

生徒 350円
生徒以外 550円

令和3年3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3年3月1日(月)～令和3年3月18日(木)

日	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
献立	<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 ポークウインナー・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>◆勝つカレー◆ 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)</p> <p>★受験に勝つ!★</p>	<p>◆照りだれチキン◆ チキンステーキ(てりやきソース) ベーコン&ごろごろ野菜 (じゃがいも、ブロッコリー、 人参、スナックエンドウ) スパゲティ・リーフレタス 菜の花のごま和え ごはん(250g)・ゴマ</p>	<p>◆春丼◆ えび天ぷら(2尾) さわら天ぷら ちくわ天ぷら なす天ぷら かぼちゃ天ぷら スナックエンドウ天ぷら しば漬 ごはん(250g)</p> <p>★大人気★</p>	<p>◆牛焼肉弁当◆ 牛焼肉(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</p>
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・小麦
栄養価	E1041kcal、P28g、F41g	E830kcal、P19g、F28g	E950kcal、P29g、F42g	E857kcal、P21g、F31g	E767kcal、P23g、F24g
日	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
献立	<p>◆豚ロース野菜炒めとえびかきあげ◆ 黒豚ロースの野菜炒め (玉ねぎ、人参、スナックエンドウ入り) えびかきあげ(玉ねぎ入り) 菜の花のごま和え ごはん(250g)・ゴマ</p>	<p>◆唐揚げ&カレーライス◆ カレー 唐揚げ(2個) ポテトサラダ ホールコーン リーフレタス 人参 ごはん(250g)</p> <p>♪みんな大好き♪</p>	<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</p> <p>♪～人気の定番～♪</p>	<p>◆牛肉キャベツ炒めと天ぷら◆ 牛肉キャベツ炒め (人参、玉ねぎ入り) えび天ぷら かぼちゃ天ぷら スナックエンドウ天ぷら 菜の花のごま和え ごはん(250g)・ゴマ</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>
アレルギー物質	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦
栄養価	E816kcal、P24g、F26g	E842kcal、P25g、F29g	E1006kcal、P30g、F36g	E821kcal、P18g、F32g	E1099kcal、P32g、F41g
日	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	
献立	<p>◆豚甘辛炒め&唐揚げ◆ 豚焼肉炒め(玉ねぎ入り) 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</p>	<p>◆高菜ごはん&とり天ぷら◆ とり天ぷら(タルタルソースかけ) コロッケ 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 ごはん(250g・高菜&錦糸卵のせ)</p>	<p>◆卒業◆ 祭典事業はありません 祝卒業 食券の販売はありません</p> <p>弁当休業日 卒業証書授与式</p>	<p>◆チキン南蛮&デミバーグ◆ チキン南蛮(たまごタルタルかけ) デミグラスソースハンバーグ 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</p>	<p>合格発表</p> <p>合格</p>
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦		卵・乳・小麦	
栄養価	E987kcal、P30g、F42g	E1002kcal、P29g、F39g		E885kcal、P23g、F31g	*栄養価は、(株)ハークスレイ計算 E:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂質

弁当休業日

成良中: 10,11,12,15,16,18
中央中: 休みなし
日新中: 18
小田中: 休みなし
小田北中: 9,18
大成中: 18
大庄中: 4,5
大庄北中: 18

立花中: 18
塚口中: 18
武庫中: 3,4,5
南武庫之荘中: 18
武庫東中: 16
常陽中: 18
園田中: 休みなし
園田東中: 12,16,18
小園中: 18



●中学校弁当栄養摂取基準

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・ろっかせい・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
まとめ買いが
便利です

♪ ご卒業おめでとうございます ♪



友達と一緒に頼んで、食べました。楽しかったです。

3年生のみなさん、
ご卒業おめでとうございます。
これまで、中学校弁当をご利用いただき、
3年間ありがとうございました。

カレーが、
美味しかった。



1,2年生の
みなさん

令和4年1月の一斉開始に向けて中学校給食準備中!!

尼崎市では、新たに給食センターを建設し、ごはんやおかずがそろったおいしくて栄養バランスの取れた給食を、温かい状態で届けるための準備を進めています。

学校給食センターの完成イメージ

- 建設地 尼崎市西川1丁目2番1号(旧若草中学校)
- 調理能力 11,000食/1日 2献立制
- 献立内容 主食(米飯週5日)、副食3品、牛乳
- 対象校 市立中学校17校



【園田橋線側から】



【南西側の上空から】



中学校給食Q&A

Q① 中学校給食はお弁当形式ですか？

- 弁当形式ではなく、小学校と同様に教室で給食当番が食器に盛り付け、配膳します。



Q② 中学校給食は冷たくておいしくないのでは？

- 給食は、保温や保冷に優れた食缶(断熱食缶)に入れて温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供します。市で実施した食缶の保存実験では、調理後、2時間以上経過後も大きく温度が下がらない結果となり、市内全中学校には、温かいものは温かい状態で給食を提供できると考えています。



調理後の時間	カレーの温度
直後	86℃
2時間後	81℃
3時間後	76℃

Q③ 中学校給食の献立はどうなってるの？

- 中学校給食は、安全・安心を第一に、旬の食材、地域食材等を使用し、豊富な献立による魅力的な給食を提供します。
- 国の定める「学校給食摂取基準」に沿って、成長期の中学生に相応しい栄養バランスのとれた献立を作成します。

Q④ 中学校給食は、牛乳が必要ななの？

- 牛乳は、カルシウム量が豊富なだけでなく、体への吸収率が他の食品よりも高く、効率よくカルシウムを摂取できることから、中学校給食で提供していきます。

カルシウム
吸収率No.1



Q⑤ 中学校給食のアレルギー対応は？

- アレルギー対応食は、アレルギー原因食品の混入を防ぐため、給食センターの専用調理室で専任の調理員が調理します。
- 中学校の配膳室では、配膳員が本人確認をして生徒へ直接、手渡します。



給食が始まるまでは

～中学校弁当をご利用ください！～

令和4年1月の中学校給食が始まるまでの間は、栄養バランスの取れた弁当を全中学校で提供していますので、ぜひご利用ください。

※中学校弁当の詳細は市HPをご参照ください。⇒

市報ID検索番号1005406

中学校給食・中学校弁当に関するお問い合わせはこちらへ

尼崎市教育委員会事務局中学校給食担当

TEL: 4950-5680 FAX4950-5658

Email: ama-chugakkokyushoku@city.amagasaki.hyogo.jp (中学校給食担当)

ama-chugakkobento@city.amagasaki.hyogo.jp (中学校弁当担当)