

日・曜	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)
献立名	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ひじきの煮物 きゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 大根サラダ さつまいものあめ煮	入学進級祝い献立 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 沢煮椀 わかめのあえ物 りんごゼリー	玄米入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 小松菜の磯あえ 豆乳汁	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ぐる煮 いんげんのごまあえ	ごはん 牛乳 チキンのトマトソース キャベツのサワーづけ コーンクリームスープ 角チーズ	玄米入りごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 うの花の炒り煮 きゅうりのごま酢あえ	ごはん 牛乳 さわらのレモン風味 小松菜としめじの和風サラダ ひきな汁	わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根のカレー煮 野菜の甘酢あえ	親子どんぶり (ごはん) 牛乳 焼きじゃがいも はるさめサラダ	玄米入りごはん 牛乳 焼きししゃも 豚肉と白花豆のみそ煮 アーモンドあえ カラマンダリン	ごはん 牛乳 とり肉のザンギ 春野菜のごま炒め けんちん汁 ヨーグルト	端午の節句献立 ごはん 牛乳 ますの野菜甘酢あんかけ にんじんしりしり 若竹汁 かしわもち
材料名および使用量(g)	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 とり肉 45 赤 だいず 15 赤 絹厚あげ 35 赤 じゃがいも 70 黄 にんじん 10 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 水 45 ひじき 4.5 赤 うすあげ 5 赤 にんじん 5 緑 三度豆 5 緑 サラダ油 0.7 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 4 酒 0.5 けずりぶし 0.5 水 18 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	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 とうふ 120 赤 豚ひき肉 40 赤 たまねぎ 40 緑 たけのこ 13 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 4 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 1 黄 八丁みそ 6 赤 濃口しょうゆ 0.7 とりがら 3 水 18 上白糖 2 酒 2 一味とうがらし 0.02 でんぷん 1.6 黄 ごま油 0.3 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 酢 2.5 さつまいも 95 黄 油 5.4 黄 上白糖 6.8 黄 濃口しょうゆ 2 水 2.7 でんぷん 0.2 黄	入学進級祝い献立 米 100 黄 水 140 *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 豚肉 20 赤 ごぼう 15 緑 にんじん 13 緑 だいこん 25 緑 たけのこ 10 緑 青ねぎ 4 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 4.5 酒 1.5 水 150 でんぷん 0.9 黄 はるさめ 3.5 黄 にんじん 12 緑 きゅうり 15 緑 わかめ 1.2 赤 上白糖 1.7 黄 淡口しょうゆ 2.7 酢 2.2 りんごゼリー 1 黄	玄米入りごはん 米 87 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 とり肉 95 赤 土しょうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 4.8 酒 1.4 ごま油 1.4 黄 でんぷん 11 黄 油 6.6 黄 小松菜 20 緑 キャベツ 28 緑 にんじん 8 緑 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2.8 酢 0.6 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 12 緑 だいこん 30 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150	ごはん 米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 豚肉 65 赤 たまねぎ 30 緑 ピーマン 5 緑 土しょうが 1 緑 サラダ油 0.7 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 みりん 1 酒 1.4 でんぷん 0.2 黄 絹厚あげ 55 赤 さといも 40 黄 にんじん 15 緑 ごぼう 10 緑 だいこん 40 緑 こんにやく 15 緑 上白糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 4.7 酒 1.4 だし昆布 0.6 水 60 三度豆 35 緑 にんじん 8 緑 *白ごま 0.8 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2.3	ごはん 米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 トマト 6 緑 トマトケチャップ 6 緑 たまねぎ 6 緑 ウスターソース 2 トンカツソース 2 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.3 キャベツ 42 緑 上白糖 1.5 黄 塩 0.4 こしょう 0.01 酢 2.2 ベーコン 15 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 43 緑 とうもろこし 20 緑 パセリ 0.5 緑 サラダ油 1.8 黄 小麦粉 2 黄 *粉チーズ 1 赤 塩 0.7 こしょう 0.03 *牛乳 45 赤 水 75 *角チーズ 1 赤	玄米入りごはん 米 87 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 牛肉 45 赤 じゃがいも 80 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 三度豆 10 緑 上白糖 4.5 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 4.5 水 45 とり肉 15 赤 おから 20 赤 にんじん 8 緑 ごぼう 5 緑 青ねぎ 2 緑 こんにやく 8 緑 上白糖 1.3 黄 淡口しょうゆ 2 酒 0.5 けずりぶし 0.3 水 15 きゅうり 30 緑 切り干し大根 4 緑 *白ごま 2 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 酢 0.5	ごはん 米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.1 酒 3 でんぷん 5 黄 油 4 黄 レモン果汁 2 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 水 5 小松菜 20 緑 しめじ 8 緑 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.8 黄 酢 1.5 こやどうふ(細切) 5 赤 だいこん 40 緑 にんじん 10 緑 なばな 10 緑 みそ 12 赤 煮干し 3 水 165	わかめごはん 米 107 黄 水 150 わかめごはんの素 2.7 赤 *牛乳 1本 赤 とりひき肉 40 赤 サラダ油 1 黄 じゃがいも 85 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 土しょうが 0.5 緑 こんにやく 30 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 4 黄 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 黄 切り干し大根 7 緑 うすあげ 5 赤 にんじん 8 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 カレーパウダー 0.2 けずりぶし 35 にんじん 8 緑 キャベツ 25 緑 きゅうり 25 緑 上白糖 2.3 黄 塩 0.3 酢 3	親子どんぶり (ごはん) *たまご 45 赤 ちくわ 13 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 青ねぎ 6 緑 こんにやく 27 緑 しいたけ 0.7 緑 サラダ油 1.2 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 淡口しょうゆ 5.5 酒 1.3 水 50 米 107 黄 水 150 *牛乳 1本 赤 じゃがいも 70 黄 サラダ油 2 黄 塩 0.2 はるさめ 6 黄 きゅうり 18 緑 にんじん 8 緑 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 0.8 サラダ油 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2	玄米入りごはん 米 87 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 焼ししゃも 2尾 赤 豚肉 45 赤 白花豆 40 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 こんにやく 35 緑 しいたけ 1 緑 三度豆 7 緑 サラダ油 1.4 黄 みそ 9 赤 上白糖 2.7 黄 淡口しょうゆ 0.5 酒 1.4 けずりぶし 1.3 水 45 *白ごま 0.5 黄 ハム 10 赤 キャベツ 30 緑 ほうれんそう 18 緑 *アーモンド(粉末) 2 黄 上白糖 1.2 黄 淡口しょうゆ 1.8 カラマンダリン 1 緑	ごはん 米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 とり肉 2枚 赤 土しょうが 1 緑 にんにく 1 緑 塩 0.4 濃口しょうゆ 3 酒 1.6 でんぷん 11 黄 油 6.5 黄 キャベツ 40 緑 アスパラガス 12 緑 *ノンエッグマヨネーズ 3 黄 サラダ油 0.2 黄 塩 0.4 淡口しょうゆ 0.75 こしょう 0.02 *水 0.5 黄 とうふ 40 赤 さといも 20 黄 にんじん 15 緑 だいこん 15 緑 こんにやく 12 緑 青ねぎ 4 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 150 かしわもち 1 黄	端午の節句献立 米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 ます 80 赤 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 10 黄 油 4.5 黄 にんじん 7 緑 たまねぎ 15 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 3 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 4.5 でんぷん 0.15 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 とうふ 40 赤 さといも 20 黄 にんじん 15 緑 だいこん 15 緑 こんにやく 12 緑 わかめ 0.7 赤 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 150 かしわもち 1 黄

