

令和4年度

5 月 月 間 献 立 表

給食センター(Aコース)

日・曜	2日(月)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)
献立名	ごはん 牛乳 さけのムニエル カレースープ煮 ブロッコリー	ごはん 牛乳 焼きつくね こうやどうふのたまごとじ 切り干し大根のあえ物	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 じゃがいものから揚げ だいこんスープ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き たけのこのおなか煮 すまし汁 カラマンダリン	玄米入りごはん 牛乳 とりの肉のから揚げ ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 ますのマヨネーズ焼き 春野菜のじゃこ酢あえ もずく汁 角チーズ	カレーライス (ごはん) 牛乳 乳酸菌飲料(プレーン) コーンキャベツ ごぼうのサラダ	豚どん (ごはん) 牛乳 もちいなの含め煮 きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 さわらのヤンニョムがけ きくらげのサラダ キムチスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 塩豚じゃが 大豆とちりめんのごままぶし 小松菜の磯あえ	玄米入りごはん 牛乳 スパイシーチキン マカロニサラダ 豆乳コーンスープ コンポート(ラ・フランス)	ごはん 牛乳 関東煮 切り干し大根の炒め煮 アーモンドあえ	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 厚あげのそぼろ煮 キャベツのおなかあえ 味つけのり	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ いかときゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁 スティックチーズ
材料名および使用量 (g)	米 100 水 140 *牛乳 1本 さけ 1切 塩 0.4 こしょう 0.04 *小麦粉 5.5 サラダ油 3.5 チキンウインナー 20 じゃがいも 75 にんじん 20 たまねぎ 60 グリーンピース 5 サラダ油 0.3 塩 0.9 こしょう 0.03 カレーパウダー 0.5 濃口しょうゆ 0.4 ウスターソース 3 水 80 ブロッコリー 42 上白糖 1 サラダ油 1.4 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4	米 100 水 140 *牛乳 1本 平つくね 1こ 上白糖 0.2 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 0.1 水 5 こうやどうふ 17 *たまご 35 にんじん 8 えだ豆 10 上白糖 5 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 7 みりん 2.5 けずりぶし 1.3 水 110 切り干し大根 7 にんじん 10 三度豆 10 糸かつお 0.5 上白糖 1.7 濃口しょうゆ 1.5 淡口しょうゆ 1.2	米 100 水 140 *牛乳 1本 ミンチボール 70 にんじん 5 たまねぎ 14 サラダ油 0.7 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 0.8 濃口しょうゆ 0.3 水 20 でんぷん 0.3 じゃがいも 90 油 4 食卓塩 0.3 ベーコン 15 にんじん 15 青ねぎ 4 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 酒 0.7 とりがら 8 土しょうが 0.1 水 155 でんぷん 0.9	米 100 水 140 *牛乳 1本 豚肉 1枚 土しょうが 0.6 にんにく 0.2 上白糖 1.5 酒 1.5 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 1 みりん 2 とりの肉 10 ちくわ 10 たけのこ 25 にんじん 10 こんにゃく 10 糸かつお 0.5 サラダ油 1 上白糖 1 みりん 1 濃口しょうゆ 3 酒 1 水 10 うすあげ 8 どうふ 40 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2 水 150 カラマンダリン 1こ	米 87 水 140 *牛乳 1本 とりの肉 95 塩 0.8 こしょう 0.04 酒 1.4 でんぷん 11 油 6.5 豚肉 40 だいた 17 じゃがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 55 サラダ油 0.7 トマトケチャップ 17 塩 0.8 こしょう 0.03 上白糖 0.8 水 45 ブロッコリー 37 とうもろこし 8 にんじん 8 上白糖 1 サラダ油 1.4 