

令和4年度

2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)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
献立名	玄米入りごはん 牛乳 タンドリーチキン じゃがいものソテー ほそぎ野菜のスープ	<b>節分献立</b> ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 おひたし かきたま汁 いり豆	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ちくぜん煮 ひじきのあえ物	ごはん 牛乳 たまねぎコロッケ キャベツのサラダ ミニボールのポトフスープ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き 小松菜とこうやどうふのきめ煮 具だくさんみそ汁	<b>入風応援献立</b> カレーライス(米粉) (ごはん) 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ マカロニサラダ りんごゼリー	ごはん 牛乳 はるまき 八宝菜 わかめのあえ物	玄米入りごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ 野菜のさっぱり炒め けんちん汁 ぼんかん	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 野菜のごま酢あえ 赤だし	しそごはん 牛乳 親子煮 肉しのだの含め煮 水菜のあえ物	ごはん 牛乳 さわらのレモン風味 うの花の炒り煮 ちゃんこ汁 デコボン	ごはん 牛乳 とり肉のさらさ揚げ コーンサラダ とうふスープ ヨーグルト	玄米入りごはん 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ きのこスープ
材料名および使用量(g)	米 87 アルファ化米(もち玄米) 13 水 140 *牛乳 1本 とり肉 100 *ヨーグルト 14 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3.5 塩 0.5 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.6 じゃがいも 65 サラダ油 1.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ベーコン 18 キャベツ 20 にんじん 15 たまねぎ 35 にんにく 0.3 オリーブ油 0.3 塩 1 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.01 白ワイン 0.5 とりがら 8 水 155	米 100 水 140 *牛乳 1本 いわし 1尾 でんぷん 5 油 3 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.7 水 1.5 はくさい 55 にんじん 8 うすあげ 5 上白糖 0.4 濃口しょうゆ 0.4 上白糖 0.9 淡口しょうゆ 2 *たまご 25 とうふ 40 にんじん 12 たまねぎ 25 青ねぎ 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.8 水 150 でんぷん 0.9 いり豆 1袋	米 100 水 140 *牛乳 1本 豆腐入りチキンハンバーグ 1個 上白糖 1.5 濃口しょうゆ 2 酒 1 みりん 1 水 8 でんぷん 0.3 とり肉 40 ちくわ 10 さいいも 50 にんじん 20 れんこん 17 たけのこ 15 ごぼう 12 こんにやく 20 三度豆 10 サラダ油 0.7 上白糖 4 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 3.2 みりん 0.5 水 47 ひじき 1.1 はるさめ 4 キャベツ 17 きゅうり 7 上白糖 1.4 濃口しょうゆ 0.8 塩 0.3 酢 3	米 100 水 140 *牛乳 1本 *淡路たまねぎコロッケ 1個 油 6 キャベツ 30 たまねぎ 15 とうもろこし 8 上白糖 0.8 サラダ油 1.2 酢 1.2 塩 0.3 こしょう 0.01 ミニボール 35 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 30 三度豆 7 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 8 セロリ 0.1 水 140 かつおふりかけ 1袋	米 100 水 140 *牛乳 1本 とり肉 100 でんぷん 4 上白糖 4 濃口しょうゆ 4.5 みりん 2 水 3 でんぷん 0.2 こうやどうふ 6.5 ちくわ 10 小松菜 23 上白糖 2 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 2 みりん 0.4 けずりぶし 0.7 水 35 うすあげ 6 じゃがいも 25 たまねぎ 