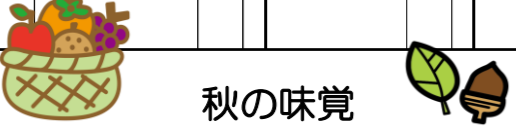
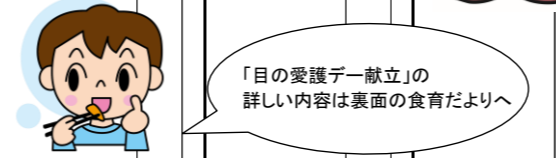


日・曜	3日(月)	4日(火)	6日(木)	7日(金)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)
献立名	まいたけごはん 牛乳 たまねぎコロッケ 野菜のさっぱり炒め 青菜汁	ごはん 牛乳 マヨみそ焼きチキン じゃこピーマン きのこ汁 さつまポテト	ごはん 牛乳 赤魚のゆず焼き いも煮 はりはりづけ	玄米入りごはん 牛乳 はるまき 八宝菜 きくらげのサラダ 味つけのり	わかめごはん 牛乳 さわらのみそ焼き こうやどろふのたまご いんげんのおかかあえ	目の愛護デー献立 ごはん 牛乳 ポロニアカツ ポークシチュー アスパラガスのサラダ ブルーベリーゼリー	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ブロッコリー ほそぎ野菜のスープ りんご	牛どん (玄米入りごはん) 牛乳 焼きさつまいも 五目ひじき	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ ポテトサラダ フォースープ	玄米入りごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き 野菜の土佐酢あえ まめみそ汁 ヨーグルト	ごはん 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ さつまいものシチュー キャベツのサラダ	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 じゃがいものそぼろ煮 うの花の炒り煮 小松菜の磯あえ	ごはん 牛乳 他人とじ うの花の炒り煮 小松菜の磯あえ	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め ナムル はくさいスープ
材料名および使用量(g)	米 80黄 水 100 濃口しょうゆ 2 酒 1.5 にんじん 4 れんこん 4 たけのこ 6 まいたけ 13 うすあげ 4 塩 0.3 濃口しょうゆ 2.5 みりん 0.5 * 牛乳 1本赤 * 淡路たまねぎコロッケ 油 6黄 とり肉 25赤 キャベツ 35黄 にんじん 8 塩 0.2 上白糖 1.2 濃口しょうゆ 2 酢 2 ごま油 0.3 とうふ 40赤 じゃがいも 30黄 小松菜 26 みそ 11.5赤 煮干し 2.7 水 150	米 100黄 水 140 * 牛乳 1本赤 とり肉 100赤 塩 0.2 こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ 4黄 みそ 4赤 酒 0.3 しらす干し 5赤 ピーマン 30黄 サラダ油 0.3 上白糖 1.4 濃口しょうゆ 1.4 酒 1.4 白玉もち 38黄 うすあげ 8 にんじん 12 しめじ 8 しいたけ 0.8 青ねぎ 4 塩 0.3 濃口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 155 さつまポテト 1個黄	米 100黄 水 140 * 牛乳 1本赤 赤魚 1切赤 ゆず(果汁) 0.7 濃口しょうゆ 1 塩 0.5 サラダ油 0.7 牛肉 40赤 さといも 70黄 こんにゃく 35 ごぼう 20 しいたけ 1 しめじ 5 青ねぎ 8 上白糖 3.5 濃口しょうゆ 3.5 淡口しょうゆ 1.8 酒 65 切り干し大根 6 にんじん 8 きゅうり 10 しらす干し 4 上白糖 2.3 濃口しょうゆ 1.7 酢 3.2	米 87黄 水 13 水 140 * 牛乳 1本赤 * 牛乳 1本赤 * 玄米 1本赤 * はるまき 1本赤 油 3黄 豚肉 55赤 