

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
献立名	ごはん 牛乳 すきやき風煮 じゃがいもの炒め物 ブロッコリーのごまあえ	ごはん 牛乳 焼きつくね 小松菜としめじの和風サラダ のっぺい汁	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ 大根のそぼろ煮 いんげんのおかかあえ	玄米入りごはん 牛乳 山賊焼き 豚肉とじゃがいものうま煮 白菜の昆布あえ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ にんじんしりしり さつま汁 ヨーグルト	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 チンゲンサイのごまあえ ビーフンスープ	ごはん 牛乳 さけのこはく揚げ ひねポン 豆乳汁 ブルーベリーゼリー	ごはん 牛乳 肉ののりだの含め煮 石狩鍋 ひじきのごまあえ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ ぐる煮 小松菜の磯あえ ヨーグルト	ハヤシライス(米粉) (玄米入りごはん) 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ コールスローサラダ	冬至献立 わかめごはん 牛乳 かぼちゃコロケ れんこんのきんぴら ぶた汁 みかん	ごはん 牛乳 ローストチキン 野菜と白花豆のトマト煮 大根サラダ	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ みそおでん ほうれんそうのおひたし	ごはん 牛乳 とり肉とレバーのケチャップあえ クリーム煮 ツナとわかめのサラダ ぶどうゼリー
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 牛肉 50 赤 とうふ 45 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 65 緑 はくさい 55 緑 白ねぎ 8 緑 こんにやく 25 緑 上白糖 5.5 黄 濃口しょうゆ 5.5 黄 淡口しょうゆ 4 ベーコン 15 赤 じゃがいも 42 黄 三度豆 12 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.9 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	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 黄 でんぷん 0.2 黄 水 5 小松菜 20 緑 しめじ 8 緑 キャベツ 33 緑 サラダ油 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.5 豚肉 20 赤 絹厚あげ 20 赤 さといも 20 黄 ごぼう 8 緑 にんじん 10 緑 だいこん 25 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.2 けずりぶし 2.8 水 150 でんぷん 1 黄	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 *小麦粉 7 黄 青のり粉 0.2 赤 水 10 油 9 黄 とりひき肉 40 赤 だいこん 80 緑 絹厚あげ 45 赤 にんじん 20 緑 しいたけ 1 緑 えだ豆 10 緑 サラダ油 0.7 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 3 酒 1.5 みりん 1.5 塩 0.3 けずりぶし 1.3 水 45 でんぷん 1.2 黄 三度豆 37 緑 にんじん 10 緑 糸かつお 0.4 赤 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2.7	米 87 黄 水 13 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 玄米入りチキンハンバーグ 1個 赤 とり肉 2枚 赤 にんにく 0.3 緑 土しょうが 0.3 緑 酒 1.6 黄 はちみつ 2.4 黄 濃口しょうゆ 4 でんぷん 16 黄 油 6 黄 豚肉 40 赤 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 80 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 こんにやく 30 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 4.5 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3 水 45 はくさい 46 緑 小松菜 14 緑 塩昆布 0.9 赤 ごま油 0.6 黄	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 豆入りチキンハンバーグ 1個 赤 ミンチボール 70 赤 たまねぎ 14 緑 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 7 ウスターソース 1.9 黄 トンカツソース 1.9 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.3 水 20 でんぷん 0.3 黄 ツナ 15 赤 にんじん 35 緑 サラダ油 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.3 酒 0.7 こしょう 0.01 とり肉 20 赤 うすあげ 8 赤 さつまいも 40 黄 だいこん 25 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 しいたけ 0.6 緑 塩 0.4 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 土しょうが 0.1 緑 水 160 *ヨーグルト 1個 赤	