

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	22日(火)
献立名	玄米入りごはん 牛乳 みそおでん 小松菜とこうどうふの詰め煮 わかめのあえ物	卒業祝い献立 赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 切り干し大根のあえ物 とうふ汁 ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 すきやき風煮 じゃがいものから揚げ 野菜の甘酢あえ	ひなまつり献立 ちらしずし 牛乳 とり肉のごまみそ焼き なの花のおひたし すまし汁 ひしもち	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ フォーサラダ はくさいスープ ヨーグルト	玄米入りごはん 牛乳 肉しのだの詰め煮 ひじき豆 ぶた汁 デコボン	カレーライス (ごはん) 牛乳 れんこんチップス ツナとわかめのサラダ スティックチーズ	わかめごはん 牛乳 照り焼きチキン きゅうりの酢の物 のっぺい汁	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 野菜のさっぱり炒め じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 親子煮 切り干し大根のカレー煮 キャベツのおかかあえ	ごはん 牛乳 ポロニアハムステーキ マカロニサラダ スープ ヨーグルト	玄米入りごはん 牛乳 ポークシチュー アスパラガスのソテー キャベツとハムのサラダ	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ 小松菜のアーモンドあえ 豆乳汁	ごはん 牛乳 さけとえだ豆のあえ物 きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁
材料名および使用量 (g)	米 87 アルファ化米(もち玄米) 13 水 140 *牛乳 1本 とり肉 33.75 丸平天 13.5 一口がんも 13.5 じゃがいも 74.25 にんじん 20.25 だいこん 54 こんにやく 27 塩 調理用 0.14 上白糖 1.22 濃口しょうゆ 1.35 水 40.5 みそ 12.15 上白糖 3.65 酒 1.35 水 2.43 こうどうふ 6.5 小松菜 27 上白糖 2 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 2.5 みりん 0.4 けずりぶし 0.8 水 35 はるさめ 2.5 にんじん 10 えのきたけ 6 きゅうり 10 塩 調理用 0.1 わかめ 1 上白糖 1.4 淡口しょうゆ 2.3 酢 1.8	アルファ化米(赤飯) 101.25 水 124.2 塩 0.95 *牛乳 1本 牛肉 50 とうふ 40 *ふ 4 にんじん 8 たまねぎ 65 はくさい 55 白ねぎ 8 こんにやく 25 でんぷん 0.3 切り干し大根 7 きゅうり 10 にんじん 8 塩 調理用 0.3 糸かつお 0.5 上白糖 1.7 濃口しょうゆ 1.5 淡口しょうゆ 1.7 豚肉 20 とうふ 45 うすあげ 4 にんじん 8 たまねぎ 20 青ねぎ 4 塩 0.4 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 120 ぶどうゼリー 1	米 100 水 140 *牛乳 1本 牛肉 50 とうふ 40 *ふ 4 にんじん 8 たまねぎ 65 はくさい 55 白ねぎ 8 こんにやく 25 塩 調理用 0.1 上白糖 5.5 濃口しょうゆ 5.5 淡口しょうゆ 4 じゃがいも 90 油 4 食卓塩 0.3 にんじん 7 だいこん 30 きゅうり 20 塩 調理用 0.3 上白糖 2.3 塩 0.3 酢 3 にんじん 7 だいこん 30 きゅうり 20 塩 調理用 0.2 うすあげ 3 上白糖 0.5 濃口しょうゆ 0.5 糸かつお 0.8 上白糖 1 淡口しょうゆ 1.7 とうふ 40 たまねぎ 35 わかめ 0.7 みつば 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.7 水 140 ひしもち 1	米 80 水 95 上白糖 8 塩 0.8 酢 9 うすあげ 6 にんじん 9 れんこん 9 酢 0.6 たけのこ 9 しいたけ 0.7 上白糖 1.3 淡口しょうゆ 5 だし昆布 0.3 水 12 グリーンピース 6 *牛乳 1本 とり肉 2枚 にんにく 0.2 みそ 3 上白糖 1 酒 2.8 みりん 3 ごま油 1.4 でんぷん 1.2 *白ごま 2 はくさい 40 なばな 20 にんじん 7 塩 調理用 0.2 うすあげ 3 上白糖 0.5 濃口しょうゆ 0.5 糸かつお 0.8 上白糖 1 淡口しょうゆ 1.7 とうふ 40 たまねぎ 35 わかめ 0.7 みつば 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.7 水 140 ひしもち 1	米 100 水 140 *牛乳 1本 とり肉 95 塩 0.8 こしょう 0.04 酒 1.4 でんぷん 11 油 6 フォー 14 にんじん 6 きゅうり 14 塩 調理用 0.1 とうもろこし 7 *白ごま 1.4 上白糖 1.9 淡口しょうゆ 3 酢 2 ごま油 0.3 豚肉 20 だいこん 25 青ねぎ 4 みそ 11 煮干し 2.5 水 130 デコボン 1/4 はくさい 40 なばな 20 にんじん 7 塩 調理用 0.2 うすあげ 3 上白糖 0.5 濃口しょうゆ 0.5 糸かつお 0.8 上白糖 1 淡口しょうゆ 1.7 とうふ 40 たまねぎ 35 わかめ 0.7 みつば 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.7 水 140 ひしもち 1	米 87 水 130 じゃがいも 60 にんじん 20 たまねぎ 75 グリーンピース 5 にんにく 0.3 サラダ油 0.6 サラダ油 5 *小麦粉 6 カレーパウダー 0.9 トマトケチャップ 0.4 塩 0.9 こしょう 0.05 ウスターソース 5 濃口しょうゆ 2.5 ペーリーフ 0.07 水 85 米 107 水 150 *牛乳 1本 れんこん 45 油 2 食卓塩 0.2 ツナ 15 キャベツ 20 きゅうり 16 塩 調理用 0.2 わかめ 1 上白糖 2 サラダ油 2 塩 0.3 淡口しょうゆ 0.6 こしょう 0.03 酢 4 *スティックチーズ 1本	米 107 水 150 わかめごはんの素 2.7 *牛乳 1本 とり肉 2切 上白糖 2.5 酒 2.5 濃口しょうゆ 7 みりん 2.5 でんぷん 0.25 ツナ 14 きゅうり 40 にんじん 6 塩 調理用 0.2 しらす干し 4 上白糖 2.7 淡口しょうゆ 2 酢 4.3 みりん 0.7 豚肉 20 絹厚あげ 20 ごぼう 8 酢 0.1 にんじん 8 だいこん 20 さといも 15 青ねぎ 4 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 130 でんぷん 0.8	米 100 水 140 *牛乳 1本 大豆とごぼうのミンチカツ 1 油 6 とり肉 20 キャベツ 35 にんじん 7 塩 0.3 上白糖 2.1 濃口しょうゆ 2.5 酢 2 ごま油 0.2 じゃがいも 40 たまねぎ 35 わかめ 0.7 青ねぎ 4 みそ 11 煮干し 2.5 水 140	米 100 水 140 *牛乳 1本 とり肉 40 *たまご 25 こうやどらふ 5 ちくわ 15 じゃがいも 70 にんじん 15 たまねぎ 40 グリーンピース 5 上白糖 3.6 塩 調理用 0.2 濃口しょうゆ 2.4 淡口しょうゆ 4.5 水 40 切り干し大根 7 うすあげ 5 にんじん 5 サラダ油 1 上白糖 3 濃口しょうゆ 4 カレーパウダー 0.15 けずりぶし 0.7 水 35 キャベツ 40 きゅうり 10 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.8 みりん 1 濃口しょうゆ 1.8	米 100 水 140 *牛乳 1本 ポロニアステーキ 1 マカロニ 9 塩 調理用 0.2 ツナ 12 にんじん 7 キャベツ 22 きゅうり 10 塩 調理用 0.2 塩 0.2 ノンエッグマヨネーズ 9 とり肉 20 とうふ 30 にんじん 10 たまねぎ 25 パセリ 0.4 塩 0.3 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 パセリ 0.1 セロリ 0.1 水 135 *ヨーグルト 1	アルファ化米(もち玄米) 87 水 130 *牛乳 1本 さわら 1切 でんぷん 8 油 4 白ねぎ 0.5 土しょうが 0.3 上白糖 5.4 濃口しょうゆ 6 酢 4 一味とうがらし 0.01 ハム 8 小松菜 20 にんじん 8 もやし 30 塩 調理用 0.2 こしょう 0.04 ペーリーフ 0.02 *アーモンド(粉末) 2 上白糖 0.7 みりん 1.4 濃口しょうゆ 1.6 だいず(ペースト) 11 豆乳 11 うすあげ 5 にんじん 12 *ふ 3 だいこん 30 さといも 20 青ねぎ 4 みそ 11 煮干し 2.5 水 130 こしょう 0.01	米 100 水 140 *牛乳 1本 さけ 73 さけ 1 土しょうが 1.2 でんぷん 10 油 5.5 土しょうが 0.3 上白糖 2.7 淡口しょうゆ 3.4 みりん 1 水 2 豚肉 15 ごぼう 25 酢 0.8 にんじん 5 こんにやく 12 サラダ油 0.7 上白糖 2 濃口しょうゆ 3 みりん 1 一味とうがらし 0.01 うすあげ 6 *ふ 3 じゃがいも 40 にんじん 12 わかめ 0.5 青ねぎ 4 みそ 11 煮干し 2.5 水 140		