なると 12 にんじん 20 たまねぎ 55 キャベツ 55 たけのこ 20 しいたけ 1 土しろうが 0.5 サラダ油 0.7 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.4 でんぷん 1.4 はるさめ 4.7 きゅうり 15 にんじん 8 きくらげ乾 0.6 上白糖 1 淡口しょうゆ 0.4 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2.2 味つけのり 1袋赤	米 107黄 水 150 わかめごはんの素 2.7赤 * 牛乳 1本赤 * 牛乳 1本赤 さわら 1切赤 白ねぎ 2.5 土しろうが 0.1 みそ 4 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 1.4 酒 0.7 こうやどろふ 17赤 たまご 35 にんじん 15 しいたけ 0.5 えだ豆 10 上白糖 5 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 8 みりん 2.5 けずりぶし 1.5 水 110 三度豆 37 にんじん 10 糸かつお 0.4 上白糖 1 濃口しょうゆ 2.7	米 100黄 水 140 * 牛乳 1本赤 ポロニアカツ 1個赤 油 6黄 豚肉 42黄 じゃがいも 45 にんじん 15 たまねぎ 45 グリーンピース 5 にんにく 0.2 サラダ油 0.6 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 9 サラダ油 4 * 小麦粉 4 塩 1 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.02 上白糖 0.4 水 75 キャベツ 30 アスパラガス 20 とうもろこし 10 上白糖 2 サラダ油 1.3 淡口しょうゆ 2 酢 1.8 ブルーベリーゼリー 1個黄	米 100黄 水 140 * 牛乳 1本赤 とり肉 100赤 塩 0.8 こしょう 0.04 酒 1.4 でんぷん 11 油 6.5 ブロッコリー 42 上白糖 1 サラダ油 1.4 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4 ベーコン 18 じゃがいも 20 にんじん 15 たまねぎ 35 にんにく 0.3 オリーブ油 0.3 塩 1 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.01 白ワイン 0.5 とりがら 8 水 155 りんご 1/4個 塩 調理用 0.3	牛肉 60赤 たまねぎ 90 青ねぎ 6 こんにゃく 35 上白糖 4.5 濃口しょうゆ 5.4 淡口しょうゆ 4 酒 1.3 水 10 米 93 水 14 * 牛乳 1本赤 さつまいも 70 サラダ油 4 豚肉 20 ひじき 4 ちくわ 7 うすあげ 5 にんじん 8 れんこん 10 サラダ油 0.7 上白糖 3.5 濃口しょうゆ 5.3 酒 0.7 水 12	米 100黄 水 140 * 牛乳 1本赤 * 大豆とごぼうのミンチカツ 油 6黄 * 小麦粉 1本赤 * 粉チーズ 1.3 塩 1.1 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.03 * 牛乳 55赤 水 50 キャベツ 30 たまねぎ 15 きゅうり 8 糸かつお 0.5 上白糖 2 塩 0.3 酢 3.5 だいず 3 とうふ 26 たまねぎ 20 にんじん 20 小松菜 20 みそ 11.5赤 煮干し 2.7 水 150 * ヨーグルト 1個赤	米 87黄 水 13 水 140 * 牛乳 1本赤 * 牛乳 1本赤 * 牛乳 1本赤 ポテトとお米のささみカツ 1個赤 さんま 1切赤 でんぷん 