

令和4年度

3 月 月 間 献 立 表

給食センター(Aコース)

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
献立名	卒業祝い献立 赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 白菜のゆず香あえ ゆばのすまし汁 コンポート黄桃	ごはん 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ 小松菜としめじの和風サラダ かす汁	ひなまつり献立 ちらしずし 牛乳 焼きつくね なの花のおひたし みぞれ汁 ひしもち	ごはん 牛乳 ポロニアカツ ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 ますの野菜あんかけ ひじき豆 はりはり汁 角チーズ	玄米入りごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き いんげんの磯あえ かきたま汁	菜めし 牛乳 厚揚げのみぞれかけ ごまあえ ぶた汁	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ じゃがいものごま酢あえ きのこ汁	玄米入りごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 きんぴらごぼう 小松菜のおひたし かつおふりかけ	ごはん 牛乳 さけの塩焼き こうやどうふのたまごとじ ツナと野菜のあえ物 ヨーグルト	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ ぐる煮 もずくのあえ物 ヨーグルト	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 スパゲティサラダ ポトフスープ	ごはん 牛乳 塩豚じゃが 切り干し大根のカレー煮 きゅうりの酢の物
材料名および使用量 (g)	アルファ化米(赤飯) 100黄 水 125 塩 0.9 *牛乳 1本赤 ぶり 1切赤 酒 1 上白糖 4黄 濃口しょうゆ 4.5 みりん 1 水 3 でんぷん 0.2黄 ちくわ 8赤 はくさい 50緑 だいこん 20緑 ゆず(果汁) 0.7緑 上白糖 1黄 淡口しょうゆ 2 ゆば(乾) 1.2赤 とうふ 25赤 たまねぎ 30緑 にんじん 12緑 みつば 3緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.8 水 160 コンポート(黄桃) 1個緑	米 100黄 水 140 *牛乳 1本赤 ポテトとお米のささみカツ 1個赤 油 6黄 小松菜 20緑 しめじ 8緑 にんじん 8緑 キャベツ 25緑 サラダ油 0.8黄 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.5 さけ 20赤 塩 0.04 酒 0.7 さといも 25黄 にんじん 10緑 だいこん 30緑 青ねぎ 4緑 酒かす 6.5 みそ 11赤 淡口しょうゆ 0.8 けずりぶし 2.5 水 150	米 80黄 水 95 上白糖 8黄 塩 0.8 酢 9 あなご(蒲焼き) 15赤 うすあげ 5赤 にんじん 7緑 れんこん 7緑 たけのこ 7緑 しいたけ 0.5緑 上白糖 2黄 淡口しょうゆ 5 だし昆布 0.3 水 12 *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 でんぷん 0.2 水 5 はくさい 30緑 なばな 35緑 うすあげ 3赤 上白糖 0.5黄 濃口しょうゆ 0.5 上白糖 1黄 こしょう 0.02 酢 1.4 とり肉 20赤 とうふ 28赤 だいこん 40緑 にんじん 12緑 青ねぎ 5 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 酒 0.7 けずりぶし 2.8 水 150 でんぷん 1.3黄 ひしもち 1個黄	米 100黄 水 140 *牛乳 1本赤 ポロニアカツ 1個赤 油 6黄 牛肉 45赤 じゃがいも 45赤 にんじん 15緑 たまねぎ 55緑 グリーンピース 5緑 にんにく 0.2緑 サラダ油 0.5黄 トマトピューレ 7 トマトケチャップ 8 サラダ油 4黄 *小麦粉 4.5黄 塩 1 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.04 上白糖 0.5黄 水 75 ブロッコリー 37緑 とうもろこし 8緑 にんじん 8緑 上白糖 1黄 サラダ油 1.4黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.4 豚肉 20赤 とうふ 25赤 はくさい 40緑 にんじん 15緑 水菜 7緑 酒 1.3 濃口しょうゆ 3.2 みりん 0.4 塩 0.3 けずりぶし 6 水 140 *角チーズ 1個赤	米 100黄 水 140 *牛乳 1本赤 ます 1切赤 酒 1.