

生徒 350円
生徒以外 550円

令和3年2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2月1日(月)～令和2年2月26日(金)

日	★新メニュー 1(月)	★新メニュー 2(火)	★新メニュー 3(水)	★新メニュー 4(木)	5(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>★初登場!★</p>	<p>◆いか大根ととり天タルタル◆ いか大根(玉こんにやく、人参、 さやいんげん入り) とり天タルタル(たまごタルタルかけ) ちくわ天ぷら 菜の花のごま和え ごはん(250g)・ゴマ</p> <p>★初登場!★</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>★初登場!★</p>	<p>◆回鍋肉(ホイコーロー)弁当◆ 回鍋肉(豚バラ、キャベツ、パプリカ) スパゲティ ポテトサラダ ホールコーン リーフレタス ごはん(250g)</p> <p>★初登場!★</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) 讃岐うどん(増量) *ごはんは、つきません*</p> <p>♪美味です♪</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	卵・小麦
栄養価	E816kcal、P24g、F26g	E710kcal、P24g、F18g	E950kcal、P29g、F42g	E787kcal、P18g、F28g	E729kcal、P22g、F29g
日	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
献立	<p>◆ヒレかつ&唐揚コロッケ◆ 豚ヒレかつ 唐揚 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>◆豚甘辛炒め&唐揚◆ 豚焼肉炒め(玉ねぎ入り) 唐揚 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</p>	<p>祝日</p> <p>食券の販売はありません</p> <p>弁当休業日</p> <p>建国記念の日</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>★～おすすめ～★</p>
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦		卵・乳・小麦
栄養価	E1041kcal、P28g、F41g	E830kcal、P19g、F28g	E987kcal、P30g、F42g		E1006kcal、P30g、F36g
日	★新メニュー 15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
献立	<p>◆回鍋肉(ホイコーロー)弁当◆ 回鍋肉(豚バラ、キャベツ、パプリカ) スパゲティ ポテトサラダ ホールコーン リーフレタス ごはん(250g)</p> <p>★初登場!★</p>	<p>◆6種の天丼◆ えび天ぷら(2尾) キス天ぷら とり天ぷら ちくわ天ぷら かぼちゃ天ぷら いんげん天ぷら しば漬 ごはん(250g)</p> <p>★大人気!★</p>	<p>◆唐揚&カレーライス◆ カレー 唐揚(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>◆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</p> <p>★～おすすめ～★</p>	<p>◆唐揚弁当◆ 唐揚(5個) 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>
アレルギー物質	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦
栄養価	E787kcal、P18g、F28g	E853kcal、P22g、F30g	E842kcal、P25g、F29g	E767kcal、P23g、F24g	E1018kcal、P44g、F41g
日	22(月)	23(火)	24(水)	★新メニュー 25(木)	★新メニュー 26(金)
献立	<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) 讃岐うどん(増量) *ごはんは、つきません*</p> <p>♪美味です♪</p>	<p>祝日</p> <p>食券の販売はありません</p> <p>弁当休業日</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>◆とりめし&コロッケ◆ とりめし(ごはん250g) コロッケ ちくわの天ぷら 厚焼たまご ミートボール スパゲティ ポテトサラダ きんぴらごぼう 人参</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>★初登場!★</p>	<p>◆チキン南蛮とデミバーグ◆ 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>★初登場!★</p>
アレルギー物質	卵・小麦		卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦
栄養価	E729kcal、P22g、F29g		E1099kcal、P32g、F41g	E821kcal、P18g、F32g	E885kcal、P23g、F31g

弁当休業日

- 成良中: 25,26
- 中央中: 24,25,26
- 日新中: 24,25,26
- 小田中: 24,25
- 小田北中: 1,16,25,26
- 大成中: 26
- 大庄中: 17
- 大庄北中: 18,19

立花中: 休みなし

- 塚口中: 18,19
- 武庫中: 休みなし
- 南武庫之荘中: 8,24,25,26
- 武庫東中: 12,25,26
- 常陽中: 17,18,19
- 園田中: 18,19
- 園田東中: 25,26
- 小園中: 24,25,26



- 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)
- 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

●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。

新型コロナウイルス感染症対策について

油断大敵！！

コラム

①「手洗い」②「マスクの着用」③「人と人との距離の確保」

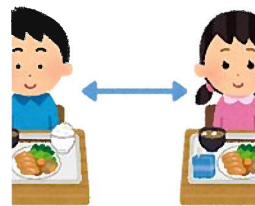
調理前や食事前、トイレ後など、ていねいに手を洗いましょう。



咳やくしゃみの飛沫により、感染します。予防のためにもマスクを着用しましょう。



「三つの密」を避けること、近距離での会話、室内で大きな声を出さないようにしましょう。食事後の歓談時には必ずマスクを着用しましょう。



参考：厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス」

★2月のおすすめメニュー「回鍋肉（ホイコーロー）弁当」

★新メニュー



回鍋肉（ホイコーロー）は、日本でも人気の高い中華料理です。回鍋肉は、中国の四川省出身の料理人によって考案されました。日本に伝わったのは、陳建民という料理人が回鍋肉を日本へ紹介し、それが人気となり、現在に至っています。もともとは蒜苗（そんみょう=にんにくの芽）が使われていましたが、日本へ伝わる時にはキャベツに代わりました。これが伝統的な回鍋肉と現在の回鍋肉の違いです。思わず食が進む、ごはんを何杯も食べたくなるそんな1品です。是非、食べてみてください。

★2月4日（木）・2月15日（月） 2回あります。

★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。

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

◎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ても楽しいですよ(^_^)

★申し込みはまとめて買いが便利です。