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 酒 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.04 黄 でんぷん 8 黄 油 5 黄 とりにく 25 赤 キャベツ 35 緑 上白糖 1.2 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.8 ゆず(果汁) 0.4 緑 だいず(ペースト) 12 赤 豆乳 12 赤 うすあげ 8 赤 さといも 20 黄 にんじん 15 緑 だいこん 30 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150 ブルーベリーゼリー 1個 黄	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 肉ののりだ 1個 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 35 さけ 35 赤 酒 1 とうふ 40 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 白ねぎ 6 緑 みそ 9.5 赤 だし昆布 0.3 水 75 ひじき 1.1 赤 はるさめ 4 黄 きゅうり 17 緑 とうもろこし 8 緑 *白ごま 0.6 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 0.8 塩 0.3 酢 3 かつおふりかけ 1袋 赤	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 牛肉 45 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 80 緑 グリーンピース 4 緑 にんにく 0.2 緑 トマトピューレ 6 黄 サラダ油 0.6 黄 トマトケチャップ 9 上白糖 0.7 黄 塩 1 こしょう 0.03 ウスターソース 6.5 赤ワイン 2.6 ペーリーフ 0.02 水 80 米粉 3 黄 米 93 黄 水 14 黄 水 150 *牛乳 1本 赤 *大豆とごぼうのミンチカツ 1個 赤 油 6 黄 キャベツ 40 緑 きゅうり 13 緑 上白糖 0.9 黄 サラダ油 0.9 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 2	米 107 黄 水 150 *牛乳 1本 赤 わかめごはんの素 2.7 赤 *牛乳 1本 赤 かぼちゃコロケ 1個 黄 油 6 黄 ちくわ 10 赤 れんこん 25 緑 にんじん 9 緑 こんにやく 10 緑 サラダ油 0.5 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 豚肉 20 赤 とうふ 40 赤 はくさい 25 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 8 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150 温州みかん 1個 緑	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 はちみつ 0.5 黄 濃口しょうゆ 2 みりん 2 酒 1.5 豚肉 40 赤 白花豆 27 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 トマト 14 緑 トマトケチャップ 11 塩 0.8 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 水 70 だいこん 45 緑 ほうれんそう 15 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 1.2 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.4 酢 2.5	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 わかさぎ 55 赤 塩 0.6 こしょう 0.04 でんぷん 7 黄 油 4 黄 とり肉 35 赤 丸平天 15 赤 一口がんも 10 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 20 緑 だいこん 45 緑 こんにやく 30 緑 みそ 9 赤 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 0.8 酒 1 水 45 うすあげ 3 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 ほうれんそう 20 緑 はくさい 25 緑 にんじん 8 緑 上白糖 0.6 黄 淡口しょうゆ 1.4	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 とり肉 80 赤 レバーブロック 20 赤 でんぷん 12 黄 油 6 黄 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 上白糖 2.7 黄	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 とり肉 80 赤 レバーブロック 20 赤 でんぷん 12 黄 油 6 黄 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 上白糖 2.7 黄 ベーコン 18 赤 マカロニ 7 黄 じゃがいも 60 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 50 緑 えだ豆 10 緑 サラダ油 2.5 黄 *小麦粉 2.7 黄 塩 0.6 こしょう 0.03 *牛乳 40 赤 水 65 ツナ 15 赤 キャベツ 20 緑 きゅうり 16 緑 わかめ 1 赤 上白糖 1.5 黄 サラダ油 2 黄 塩 0.3 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 0.6 酢 3.5 ぶどうゼリー 1個 黄	