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 5黄 油 5黄 たまねぎ 10緑 たけのこ 5緑 濃口しょうゆ 1.6 みりん 0.6 酒 0.6 けずりぶし 0.3 水 5 でんぷん 0.3黄 とり肉 12赤 だいず 9赤 ひじき 4.5赤 うすあげ 2.5赤 にんじん 7緑 上白糖 4黄 濃口しょうゆ 5 水 15 豚肉 20赤 とうふ 25赤 はくさい 40緑 にんじん 15緑 水 7 酒 1.3 濃口しょうゆ 3.2 みりん 0.4 塩 0.3 けずりぶし 6 水 140	米 87黄 アルファ化米(もち玄米) 13黄 水 140 *牛乳 1本赤 とり肉 100赤 酒 2.5 土しょうが 1.4緑 上白糖 3黄 濃口しょうゆ 2.6 淡口しょうゆ 1 みりん 2 水 3 でんぷん 0.3黄 三度豆 18緑 もやし 30緑 焼きのり 0.5赤 上白糖 1.7黄 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6 *たまご 25赤 とうふ 40赤 にんじん 12緑 たまねぎ 25緑 青ねぎ 4緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.8 でんぷん 0.9黄 菜めしの素 3.3緑 絹厚あげ 100赤 だいこん 20緑 上白糖 0.3黄 濃口しょうゆ 1.2 みりん 2.6 でんぷん 0.2黄 ほうれんそう 20緑 はくさい 45緑 *白ごま 1.6黄 上白糖 1.9黄 濃口しょうゆ 2.8 豚肉 20赤 じゃがいも 23黄 たまねぎ 25緑 にんじん 12緑 ごぼう 8緑 青ねぎ 4緑 みそ 11.5赤 煮干し 2.7 水 150 白玉もち 35黄 とり肉 20赤 にんじん 10緑 しめじ 8緑 しいたけ 0.7緑 青ねぎ 4緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 155	米 100黄 水 140 *牛乳 1本赤 豆腐入りチキンハンバーグ 1個赤 上白糖 1.5黄 濃口しょうゆ 2 酒 1 みりん 1 水 8 でんぷん 0.3黄 じゃがいも 45黄 *白ごま 1.7黄 上白糖 1.3黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.8 白玉もち 35黄 とり肉 20赤 にんじん 10緑 しめじ 8緑 しいたけ 0.7緑 青ねぎ 4緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 155 うすあげ 3赤 上白糖 0.5黄 濃口しょうゆ 0.5 小松菜 25緑 切り干し大根 5緑 にんじん 10緑 上白糖 1黄 淡口しょうゆ 1.6 かつおふりかけ 1袋赤	米 87黄 アルファ化米(もち玄米) 13黄 水 140 *牛乳 1本赤 さけ 1切赤 塩 0.4 こうやどうふ 17赤 *たまご 35赤 にんじん 15緑 しいたけ 0.5緑 えだ豆 10緑 上白糖 5黄 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 豚肉 18赤 ごぼう 25緑 にんじん 8緑 こんにやく 12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 うすあげ 3赤 上白糖 0.5黄 濃口しょうゆ 0.5 小松菜 25緑 切り干し大根 5緑 にんじん 10緑 上白糖 1黄 淡口しょうゆ 1.6 かつおふりかけ 1袋赤	米 100黄 水 140 *牛乳 1本赤 とり肉 100赤 でんぷん 11黄 油 6.5黄 たまねぎ 4.5黄 ウスターソース 2 トンカツソース 2 上白糖 5 濃口しょうゆ 1.6 水 5.5 でんぷん 0.4黄 絹厚あげ 55赤 さといも 40黄 にんじん 20緑 ごぼう 10緑 だいこん 40緑 こんにやく 20緑 上白糖 2黄 濃口しょうゆ 5.8 酒 1.4 だし昆布 0.6 水 60 もずく 8赤 キャベツ 20緑 きゅうり 20緑 にんじん 8緑 上白糖 2.4黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 4 *ヨーグルト 1個赤	米 100黄 水 140 *牛乳 1本赤 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 2 トンカツソース 2 上白糖 5 濃口しょうゆ 1.6 水 5.5 でんぷん 0.3黄 ハム 15赤 *スパゲティ 6.5黄 にんじん 10緑 きゅうり 22緑 塩 0.2 こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ 9黄 酢 0.3 チキンウインナー 18赤 じゃがいも 38黄 にんじん 12緑 たまねぎ 20緑 はくさい 20緑 塩 0.9 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 8 セロリ 0.1緑 水 135	米 100黄 水 140 *牛乳 1本赤 豚肉 45赤 じゃがいも 80黄 にんじん 20緑 たまねぎ 60緑 三度豆 10緑 上白糖 2黄 塩 1 酒 4 だし昆布 0.4 水 45 切り干し大根 7緑 うすあげ 7赤 にんじん 8緑 サラダ油 1黄 上白糖 1.4黄 濃口しょうゆ 3.5 カレーパウダー 0.25 けずりぶし 0.7 水 35 ツナ 14赤 きゅうり 40緑 しらす干し 4赤 上白糖 2.8黄 淡口しょうゆ 2 酢 4		