6 油 3 上白糖 1.8 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.5 水 1.5 * 小麦粉 4.3 * 粉チーズ 1.3 塩 1.1 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.03 * 牛乳 55赤 水 50 キャベツ 30 たまねぎ 15 きゅうり 8 糸かつお 0.5 上白糖 2 塩 0.3 酢 3.5 だいず 3 とうふ 26 たまねぎ 20 にんじん 20 小松菜 20 みそ 11.5赤 煮干し 2.7 水 150 * ヨーグルト 1個赤	米 100黄 水 140 * 牛乳 1本赤 * 牛乳 1本赤 * 牛乳 1本赤 さんま 1切赤 でんぷん 6 油 3 上白糖 1.8 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.5 水 1.5 * 小麦粉 4.3 * 粉チーズ 1.3 塩 1.1 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.03 * 牛乳 55赤 水 50 キャベツ 30 たまねぎ 15 きゅうり 8 糸かつお 0.5 上白糖 2 塩 0.3 酢 3.5 だいず 3 とうふ 26 たまねぎ 20 にんじん 20 小松菜 20 みそ 11.5赤 煮干し 2.7 水 150 * ヨーグルト 1個赤	米 100黄 水 140 * 牛乳 1本赤 * 牛乳 1本赤 * 牛乳 1本赤 牛肉 40赤 たまご 35 こうやどろふ 10 にんじん 20 たまねぎ 55 上白糖 3.6 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 4.5 酒 1.4 とろひき肉 40赤 じゃがいも 85 にんじん 20 たまねぎ 60 土しろうが 0.5 こんにゃく 30 グリーンピース 5 上白糖 4 濃口しょうゆ 7 淡口しょうゆ 3 酒 1.3 水 45 でんぷん 1.2 ツナ 15 キャベツ 20 きゅうり 10 とうもろこし 15 わかめ 1 サラダ油 1.5 塩 0.2 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 酢 2	米 100黄 水 140 * 牛乳 1本赤 * 牛乳 1本赤 * 牛乳 1本赤 牛肉 40赤 たまご 35 こうやどろふ 10 にんじん 20 たまねぎ 55 上白糖 3.6 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 4.5 酒 1.4 とろひき肉 40赤 じゃがいも 85 にんじん 20 たまねぎ 60 土しろうが 0.5 こんにゃく 30 グリーンピース 5 上白糖 4 濃口しょうゆ 7 淡口しょうゆ 3 酒 1.3 水 45 でんぷん 1.2 ツナ 15 キャベツ 20 きゅうり 10 とうもろこし 15 わかめ 1 サラダ油 1.5 塩 0.2 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 酢 2	米 100黄 水 140 * 牛乳 1本赤 * 牛乳 1本赤 * 牛乳 1本赤 牛肉 47赤 たまねぎ 30 三度豆 7 にんにく 0.7 サラダ油 0.4 八丁みそ 1.4 濃口しょうゆ 2 上白糖 2 酒 1 一味とうがらし 0.01 ほうれんそう 18 にんじん 12 切り干し大根 5.5 * 白ごま 1.5 ごま油 1 上白糖 1 淡口しょうゆ 3 酢 1 こしょう 0.01 豚肉 20 とうふ 40 にんじん 10 はくさい 40 しいたけ 0.7 青ねぎ 4 塩 0.4 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4 水 150