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.4	米 100 水 140 *牛乳 1本 ます 1切 塩 0.2 *小麦粉 6.5 カレーパウダー 15 キャベツ 30 きゅうり 10 しらす干し 5 上白糖 1.5 淡口しょうゆ 0.3 酢 0.6 *たまご 25 どうふ 30 にんじん 13 たまねぎ 20 もずく 18 青ねぎ 4 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 150 でんぷん 0.9 *角チーズ 1こ	牛肉 40 じゃがいも 65 にんじん 25 たまねぎ 75 グリーンピース 5 にんにく 0.3 サラダ油 0.6 サラダ油 5.5 小麦粉 6.9 カレーパウダー 10 トマトケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.02 トンカツソース 5.5 濃口しょうゆ 2.5 ペーリーフ 0.07 水 87 米 107 水 150 餅いなり 1こ 上白糖 1.9 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 ツナ 15 きゅうり 40 わかめ 1 しらす干し 4 上白糖 2.8 淡口しょうゆ 2 酢 4.7 ハム 10 ごぼう 12 にんじん 8 たまねぎ 13 きゅうり 20 上白糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 9	豚肉 60 たまねぎ 80 にんじん 15 三度豆 8 土しょうが 0.7 サラダ油 0.7 上白糖 3.5 濃口しょうゆ 5.5 酒 1.5 水 7 米 107 水 150 餅いなり 1こ 上白糖 1.9 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 ツナ 15 きゅうり 40 わかめ 1 しらす干し 4 上白糖 2.8 淡口しょうゆ 2 酢 4.7 豚肉 10 白菜キムチ 20 はくさい 25 たまねぎ 20 にんじん 5 小松菜 10 たけのこ 10 しいたけ 0.6 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 5 ごま油 0.3 水 150 *ヨーグルト 1こ	米 100 水 140 *牛乳 1本 さわら 1切 土しょうが 1.3 サラダ油 0.2 塩 0.1 酒 1.9 みそ 2.6 上白糖 2.6 濃口しょうゆ 0.3 一味とうがらし 0.02 水 2.6 はるさめ 4.5 きゅうり 15 にんじん 8 きくらげ 0.5 上白糖 1 淡口しょうゆ 0.4 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2.2 豚肉 10 白キムチ 20 たまねぎ 20 にんじん 5 小松菜 10 たけのこ 10 しいたけ 0.6 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 5 ごま油 0.3 水 150 *ヨーグルト 1こ	米 100 水 140 *牛乳 1本 米 100 水 140 *牛乳 1本 とりの肉 40 一口がんと丸平天 15 じゃがいも 75 にんじん 20 たまねぎ 55 三度豆 13 上白糖 2 酒 4 だし昆布 0.4 水 45 *マカロニ 8 塩 調理用 0.2 ツナ 15 にんじん 8 きゅうり 13 キャベツ 22 塩 0.2 ノンエッグマヨネーズ 9 カレーパウダー 0.2 ベーコン 15 にんじん 15 たまねぎ 45 とうもろこし 12 どうもろこし 25 パセリ 0.6 サラダ油 0.5 塩 0.7 *アーモンド(粉末) 2 上白糖 1.2 淡口しょうゆ 1.8	米 100 水 140 *牛乳 1本 とりの肉 100 塩 1 こしょう 0.04 にんにく 0.4 パプリカ 0.15 チリパウダー 0.1 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3 みりん 1 だし昆布 0.7 水 45 濃口しょうゆ 5.7 酒 1.2 みりん 1.2 けずりぶし 1.3 にんじん 45 サラダ油 0.7 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 4 けずりぶし 0.7 水 30 ハム 10 キャベツ 33 ほうれんそう 18 塩 0.7 *アーモンド(粉末) 2 上白糖 1.2 淡口しょうゆ 1.8	米 100 水 140 *牛乳 1本 とりの肉 40 油 6 とりの肉 15 じゃがいも 75 にんじん 20 こんにゃく 30 上白糖 4.5 濃口しょうゆ 4.5 しいたけ 1 三度豆 7 上白糖 3 濃口しょうゆ 5.7 酒 1.2 みりん 1.2 淡口しょうゆ 2 酢 4.7 みりん 0.7 うすあげ 7 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 12 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 150 *スティックチーズ 1本		

