

令和4年度

3 月 月間献立表

給食センター(B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	ハヤシライス(米粉) (ごはん) 牛乳 ツナとごぼうの炒め物 キャベツのサワーづけ	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	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 とり肉のしょうが焼き いんげんの磯あえ かきたま汁	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	ごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 大根サラダ クリームスープ	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 さけの塩焼き こうやどうふのたまごとし ツナと野菜のあえ物	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 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 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 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)	牛肉 40 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 黄 上白糖 0.7 黄 塩 1 黄 こしょう 0.03 黄 ウスターソース 6.5 黄 赤ワイン 2.6 黄 ベーリーフ 0.02 黄 水 80 黄 米粉 3 黄	米 80 黄 水 95 黄 上白糖 0.8 黄 塩 9 黄 酢 15 赤 あなご(蒲焼き) 5 赤 うすあげ 7 緑 にんじん 7 緑 れんこん 7 緑 たけのこ 0.5 緑 しいたけ 2 黄 上白糖 5 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 だし昆布 12 黄 水 12 黄	米 100 黄 水 140 黄 *牛乳 1本 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 黄 酢 1.5 黄	米 100 黄 水 140 黄 *牛乳 1本 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 1 黄 みりん 1 黄 水 8 黄 でんぷん 0.3 黄	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140 黄 *牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 酒 2.5 黄 土しょうが 1.4 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 淡口しょうゆ 2 黄 みりん 3 黄 水 3 黄 でんぷん 0.3 黄	米 100 黄 水 140 黄 *牛乳 1本 赤 ます 1 切 赤 酒 1.2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 でんぷん 5 黄 たまねぎ 10 緑 たけのこ 5 緑 濃口しょうゆ 1.6 黄 みりん 0.6 黄 酒 0.6 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 5 黄 でんぷん 0.3 黄	米 100 黄 水 140 黄 *牛乳 1本 赤 牛肉 48 赤 ブロッコリー 35 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.3 黄 濃口しょうゆ 2.8 黄 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 黄 酢 2.5 黄	米 100 黄 水 140 黄 *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 黄 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 黄 トマトケチャップ 8 黄 サラダ油 4 黄 小麦粉 4.5 黄 塩 1 黄 こしょう 0.03 黄 ベーリーフ 0.04 黄 上白糖 0.5 黄 水 75 黄	米 100 黄 水 140 黄 *牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.4 黄 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 黄 淡口しょうゆ 8 黄 みりん 2.5 黄 けずりぶし 1.5 黄 水 110 黄	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140 黄 *牛乳 1本 赤 とり肉 45 赤 だいたい 15 赤 ちくわ 15 赤 絹厚あげ 30 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 20 緑 こんにやく 20 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 5.5 黄 濃口しょうゆ 6.5 黄 水 48 黄	米 100 黄 水 140 黄 *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 黄 ウスターソース 2 黄 トンカツソース 2 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 20 黄 でんぷん 0.3 黄	米 100 黄 水 140 黄 *牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 でんぷん 11 黄 油 6.5 黄 *アーモンド(スライス) 4.5 黄 上白糖 5 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 みりん 5.5 黄 水 5.5 黄 でんぷん 0.4 黄	米 100 黄 水 140 黄 *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 黄 上白糖 2 黄 塩 1 黄 酒 4 黄 だし昆布 0.4 黄 水 45 黄

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す。今の時期が旬の水菜を味わって食べてみてください。

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,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
818	34.8	26.1	2.8	353	121	3.2	302	0.44	0.58	30	7.1

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

3月 食育たより



給食センター
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)

小魚や野菜に比べて、カルシウムの吸収率・量ともにナンバーワン!

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

出典：日本人の食事摂取基準(2020年版)



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。**

・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)