテトサラダ ホールコーン リーフレタス 人参 ごはん(250g) ♪みんな大好き♪</p>	<p>◆とりめし&コロッケ◆ とりめし(ごはん250g) コロッケ ちくわ天ぷら 厚焼たまご ミートボール スパゲティ ポテトサラダ ホールコーン リーフレタス・人参 きんぴらごぼう</p>	<p>◆牛すき鍋うどん◆ 牛すき焼(牛肉・豆腐・白菜・玉ねぎ・春菊・小結しらたき) うどん(増量) *ごはんは、つきません* ♪美味です♪</p>
アレルギー物質	小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦
栄養価	E936kcal、P28g、F32g	E987kcal、P30g、F42g	E830kcal、P19g、F28g	E1099kcal、P32g、F41g	E729kcal、P22g、F29g
日	14(月)	15(火)	★新メニュー 16(水)	17(木)	18日(金)
献立	<p>◆チキン南蛮弁当◆ チキン南蛮(たまごタルタルかけ) スパゲティ ポテトサラダ ホールコーン リーフレタス 人参 ごはん(250g)・ゴマ ♪～人気の定番～♪</p>	<p>◆ヒレかつ&唐揚げコロッケ◆ 豚ヒレかつ 唐揚げ コロッケ 厚焼たまご ミートボール ポークウイナー スパゲティ ポテトサラダ・ホールコーン リーフレタス・人参 ごはん(250g)・ゴマ</p>	<p>◆とりタルタル&赤魚煮つけ◆ とりタルタル(たまごタルタルかけ) 赤魚と野菜の煮つけ(さといも、人参、さやえんどう) れんこん天ぷら 白菜おかか和え きんとき豆 ごはん(250g) ★初登場!</p>	<p>★今年の弁当事業は、12月16日(水)までです。(学校により、休業日があります。)</p>	
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに		
栄養価	E1006kcal、P30g、F36g	E1041kcal、P28g、F41g	E795kcal、P24g、F19g		

★3学期の弁当提供開始日について(お知らせ)

- ◎ 弁当提供開始日は、各学校により異なります。
- ◎ 弁当提供開始日の前日に食券販売を行い、最短の学校は、1月6日(水)に食券販売、1月7日(木)から弁当提供を開始します。
- ◎ 各学校の食券販売開始日は、1月の献立表でご確認ください。なお、1月の献立表は、1月6日(水)始業式までに配布し、ホームページは、12月下旬に掲載します。
- ◎ ホームページでも、食券がダウンロードできます。

1月7日(木)メニュー:唐揚げ弁当



(食材調達等の都合により変更する場合があります。)

弁当休業日

- 成良中: 2、3、4
- 中央中: 休みなし
- 日新中: 休みなし
- 小田中: 15、16
- 小田北中: 休みなし

- 大成中: 休みなし
- 大庄中: 4
- 大庄北中: 休みなし
- 立花中: 休みなし
- 塚口中: 休みなし
- 武庫中: 休みなし

- 南武庫之荘中: 休みなし
- 武庫東中: 16
- 常陽中: 休みなし
- 園田中: 休みなし
- 園田東中: 休みなし
- 小園中: 休みなし



(令和2年11月20日現在)

インフルエンザと新型コロナの同時流行に備えよう！

コラム

例年12月～3月はインフルエンザの流行シーズンで、いったん流行が始まると、短期間に多くの人への感染が広がります。今年は新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されるため、特に注意が必要です。流行を防ぐために「かからない」「うつらない」を心がけて、予防のポイントを身に付けましょう。

参考：厚生労働省ホームページ「インフルエンザQ & A」

①「咳エチケット・マスクの着用」



インフルエンザも新型コロナも、咳やくしゃみの飛沫により感染します。「咳エチケット」とは、これらの感染症を他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクや、マスクがなければ、ティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。また、外出時のマスクは、鼻や口の湿度を保つこともできるので、予防のためにもマスクを着用しましょう。

②「外出後の手洗い」



流水・石鹸による手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスも新型コロナウイルスも物理的に除去するために有効な方法で、アルコールによる手指の消毒も有効です。

③「十分な休養と栄養」

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。そして人混みへの外出は控えましょう。睡眠不足は要注意です。

④「流行前の予防接種」

インフルエンザワクチンは、発症する可能性を減らす効果と発症した場合の重症化予防に有効と報告されています。コロナワクチンは、早期の実用化を目指し、多数の研究が精力的に行われています。

⑤「適度な湿度を保つ」

空気が乾燥すると、インフルエンザにも新型コロナにもかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

★インフルエンザ等による学級閉鎖時の中学校弁当の取扱いについて

インフルエンザ等による学級閉鎖については、返金対象(学級閉鎖決定当日は除く)とします。学級閉鎖対象生徒の、翌日以降の弁当はキャンセル扱いになりますので、連絡は不要です。学級閉鎖終了後に、食券を持って、配膳室に来てください。返金いたします。

ただし、学級閉鎖決定当日に、学校長判断により学級早退になった場合は、返金することができません。ご理解いただきますようお願いいたします。

なお、すでに中学校に弁当が配達されていた場合は、持ち帰ることが可能です。



★献立をカラー写真で見たい→配膳室や尼崎市ホームページでご覧ください！

「文字だけの献立表はわかりにくい、カラー写真で見たい！」との声にお応えして、配膳室に、カラー写真の献立表を掲示しています。また、尼崎市ホームページでもご覧いただくことができます。「尼崎市中学校弁当献立表」で検索、もしくは右のQRコードからご覧ください。

尼崎市中学校弁当献立表

検索

ホームページでも食券ダウンロード可能！！



★「Facebook 尼崎市中学校弁当情報」も検索してください。

◎友達と一緒に中学校弁当を食べてみませんか？
友達と同じ弁当を食べるのはとっても楽しいですよ(^ ^)

尼崎市教育委員会 中学校給食担当
電話：06-4950-5680
FAX：06-4950-5658

●中学校弁当の食事摂取基準
エネルギー835kcal(±10%) たんぱく質30g(25～40g) 脂質25g(19～28g)

●アレルギー物質について
使用する食品に卵・乳・小麦・そば・らっかせい・えび・かにが含まれる場合は表示します。



●食材調達等の都合により、変更になることがあります。

★申し込みはまとめて買いが便利です。