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, E, 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
831	34.2	26.6	2.7	382	115	3.4	280	0.51	0.58	35	7.2

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

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。



旬の食材

春が旬の食材には、キャベツやアスパラガス、たけのこ、たまねぎなどがあります。春は、新芽が芽吹く季節で、野菜はやわらかくて甘いのが特徴です。



しらす


春に獲れるしらすは「春しらす」とも呼ばれ、ぷりぷりとしていておいしいです。しらすのような骨ごと食べられる魚は、骨や歯を作るカルシウムをたっぷりとることができます。「春野菜のじゃこ酢和え」で登場します。



日・曜	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	わかめごはん 牛乳 ポテトコロッケ 豚肉と小松菜の炒め物 きのこ汁	ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ アスパラガスのだしじょうゆあえ たぬき汁 ブルーベリーゼリー	ハヤシライス (玄米入りごはん) 牛乳 乳酸菌飲料(マスカット) とうもろこし ツナとキャベツのサラダ	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 回鍋肉 はるさめサラダ	玄米入りごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ 野菜の甘酢あえ 切り干し大根のみそ汁
材料名および使用量 (g)	米 107 水 150 わかめごはんの素 2.7 * 牛乳 1本 * ポテトコロッケ 油 5 豚肉 20 たまねぎ 25 小松菜 20 にんじん 4 土しょうが 0.2 にんにく 0.1 サラダ油 0.4 塩 0.1 濃口しょうゆ 1 オイスターソース 2 ごま油 0.2 白玉もち 35 とり肉 20 にんじん 15 しめじ 8 しいたけ 0.7 青ねぎ 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 155	米 100 水 140 * 牛乳 1本 ます 1切 塩 0.4 こしょう 0.04 でんぷん 10 油 5 アスパラガス 20 キャベツ 40 淡口しょうゆ 1.9 みりん 0.4 けずりぶし 0.26 水 1.3 ちくわ 10 うすあげ 5 だいこん 20 にんじん 10 ごぼう 5 えのきたけ 0.5 こんにやく 15 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 4 水 155 でんぷん 0.5 ブルーベリーゼリー 1コ	牛肉 45 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 80 グリーンピース 4 にんにく 0.2 サラダ油 0.7 サラダ油 5.5 * 小麦粉 6.5 トマトピューレ 7 トマトケチャップ 9 塩 1 こしょう 0.03 トンカツソース 7 赤ワイン 2.5 ベーリーフ 0.03 上白糖 0.7 水 83 米 93 アルファ化米(もち玄米) 14 水 150 * 牛乳 1本 * 乳酸菌飲料マスカット 1本 とうもろこし 1コ ツナ 15 にんじん 8 キャベツ 27 きゅうり 13 上白糖 1.4 サラダ油 1.8 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2.7	米 100 水 140 * 牛乳 1本 * ポークしゅうまい 2コ 油 1 豚肉 45 キャベツ 50 たまねぎ 45 にんじん 20 ピーマン 5 にんにく 0.2 土しょうが 0.2 サラダ油 0.8 八丁みそ 2.8 濃口しょうゆ 2 上白糖 0.9 酒 1 ごま油 0.3 一味とうがらし 0.01 でんぷん 0.9 ハム 10 はるさめ 6 にんじん 8 きゅうり 20 上白糖 1.8 淡口しょうゆ 3 酢 2 ごま油 0.2	米 87 アルファ化米(もち玄米) 13 水 140 * 牛乳 1本 ちくわ 2本 * 小麦粉 7 青のり粉 0.4 水 10 油 9 にんじん 8 キャベツ 25 きゅうり 25 上白糖 2.3 塩 0.3 酢 3 うすあげ 8 じゃがいも 35 にんじん 10 切り干し大根 5 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 150

たぬき汁

「たぬき汁」とは、肉を使わない精進料理のひとつです。昔、たぬきの肉の代わりに汁物にこんにやくを入れて食べられたことからこの名前がつけました。



5月食育だより



新学期に入って1か月がたちました。新しい学年やクラスには慣れてきましたか。毎日健康で楽しく過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

学校給食センターの仕事 その4 炊飯調理

米は、洗米機で洗い、「連続炊飯機」という機械で炊きます。中学校給食では、給食センターで炊いた炊き立てのごはんが毎日食べられます。白いごはんだけでなく、玄米入りごはん、菜めし、ちらしずしなど、変わり(味つけ)ごはんも登場します。お楽しみに！




炊けたごはんは、「ほぐし機」でほぐします。

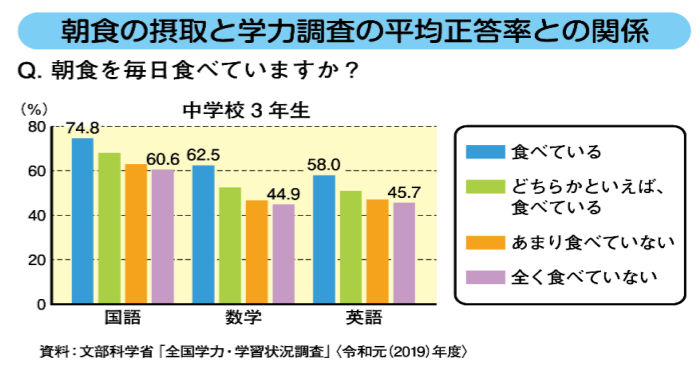


クラスごとに食缶に計量して、各学校に送ります。

次回は「揚げ・焼き調理」について紹介します。お楽しみに。




朝食をしっかりと食べて 目覚ましスイッチON!



朝食を毎日食べる人ほどテストの成績が良いという結果が出ています。

①頭のスイッチ

エネルギーは寝ている間も消費されます。朝食は不足したエネルギーや栄養素を補給し、午前中に元気に活動するためのエネルギー源になります。





②体のスイッチ

朝食を食べると血のめぐりが良くなり体温が上がります。体の熱がつけられると、やる気と集中力がアップします。

③おなかのスイッチ

朝食を食べると、腸のはたらきが活発になります。毎日おなかをすっきりさせて気持ちよく一日をスタートしましょう。

・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)