のっぺい汁
のっぺい汁は、日本全国にある郷土料理で、地方により「のっぺい鍋」「のっぺ煮」など呼び方が変わります。とろみの付いた汁物なので、冷めにくく体を内側から温めてくれます。

山賊焼き
長野県の郷土料理で、とり肉をにんにくやしょうがを効かせたしょうゆだれに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げています。かくし味にはちみつを使い、コクのある味に仕上げています。

冬至
冬至は、一年で最も日が短くなる日です。この日を境に太陽の力がよみがえる(日が長くなる)ことから「太陽が復活する日」と考えられ、運気が上昇する日とされています。冬至の日には体を温めるゆず湯に入ったり、れんこんやにんじんなどの「ん」の付く食べ物を食べて運気を上げる習慣があります。

冬至の日にかぼちゃ
かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、皮が厚く冬まで保存できることから、冬の貴重な栄養源としてや長寿の願いを込めて食べられます。

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,豆を含む食材)

■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
852	35.3	27.4	2.7	385	125	3.9	488	0.48	0.61	42	7.5

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

日・曜	21日(水)	
献立名	ごはん 牛乳 他人とじ 五目豆 チンゲンサイのおかかあえ	
材料名および使用量 (g)	米	100 黄
	水	140
	* 牛乳	1本 赤
	牛肉	45 赤
	* たまご	35 赤
	こうやどうふ	10 赤
	にんじん	20 緑
	たまねぎ	55 緑
	みつば	4 緑
	上白糖	3.6 黄
	濃口しょうゆ	3
	淡口しょうゆ	4.5
	酒	1.4
	水	100
	豚肉	20 赤
	だいず	12 赤
	ちくわ	10 赤
	にんじん	10 緑
	こんにやく	15 緑
	上白糖	2.3 黄
濃口しょうゆ	2.3	
水	15	
チンゲンサイ	30 緑	
もやし	20 緑	
糸かつお	0.3 赤	
上白糖	0.9 黄	
濃口しょうゆ	1.6	

12月食育たより



尼崎市立学校給食センター

毎日寒い日が続いていますね。さて、もうすぐ冬休みです。冬休みはお正月などの楽しい行事がたくさんあり食生活が偏りがちになります。学校がない日でも朝起きる時間を決めて規則正しい生活をしましょう。また、身近な人と会話を楽しみながらゆっくり食事をするのもいいですね。

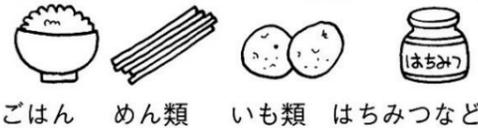
風邪に負けない体づくりを

体の免疫力を高めるために、手洗い・うがいをこまめにする、栄養バランスの良い食事を一日三食とること、十分な睡眠をとること、適度に体を動かすことを心がけましょう。

【免疫力を高める食事】

炭水化物

体を動かすためのエネルギーとなる



たんぱく質

体を温め、体力を維持するために必要



ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち抵抗力を高める



体調を崩したら・・・

発熱・寒気



鼻水・鼻づまり



せき・のどの痛み



下痢・吐き気



学校給食センターの仕事 その9 洗浄



みなさんが給食で使った食器や食缶は、給食センターに返却され、その日のうちに洗浄・乾燥させて、次の日の給食に使われます。



食器は、はじめにお湯で漬け置き洗いをして、汚れを浮かせてから洗浄機へ流します。



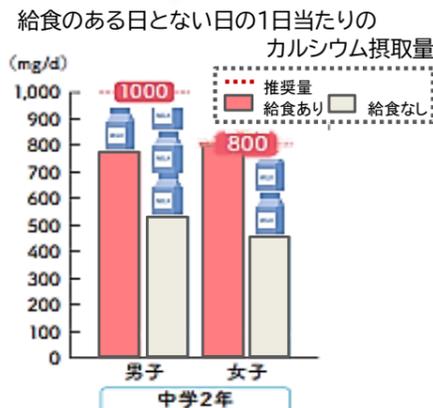
残菜は重さを量って記録しています。

食器は一枚一枚手で数えています。その日のうちに洗浄・乾燥させて次の日の準備します。



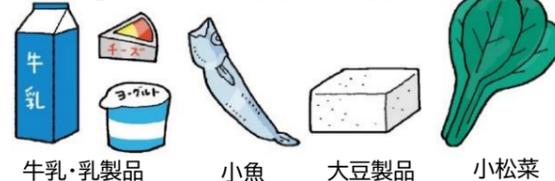
・中学校給食に関するお問い合わせ
尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)
・給食費に関するお問い合わせ
学校給食課(TEL:06-4950-5675)

コツコツためよう！骨貯金



給食のある日のカルシウム摂取量は、推奨量に近い量を摂取できますが、給食のない日では不足しやすいです。さまざまな食品からカルシウムをコツコツとる習慣をつけましょう。

【カルシウムを多く含む食品】



冬休みの給食がない日もコツコツ骨貯金を！



一般社団法人Jミルク HPより
https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/leaf_35.html