

Main table with columns for days of the week (1日(火) to 22日(火)) and rows for menu items and ingredients. Includes detailed ingredient lists with quantities and units.

材料名および使用量 (g)

卒業お祝い献立
もうすぐ卒業を迎える3年生をお祝いする献立です。赤飯の赤色には邪気を追い払う意味があるとされ、昔からお祝いの席で食べられてきました。また、ぶりは成長とともに名前が変わる「出世魚」と言われる縁起の良い魚です。

ひなまつり献立
ひなまつりは、「桃の節句」とも言い、ちらしずしやひしもちを食べる風習があります。ひしもちの3つの色にはそれぞれ意味があり、赤は桃の花、白は粉雪、緑は若草を表しています。雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている情景を表しています。

切り干し大根
切り干し大根は、干すことで栄養とうま味が凝縮されています。生の大根と比べると、カルシウム、鉄、食物繊維どれも10倍以上の量が含まれます。給食では、煮物やサラダなど様々な料理で登場します。

赤: 赤色の食品... 体をつくるもとになるもの 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, E, B, カニ, イカ, コマ, アーモンド, 大豆を含む食材)

Table with 12 columns: エネルギー kcal, たん白質 g, 脂質 g, 食塩相当量 g, カルシウム mg, マグネシウム mg, 鉄 mg, ビタミンA μgRE, ビタミンB1 mg, ビタミンB2 mg, ビタミンC mg, 食物繊維 g. Row 1: 818, 34.2, 25.5, 3.0, 388, 125, 3.5, 270, 0.45, 0.59, 41, 8.0

Aコースの中学校
中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東

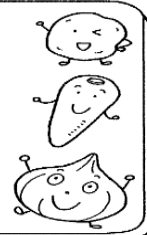
3月食育たより



尼崎市立学校給食センター

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、友達や先生方と楽しい時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

学校給食センターの仕事 その2 下処理(野菜の洗浄)



納品された野菜は、虫や土がついていないか、傷みがないか、しっかり確認します。今回は、どのように確認作業が行われているのか少しご紹介します。

野菜の外葉や根など不要な部分を取り除きます。その後、3つのシンクを使用し、3回洗います。キャベツやほうれん草などの葉物野菜は、葉をバラバラにして1枚ずつ丁寧に洗います。この野菜を洗う作業だけで3時間くらいかかります。



そのまま食べるみかんなどの果物は、他の野菜を洗うシンクとは区別し、専用のシンクで流水洗った後、微酸性電解水を使用し食材の品質を保ったまま食中毒菌を殺菌するなど、安心して生の果物や野菜を食べられるようにしています。

次回は「野菜を切る(切裁)」ところについてご紹介します。
お楽しみに。



日・曜	23日(水)	24日(木)		
献立名	ごはん 牛乳 じゃこいりたまご 関東煮 小松菜の磯あえ 清見オレンジ	玄米入りごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 ごまあえ みぞれ汁		
材料名および使用量 (g)	米	100 黄	米	87 黄
	水	140 黄	水	13 黄
	*牛乳	1本 赤	水	140 黄
	*たまご	47 赤	*牛乳	1本 赤
	しらす干し	4 赤	牛肉	40 赤
	たけのこ	10 緑	ブロッコリー	35 緑
	青ねぎ	2 緑	塩 調理用	0.7 黄
	サラダ油	1 黄	サラダ油	0.5 黄
	塩	0.2 黄	上白糖	2.3 黄
	淡口しょうゆ	0.6 黄	濃口しょうゆ	2.7 黄
	とり肉	25 赤	ほうれん草	40 緑
	ちくわ	13 赤	にんじん	7 緑
	一口がんも	30 赤	はくさい	20 緑
	丸平天	15 赤	塩 調理用	0.3 黄
	じゃがいも	75 黄	*白ごま	1.6 黄
	にんじん	20 緑	上白糖	1.9 黄
	こんにやく	30 緑	濃口しょうゆ	2.4 黄
	塩 調理用	0.1 黄	とり肉	20 赤
	上白糖	4.5 黄	しめじ	8 緑
	濃口しょうゆ	4.5 黄	だいこん	40 緑
	淡口しょうゆ	3 黄	にんじん	8 緑
	みりん	1.5 黄	青ねぎ	4 緑
	だし昆布	0.7 黄	塩	0.4 黄
水	40 黄	淡口しょうゆ	4 黄	
小松菜	40 緑	酒	0.7 黄	
もやし	16 緑	けずりぶし	2.5 黄	
塩 調理用	0.2 黄	水	135 黄	
焼きのり	0.5 赤	でんぷん	0.9 黄	
上白糖	1.7 黄			
濃口しょうゆ	2.7 黄			
酢	0.5 黄			
清見オレンジ	1/4こ 緑			



~もうすぐ春休み、
一年間の食生活を振り返ろう!!~

食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来を健康に過ごすために、今のうちからできることを続けていきましょう。

春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

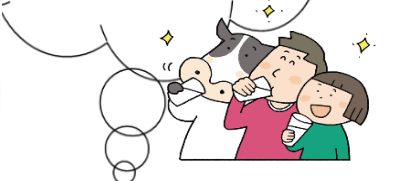


牛乳の栄養

成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

カルシウムは不足しやすい栄養素です。春休みにも、意識してカルシウムを含む食品を摂りましょう!!



・中学校給食に関するお問い合わせ
尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)
・給食費に関するお問い合わせ
学校給食課(TEL:06-4950-5675)