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,イソ,ゴマ,アーモンド,大豆を含む食材)

■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
815	35.2	25.5	3.0	361	128	3.4	297	0.48	0.59	28	6.6

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

卒業祝い献立
1日(水)は、3年生の卒業をお祝いした献立です。残り少ない給食を味わって食べてください。

ひなまつり献立
ひなまつりは、子どもの健やかな成長と幸せを願う日です。「桃の節句」とも言いますが、本来は年齢や性別は関係なく、厄払いを目的とした日でした。給食では、ちらしずしやひしもち、春を感じさせる菜の花を使ってお祝いしています。

はりはり汁
水菜を使った汁物のことで、水菜を食べたときの食感が「パリパリ」としていることから「パリパリ」が「ハリハリ」となり、この名が付いたと言われていました。今の時期が旬の水菜を味わって食べてみてください。

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、クラスの友達や先生方と給食時間の思い出を作りましょう。3月は、卒業や進級に向けて1年のまとめの時期です。この1年間の食生活を振り返り、自分自身の健康について考えてみましょう。



3年生の皆さんご卒業おめでとうございます!
~中学校給食の調理員さんからメッセージが届いています~

ご卒業おめでとうございます。

毎日、学校で楽しく食べてくれている様子を想像しながらセンター従業員一同、心を込めて給食を作りました。大好きな献立や、苦手な献立、色々あったと思います。黙食が当たり前となっている状況の中で窮屈な思いもあった事でしょう。そんな状況の中で、皆で温かい給食を食べて、食事の時間が楽しいものになりますようにと、日々思いを寄せていました。中学校で仲間と過ごした時間を大切に、これから新しい場所へ大きく羽ばたいて下さい。給食が良き思い出となれば嬉しいです。

よくある質問

どうして給食には毎日牛乳が出るの?



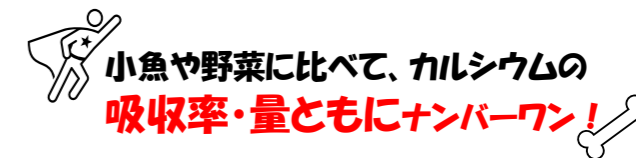
中学生は筋肉量や骨量、血液量などが急激に増え、身長や体重も増加する時期です。生涯に渡り、丈夫な体を維持するためには、この時期に食事や運動でしっかり骨量を増やしておく必要があります。また、「食事状況調査」の結果によると、学校給食のない日はカルシウム不足が顕著であるという結果が出ています。

これらをふまえて、学校給食においては、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、中学生(12歳~14歳)では一食当たり450mgのカルシウムの摂取が求められています。これは、1日に必要なカルシウム摂取量のおよそ1/2の栄養価に相当し、学校給食において、多くのカルシウムを含む牛乳は、非常に有効な食品となっています。

牛乳は、栄養が豊富なだけでなく、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高く、効率よく摂ることができるため、学校給食は毎日牛乳を提供しています。アレルギー等で飲めない場合以外は、将来の自分の体づくりのために、牛乳を飲むよう心がけましょう。

【食品ごとのカルシウム吸収率とカルシウム含有量】

食品	吸収率	カルシウム含有量
牛乳	約40%	227mg/牛乳1本(200ml)
小魚	約33%	149mg/ししゃも3尾(45g)
野菜	約19%	119mg/小松菜1/4束(70g)



出典：日本栄養・食糧学会誌vol51,259-299(1998年)
農林水産省「みんなの食育」カルシウムが多くとれる食品より一部改変

【年代別1日の食事におけるカルシウム推奨量】

年齢	男性(mg)	女性(mg)
6-7歳	600	550
8-9歳	650	750
10-11歳	700	750
12-14歳	1,000	800
15-17歳	800	650
18-29歳	800	650
30-49歳	750	650



右の表から、**中学生の時期のカルシウム推奨量が最も多い**ことが分かります。この時期に**たくさんのカルシウムを体に取り入れておくことが、骨の強化につながります。**

出典：日本人の食事摂取基準(2020年版)

・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)