

Main table containing 15 columns of daily menus (Day 1 to Day 21) and a detailed ingredient list (材料名および使用量) in grams. The menu items include various types of rice, meat, vegetables, and dairy products. The ingredient list specifies quantities for each item used in the menus.

節分 「節分」は立春の前日のことをさし、冬から春への季節の変わり目の行事です。昔から豆には魔除けの力があるとされ、邪気をはらうために「豆まき」をしています。

入試応援献立 3年生の高校入試が近づいているので、給食でも「入試応援献立」を出します。カレーライスにささみカツを付けて、受験に勝つ(カツ)ことを願っています。

地産地消(尼崎市産のもの) 2月10日(木)に使用する「米」は尼崎市産を使用します。

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの *:アレルギー(卵,乳,小麦,エビ,カニ,イカ,ゴマ,アーモンド,大豆を含む食材)

Table showing average nutritional values per meal (一食あたり平均栄養素量) for Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Salt equivalent (g), Calcium (mg), Magnesium (mg), Iron (mg), Vitamin A (μgRE), Vitamin B1 (mg), Vitamin B2 (mg), Vitamin C (mg), and Dietary Fiber (g).

Bコースの中学校 成良・小田・大成・大庄・大庄北・立花・南武庫之荘・小園

令和3年度 2 月月間献立表 給食センター(Bコース)

日・曜	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)
献立名	ハヤシライス (ごはん) 牛乳 ポロニアカツ ほうれんそうのソテー ブルーベリーゼリー	親子どんぶり (ごはん) 牛乳 磯あえ さつまいものあめ煮 いよかん	菜めし 牛乳 さわらのねぎみそかけ にんじんしりしり けんちん汁	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ちりめんの炒り煮 いんげんのおかかあえ
材料名および使用量 (g)	牛肉 40 赤	とりにく 40 赤	米 107 黄	米 100 黄
	じゃがいも 50 黄	* たまご 47 赤	水 150	水 140
	にんじん 20 緑	こうやどうふ 4 赤	菜めしの素 3.3 緑	* 牛乳 1本 赤
	たまねぎ 80 緑	にんじん 16 緑	* 牛乳 1本 赤	とりにく 35 赤
	グリーンピース 4 緑	たまねぎ 67 緑	さわら 1切 赤	だいた 13 赤
	にんにく 0.2 緑	青ねぎ 6 緑	濃口しょうゆ 2 黄	丸平天 13 赤
	りんご 6.5 緑	しいたけ 0.5 緑	白ねぎ 2.5 緑	絹厚あげ 30 赤
	サラダ油 0.7 黄	サラダ油 1 黄	白みそ 5.5 赤	じゃがいも 75 黄
	サラダ油 7 黄	上白糖 2 黄	上白糖 2.7 黄	にんじん 12 緑
	* 小麦粉 8 黄	濃口しょうゆ 2.5 黄	みりん 1.4 黄	塩 調理用 0.1 黄
	トマトピューレ 6 黄	淡口しょうゆ 6 黄	水 2.7 黄	サラダ油 1 黄
	トマトケチャップ 8 黄	水 40 黄	ツナ 12 赤	上白糖 4 黄
	塩 1.2 黄	米 107 黄	にんじん 35 緑	濃口しょうゆ 5 黄
	こしょう 0.04 黄	水 150	サラダ油 0.5 黄	水 35 黄
	ウスターソース 6.5 黄	* 牛乳 1本 赤	濃口しょうゆ 1.3 黄	かえりちりめん 14 赤
	赤ワイン 2.5 黄	ほうれんそう 20 緑	酒 0.7 黄	* 白ごま 0.7 黄
	ペーリーフ 0.03 黄	にんじん 6 緑	こしょう 0.01 黄	上白糖 3.5 黄
	上白糖 0.7 黄	キャベツ 30 緑	とうふ 40 赤	濃口しょうゆ 1.2 黄
	水 78 黄	塩 調理用 0.2 黄	にんじん 12 緑	酒 2.3 黄
	米 107 黄	焼きのり 0.7 赤	だいこん 12 緑	水 0.7 黄
水 150 黄	上白糖 2 黄	さといも 20 黄	三度豆 40 緑	
* 牛乳 1本 赤	濃口しょうゆ 3.3 黄	こんにやく 10 緑	にんじん 6 緑	
ポロニアカツ 1こ 赤	酢 0.7 黄	塩 調理用 0.1 黄	塩 調理用 0.1 黄	
油 5 黄	さつまいも 95 黄	青ねぎ 4 緑	糸かつお 0.4 赤	
ハム 12 赤	油 5.4 黄	しいたけ 0.5 緑	上白糖 1 黄	
ほうれんそう 40 緑	上白糖 6.8 黄	塩 0.3 黄	濃口しょうゆ 2.4 黄	
塩 調理用 0.2 黄	濃口しょうゆ 2 黄	淡口しょうゆ 4.5 黄		
にんじん 10 緑	水 2.7 黄	けずりぶし 2.5 黄		
塩 調理用 0.3 黄	でんぷん 0.4 黄	水 130 黄		
サラダ油 0.6 黄	いよかん 1/4こ 緑			
塩 0.3 黄				
こしょう 0.01 黄				
ブルーベリーゼリー 1こ 黄				

「にんじんしりしり」
「にんじんしりしり」は、沖縄県の郷土料理です。「しりしり」は沖縄の言葉で「千切り」を意味しています。本来は卵を使いますが、給食ではにんじんとツナを炒めて作ります。油で炒めると、にんじんに含まれるβ-カロテンの吸収も高まります。

2月食育だより



尼崎市立学校給食センター



寒さの厳しい日が続いていますが、2月4日は「立春」で暦の上では春を迎えます。特に3年生は受験を控えていますので、かぜを引いたり体調を崩さないように気をつけましょう。体調を管理するために正しい食生活はとても大切です。栄養バランスのとれた1日3食の規則正しい食事を心がけ、体の抵抗力を高めましょう。

学校給食センターの仕事 その① 食材の検収(荷受け)

学校給食センターは、「学校給食衛生管理基準(文部科学省)」に基づいた衛生管理を実施しています。
納品された食材は、検収時の品温・賞味期限・品質などを毎回細かく確認し、食材が安全で新鮮なものであるか、複数の担当者の目で確認しています。この検収作業だけでも数時間かかり、異常があれば返品や交換などの必要な対応を行います。

納品された食材を検収するところから、給食作りはスタートします。例えば、大根サラダなら使用する大根の量は約250kg。はかりにのせて、注文した量が正しく納品されているかを確認します。



次回は「下処理(野菜の洗浄)」について紹介します。お楽しみに♪



～がんばれ受験生!!～

夜食は控えめに



夜遅い食事は、脂肪として体内に蓄積されやすく、太る原因になります。夜食はなるべくとらないようにし、とる時はミルクや雑炊、うどんなどの消化のよいものを選びます。

受験当日の朝は炭水化物をしっかり!

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとりまわす。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。

中学校給食に関するお問い合わせは、尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)までお問い合わせください。