25 にんじん 10 ごぼう 10 青ねぎ 6 みそ 11.5 煮干し 2.8 水 150	牛肉 47 じゃがいも 40 たまねぎ 55 にんにく 15 にんにく 0.6 土しょうが 0.6 サラダ油 0.5 カレー粉 0.7 トマトケチャップ 10 塩 1 こしょう 0.02 トンカツソース 3.8 ベーリーフ 0.05 米粉 3 水 75 米 107 水 150 *牛乳 1本 ポテトとお家のささみカツ 1個 油 6 *マカロニ 8 ハム 12 にんじん 10 きゅうり 20 とうもろこし 2 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 8.5 酢 0.4 りんごゼリー 1個	米 100 水 140 *牛乳 1本 *はるまき 1本 油 3 豚肉 60 にんじん 20 たまねぎ 65 はくさい 65 たけのこ 20 しいたけ 1 土しょうが 0.5 サラダ油 0.7 塩 0.5 こしょう 0.04 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.4 でんぷん 1.4 はるさめ 3.5 にんじん 10 きゅうり 15 わかめ 1 上白糖 1.5 淡口しょうゆ 2.3 酢 2	米 87 アルファ化米(もち玄米) 13 水 140 *牛乳 1本 さわら 1切 白ねぎ 2.5 みそ 5.5 上白糖 2 濃口しょうゆ 2 みりん 1.5 水 2.5 とり肉 20 キャベツ 35 にんじん 8 塩 0.2 上白糖 1.2 濃口しょうゆ 2 酢 2 ごま油 0.3 とうふ 40 さいいも 20 にんじん 15 だいこん 15 こんにやく 12 青ねぎ 4 しいたけ 0.5 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 150 ぼんかん 1個	米 100 水 140 *牛乳 1本 水 107 しそふりかけ 2.7 *牛乳 1本 豚肉 65 たまねぎ 30 土しょうが 1 サラダ油 0.7 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 3.5 みりん 1 酒 1.4 でんぷん 0.2 しらす干し 4 ごぼう 8 にんじん 6 たまねぎ 14 きゅうり 27 *白ごま 2 上白糖 3.3 塩 0.3 酢 4.7 鶏つくね 35 とうふ 40 にんじん 12 えのきたけ 10 青ねぎ 4 みそ 5.7 八丁みそ 5.5 けずりぶし 2.7 水 150	米 107 水 150 *牛乳 1本 とり肉 45 *たまご 25 こうやどうふ 5 じゃがいも 65 にんじん 20 たまねぎ 45 グリーンピース 5 上白糖 3.6 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 4.5 水 65 肉しのだ 1個 上白糖 3 濃口しょうゆ 3 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 35 水菜 14 だいこん 40 にんじん 7 糸かつお 0.9 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 2 酢 3.2	米 100 水 140 *牛乳 1本 さわら 1切 塩 0.1 酒 3 でんぷん 9 油 5 レモン果汁 2 上白糖 1.8 濃口しょうゆ 2.2 水 5 とり肉 15 おから 20 にんじん 8 ごぼう 8 こんにやく 8 上白糖 1.3 淡口しょうゆ 2 酒 0.5 けずりぶし 0.3 水 15 豚肉 18 丸平天 15 はくさい 35 にんじん 15 こんにやく 15 にら 5 塩 0.2 みりん 1.2 けずりぶし 2.7 水 145 デコボン 1/4個	米 100 水 140 *牛乳 1本 とり肉 100 にんにく 0.5 濃口しょうゆ 2 塩 9 こしょう 0.01 カレー粉 0.1 でんぷん 18 油 7 でんぷん 0.15 キャベツ 30 きゅうり 10 とうもろこし 10 上白糖 1 サラダ油 1.5 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.5 ベーコン 15 とうふ 30 にんじん 10 たまねぎ 40 青ねぎ 5 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 水 150 *ヨーグルト 1個	米 87 アルファ化米(もち玄米) 13 水 140 *牛乳 1本 ハンバーグ 1個 トマトケチャップ 3.5 ウスターソース 1 上白糖 0.4 濃口しょうゆ 0.3 水 7 ハム 15 じゃがいも 48 にんじん 10 きゅうり 20 塩 0.2 こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ 9 酢 0.5 豚肉 15 にんじん 15 えのきたけ 10 しめじ 10 しいたけ 0.5 たまねぎ 40 土しょうが 0.2 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 水 150 でんぷん 0.7

