

Main table containing 14 columns of daily menus (12日(火) to 28日(木)) and a detailed material list (材料名および使用量) in grams. Includes color-coded food categories (Red, Yellow, Green) and allergen information.

入学進級お祝い献立
ぶりは成長とともに呼び名が変わる出世魚の一つです。出世魚は縁起の良い食材とされ、お祝いの席などでよく食べられます。和食の基本であるごはんを主食として、主菜・副菜・汁物をそろえた献立で入学進級をお祝いします。

郷土料理
給食には、日本全国の郷土料理が出ます。22日の「ひきな汁」は東北地方の料理で、「引き菜」とは大根や人参、ごぼうなどを千切りにして冷凍したり干したりした常備菜です。26日の「とり肉のザンギ」は北海道で「から揚げ」のことを言います。しょうゆなどでしっかり下味をしているのでごはんが進みます。

カラマンダリン
4月下旬から5月下旬にかけて出回る柑橘です。みかんの果汁が濃縮されたような濃厚でジューシーな味わいです。手で皮をむいて食べることができます。

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,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

Nutrition table with 12 columns: 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). Values: 821, 34.2, 25.4, 2.6, 364, 124, 3.0, 291, 0.49, 0.61, 40, 8.4.

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

4月食育たより



尼崎市立学校給食センター



彩り豊かな花々が咲き誇る中、新入生を迎えて新しい1年がスタートしました。給食は4月12日から始まります。本年度も安全・安心は元より、生徒のみなさんが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

学校給食について

～こんなことに気を付けています！！～

献立

週5回のごはんを中心に、行事食や郷土料理などバラエティ豊かな献立作成を心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるように考えています。



食材

鮮度や安全性などを重視して選定しています。また、旬の時期には尼崎市産の小松菜やほうれん草なども使用します。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回洗いや調理工程での温度管理など細心の注意を払っています。また、調理を行う際、手洗い、清潔な白衣の着用など衛生面でも徹底しています。

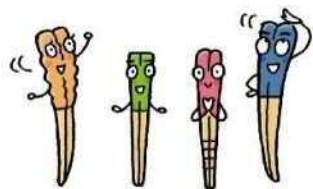


清潔な箸とナフキン(ランチョンマット)をご家庭でご準備ください。

手の大きさに合った箸を使いましょう。箸は長くても短くても使いにくいものです。自分に合った長さの箸を使うと、料理も食べやすく、箸使いも美しく見えます。



はしの長さチェック

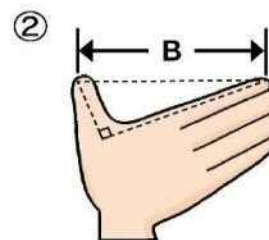
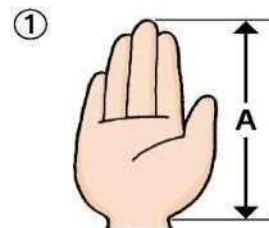


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。



学校給食センターの仕事 その3 上処理(野菜の切裁)



昨年度に引き続き、学校給食センターでの調理作業についてご紹介します。学校給食センターの調理場は、大きく分けると「下処理エリア」と「調理エリア」に区切られています。下処理エリアで洗浄後、パススルーカウンターを通過して、野菜のみが調理エリアに運ばれます。



きれいに洗った野菜は、「フードスライサー」で料理に合った大きさや形に切ります。フードスライサーは、大量の野菜を短時間で効率的に千切りや短冊切り、ささがきなど様々な切り方に行うことができます。



じゃがいもや大根を切る時は、さいの目(サイコロ)専用のフードスライサーも使用します。カレーや煮物の時は2cm角、汁物の時は1.5cm角と使い分けます。

次回は「炊飯調理」のところについてご紹介します。お楽しみに。



・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)