**入学進級祝い献立**  
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。21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、ごぼうなどを干切りにして冷凍したり干したりした常備菜です。27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。

**端午の節句献立**  
端午の節句には、五月人形や鯉のぼりを飾ってお祝いします。今では「子どもの日」として子どもの健やかな成長を願う日になりました。また、かしわもちは、柏の葉が次の新しい葉が出るまで落ちないことから家の繁栄を願って食べられてきました。

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,コマ,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
830	34.6	25.8	2.6	368	126	3.0	299	0.49	0.61	37	7.8

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



# 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。

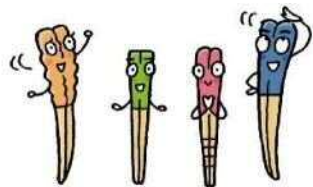


清潔な箸とナフキン(ランチョンマット)をご家庭でご準備ください。

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

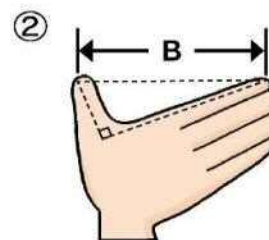
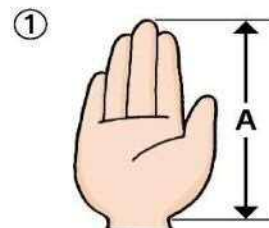


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

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)