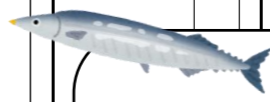
秋の味覚

秋は実りの季節とも言われます。作物をいただくことは「命をいただくこと」と考えられ、食べ物への感謝の気持ちと豊作の願いを込めて昔から日本各地で「収穫祭」が行われてきました。給食では、きのこやりんご、さつまいもなど秋が旬の食材がたくさん登場します。



りんご

世界では約15,000種類のりんごが栽培されており、日本では「ふじ」や「王林」「シナノスイート」がよく出回っています。りんごにまつわることわざに「1日1個のりんごは医者をつぶす」とあるほど、栄養がいっぱいの食べ物です。



さんまのかば焼き風

さんまは、秋に脂がのっておいしい魚です。岩手県や宮城県の三陸沖や北海道沿岸でよく獲れます。ここ数年は、地球温暖化の影響で海水の温度が上がり、不漁が続いています。給食でも1年に数回しか登場しない希少な魚となっていました。環境が良くなってさんまをたくさん食べられるようになるといいですね。

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,エビ,カニ,イコ,マ,アーモンド,茹を含む食材)

■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
834	34.1	28.2	2.7	361	115	4.1	266	0.46	0.57	33	6.7

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

令和4年度 10月 月間献立表

日・曜	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	ごはん 牛乳 ますのはく揚げ きんぴらごぼう とうふのみそ汁 味つけのり	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 野菜サラダ だいこんスープ	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 じゃこたくあん ブロッコリーのごまあえ	カレーライス (玄米入りごはん) 牛乳 れんこんチップス ツナとキャベツのサラダ	ごはん 牛乳 ハンバーグ スパゲティサラダ スープ
材料名および使用量(g)	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 酒 1.5 塩 0.4 こしょう 0.04 でんぷん 10 黄 油 5 牛肉 18 赤 ごぼう 25 緑 にんじん 8 緑 こんにやく 15 緑 サラダ油 0.7 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 みりん 1 一味とうがらし 0.01 とうふ 40 赤 うすあげ 7 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 わかめ 0.5 赤 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150 味つけのり 1袋 赤	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 上白糖 3 黄 酒 2.5 濃口しょうゆ 4 みりん 2 じゃがいも 35 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 18 緑 とうもろこし 8 緑 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 0.5 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 だいこん 45 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 こしょう 0.04 淡口しょうゆ 4 酒 0.7 とりがら 8 土しょうが 0.1 緑 水 155 でんぷん 0.9 黄	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 絹厚あげ 55 赤 とり肉 42 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 こんにやく 30 緑 えだ豆 12 緑 上白糖 3.8 黄 濃口しょうゆ 2.5 みりん 1.2 けずりぶし 2 水 45 しらす干し 5 赤 キャベツ 33 緑 たくあん 4 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.6 ブロッコリー 40 緑 にんじん 7 緑 *白ごま 2 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2.8 酢 0.6	牛肉 42 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 80 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 0.6 黄 サラダ油 5.5 黄 小麦粉 6.5 黄 カレーパウダー 0.9 カレー粉 0.4 トマトケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.02 トナカツソース 5.5 濃口しょうゆ 2.5 ペーリーフ 0.07 水 87 米 93 黄 アルファ化米(もち玄米) 14 黄 水 150 *牛乳 1本 赤 れんこん 45 緑 油 2 黄 食卓塩 0.2 ツナ 15 赤 にんじん 8 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 18 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.8 黄 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 2.7	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 3.5 ウスターソース 1 トナカツソース 1 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.3 水 7 でんぷん 0.15 黄 *スパゲティ 6.5 黄 ハム 15 赤 にんじん 10 緑 きゅうり 22 緑 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 0.3 ベーコン 18 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 35 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 150

10月食育だより



尼崎市立学校給食センター

目の愛護デー



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから制定されました

朝晩が涼しくなり、秋の風を感じるようになってきました。秋と言えば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」...いろいろありますね。みなさんは秋と言えば何を思い浮かべますか。

学校給食センターの仕事 その6 コンテナ室



コンテナ室にはたくさんのコンテナが！



食缶を学校ごとに積み込んでいます。コンテナの中はみなさんも見覚えがあるかな？



アレルギー除去食などの積み込みもここでチェック！

ビタミンA

にんじんやかぼちゃなど色の濃い野菜に多く含まれます。また、油との相性はバツチリ！油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

多く含む食品

かぼちゃ、モロヘイヤ、にんじん、ウナギ、キンダラ、レバー、ほうれん草、など

アントシアニン

赤色や紫色の色素成分で、目の疲労回復に効果があります。

多く含む食品

黒ごま、ブルーベリー、なす、紫キャベツ、黒豆、など

☆12日(水)の給食では「ブルーベリーゼリー」が登場します！

◆目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、バツと開く

遠くを見る

目の周りを蒸しタオルなどで温める

食べ物を大切にしよう

近年、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が世界的に問題になっており、日本の食品ロスは522万トン(令和2年度農林水産省・環境省推計値)です。これは、世界中で飢餓に苦しむ人に向けた世界食料支援量よりも多い値です。

10月16日の「世界食料デー」は、「世界の食料問題を考える日」として制定されました。この機会に、食べ物の大切さや食品ロスを減らすために自分たちができることについて考え、友人や家族と話し合う機会にしましょう。

使い切れる分だけ買う		余った食品は計画的に使う	
商品は手前にある期限の近いものからとる		冷蔵庫は整理整頓する	
食べ切れる分だけ作る		冷凍できるものは新鮮うちに冷凍する	

スポーツの日

10月10日は「スポーツの日」です。スポーツで自分の力を発揮するために日々の練習はもちろん、適切な食事と睡眠で体調を整えることが何より重要です。朝・昼・夕の3回のバランスの良い食事に加え、「補食」でエネルギーや栄養素を補いましょう。

☆補食は、運動の前や後にとることでより力を発揮できます。

おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

次回は「配送」についてご紹介いたします。お楽しみに

毎年10月はひょうご食育月間です

食べ物を通じて実りの秋を感じ、農産物の恩恵に感謝してみんなで食育活動に取り組みましょう！

兵庫県マスコットはばタン

・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)