**あとひとふんばり!**  
2月には私立入試、公立推薦入試、3月には公立一般入試を控え、受験勉強もいよいよ大詰めです。8日(水)の給食では、受験に向けて頑張っている中学3年生のみなさんを応援して、「カツ(勝つ)カレー」で縁起を担いだ献立にしました。

**初午**  
2月最初の午(うま)の日(今年は2月10日)を「初午(はつうま)」と言います。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈る風習があります。

**さらさ揚げ**  
さらさ揚げは、カレー粉や調味料で下味を付けて揚げたものです。仕上がりの色が「更紗(さらさ)」と言うインド起源の木綿の染物に似ていることからこの名前が付けました。

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, 大豆, カニ, イカ, コマ, アーモンド, 茹を含む食材)

■ 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
834	34.7	27.7	2.8	362	116	3.7	267	0.50	0.60	34	7.1

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	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)
献立名	ごはん 牛乳 ポロニアハムステーキ 野菜と白花豆のトマト煮 切り干し大根のサラダ	玄米入りごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き いも煮 キャベツのおかかあえ	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ ポークビーンズ ブロッコリー スティックチーズ	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 揚げしゅうまい 麻婆豆腐 はるさめサラダ	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
材料名および使用量(g)	米 100 黄 水 140	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140	米 100 黄 水 140	米 100 黄 水 140	米 100 黄 水 140	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
	*牛乳 1本 赤 ポロニアステーキ 1個 赤 豚肉 45 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 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 ベーリーフ 0.03 黄 水 90 黄 切り干し大根 5 緑 にんじん 8 緑 きゅうり 20 緑 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄 酢 2 黄 ごま油 0.5 黄	*牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 にんにく 0.2 緑 みそ 3 赤 上白糖 1 黄 酒 2.8 黄 濃口しょうゆ 3 黄 みりん 3 黄 ごま油 1.4 黄 *白ごま 2 黄 牛肉 45 赤 さといも 65 黄 こんにやく 35 緑 ごぼう 20 緑 しめじ 8 緑 青ねぎ 5 緑 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 酒 1.8 黄 水 65 黄 キャベツ 40 緑 にんじん 10 緑 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄	わかさぎ 55 赤 塩 0.6 黄 こしょう 0.04 黄 でんぷん 7 黄 油 4 黄 豚肉 48 赤 だいず 17 赤 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 とり肉 20 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 えだ豆 8 緑 サラダ油 1.8 黄 *小麦粉 2 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 *牛乳 45 赤 水 75 赤 *スティックチーズ 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 とり肉 20 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 えだ豆 8 緑 サラダ油 1.8 黄 *小麦粉 2 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 *牛乳 45 赤 水 75 赤	*ポークしゅうまい 2個 赤 油 1 黄 とうふ 120 赤 豚ひき肉 40 赤 たまねぎ 45 緑 たけのこ 15 緑 にんじん 15 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 8.5 赤 濃口しょうゆ 2 黄 とりがら 3 黄 水 18 黄 上白糖 2 黄 酒 2 黄 一味とうがらし 0.04 黄 でんぷん 1.6 黄 ごま油 0.5 黄 ハム 10 赤 はるさめ 6.2 赤 にんじん 8 緑 きゅうり 20 緑 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 3 黄 酢 2 黄 ごま油 0.2 黄	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



わかさぎ



- 大きさ：体長6cmほど
- 住む場所：淡水の湖や河川に生息
- 旬：冬(わかさぎ釣りは冬の風物詩として有名)
- 料理：から揚げ、甘露煮、佃煮など
- 漢字で「公魚」と書くのは、江戸時代に徳川将軍家に献上していたことの名残からです。

# 2月 食育だより



給食センター  
尼崎市立学校給食センター

ふだん、夜遅い時間まで起きていませんか。勉強や運動など学校生活で自分の力が十分に発揮できるように、日ごろから早寝、早起き、朝ごはんを心がけて体調を整えましょう。

## 節分のいわれ

節分は、「季節の分かれ目」を意味しています。旧暦では春が1年の始まりとされていたため、立春の前日にある節分は特に大切にされました。季節の節目には邪気がでるとされ、邪気払いをするようになったと言われています。今年の節分は2月3日(金)です。

### 豆まき

豆には霊力が宿り、邪気(二鬼)を払う力があるとされていました。炒った豆は「福豆」と呼ばれ、まずに入れて神棚にお供えすると「ますます力が増す」と言われています。

### や か 焼い嗅がし

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、「ヒイラギイワシ」とも言います。ヒイラギの葉のトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。

### 福茶

豆、塩昆布、梅干しを入れて飲む縁起の良いお茶です。

## ◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事のあいさつ

いただきます  
ごちそうさま

食事のあいさつは感謝の気持ちをあらわしています。

ながら食べはしない

電源オフ

スマホやテレビなどに夢中だと食べこぼしたり、姿勢が悪くなったりします。

食べ物を口に入れ  
たまま話さない

みんなと一緒に楽しく食べるために、自分自身の食事マナーを見直しましょう。

・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)