卒業祝い献立
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習慣があります。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, 大豆, 小麦, 小麦, 小麦, 小麦, 小麦, アーモンド, 卵を含む食材)

■一食あたり平均栄養素量

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
827	34.1	26.3	3.1	369	121	3.4	272	0.45	0.59	40	7.4

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

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	アルファ化米(もち玄米) 13 黄
	*牛乳 1本 赤	水 140
	*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 2.3 黄
	塩 0.2	上白糖 0.5 黄
	淡口しょうゆ 0.6	濃口しょうゆ 2.7 黄
	とり肉 25 赤	ほうれんそう 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	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	にんじん 8 緑
	みりん 1.5 黄	青ねぎ 4 緑
	だし昆布 0.7	塩 0.4 黄
水 40	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	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		

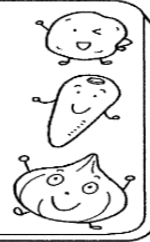
3月食育たより



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。



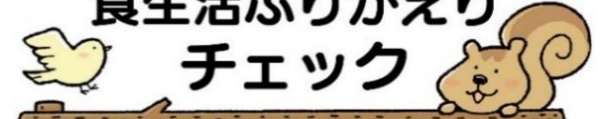
そのまま食べるみかんなどの果物は、他の野菜を洗うシンクとは区別し、専用のシンクで流水洗いした後、微酸性電解水を使用し食材の品質を保ったまま食中毒菌を殺菌するなど、安心して生の果物や野菜を食べられるようにしています。

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。



~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)