

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	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	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 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	玄米入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き たけのこのおかか煮 すまし汁 カラマンダリン	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	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	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 キャベツのおかかあえ 味つけのり	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	ごはん 牛乳 さわらのヤニニヨムがけ きくらげのサラダ キムチスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 関東煮 切り干し大根の炒め煮 アーモンドあえ	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	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	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
材料名および使用量 (g)	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 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 うすあげ 8 赤 たけのこ 25 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こ 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 ミンチボール 70 赤 たまねぎ 14 緑 にんじん 5 緑 サラダ油 0.7 黄 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 黄 濃口しょうゆ 0.3 水 20 でんぷん 0.3 じゃがいも 90 黄 油 4 黄 食卓塩 0.3 ベーコン 15 赤 にんじん 15 緑 だいこん 48 緑 青ねぎ 4 緑 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 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 平つくね 1こ 赤 上白糖 0.2 黄 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 黄 でんぷん 0.1 黄 水 5 こうやどうふ 17 赤 * たまご 35 赤 にんじん 8 緑 えだ豆 10 緑 上白糖 5 黄 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 緑 にんじん 10 緑 三度豆 10 緑 糸かつお 0.5 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.5 淡口しょうゆ 1.2	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 95 赤 塩 0.8 こしょう 0.04 酒 1.4 でんぷん 11 黄 油 6.5 黄 豚肉 40 赤 だいず 17 赤 じゃがいも 80 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 55 緑 サラダ油 0.7 黄 トマトケチャップ 17 塩 0.8 こしょう 0.03 上白糖 0.8 黄 水 45 ブロッコリー 37 緑 とうもろこし 8 緑 にんじん 8 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.4 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.4	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土しょうが 0.6 緑 にんにく 0.2 緑 上白糖 1.5 黄 酒 1.5 黄 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 1 みりん 2 とり肉 10 赤 ちくわ 10 赤 たけのこ 25 緑 にんじん 10 緑 糸かつお 0.5 赤 サラダ油 1 黄 上白糖 1 黄 みりん 1 黄 濃口しょうゆ 3 酒 1 水 10 うすあげ 8 赤 とうふ 40 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.8 水 150 カラマンダリン 1こ 緑	牛肉 40 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 75 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 0.6 黄 サラダ油 5.5 黄 * 小麦粉 6.5 黄 カレーパウダー 0.9 カレー粉 0.4 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 * たまご 25 赤 とうふ 30 赤 にんじん 13 緑 たまねぎ 20 緑 もずく 18 赤 青ねぎ 4 緑 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 黄 ベーコン 10 赤 キャベツ 35 緑 とうもろこし 14 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 ハム 10 赤 ごぼう 12 緑 にんじん 8 緑 たまねぎ 13 緑 きゅうり 20 緑 上白糖 0.2 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 ノンエッグマヨネーズ 9 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.2 ノンエッグマヨネーズ 11 黄 アスパラガス 15 緑 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 しらす干し 5 赤 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 0.3 酢 0.6 * たまご 25 赤 とうふ 30 赤 にんじん 13 緑 たまねぎ 20 緑 もずく 18 赤 青ねぎ 4 緑 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 黄 味つけのり 1袋 赤	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 豚肉 45 赤 じゃがいも 75 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 55 緑 三度豆 13 緑 上白糖 2 黄 塩 1 酒 4 だし昆布 0.4 水 45 だいず 12 赤 でんぷん 1.5 黄 かえりちりめん 4 赤 油 1.5 黄 * 白ごま 1.3 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1.8 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 * ヨーグルト 1こ 赤	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 土しょうが 1.3 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 酒 1.9 みそ 2.6 赤 上白糖 2.6 黄 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 黄 きゅうり 18 緑 にんじん 8 緑 きくらげ 0.5 緑 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 0.4 サラダ油 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2.2 豚肉 10 赤 白菜キムチ 20 緑 はくさい 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 小松菜 10 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 5 ごま油 0.3 黄 水 150 * ヨーグルト 1こ 赤	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 40 赤 一口がんと 30 赤 丸平天 15 赤 じゃがいも 75 黄 にんじん 20 緑 こんにやく 30 緑 上白糖 4.5 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3 みりん 1.5 だし昆布 0.7 水 45 * マカロニ 8 黄 塩 調理用 0.2 黄 ツナ 15 赤 にんじん 8 緑 きゅうり 13 緑 キャベツ 22 緑 塩 0.2 ノンエッグマヨネーズ 9 黄 カレーパウダー 0.2 ベーコン 15 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 とうもろこし 12 緑 とうもろこし 25 緑 パセリ 0.6 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.7 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 1.3 豆乳 40 赤 水 90 コンポートラ・フランス 1こ 緑	豚肉 60 赤 たまねぎ 80 緑 にんじん 15 緑 三度豆 8 緑 土しょうが 0.7 緑 サラダ油 0.7 黄 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 5.5 黄 酒 1.5 黄 水 7 米 107 黄 水 150 * 牛乳 1本 赤 餅いなり 1こ 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 ツナ 15 赤 きゅうり 40 緑 わかめ 1 赤 しらす干し 4 赤 上白糖 2.8 黄 淡口しょうゆ 2 酢 4.7 白玉もち 35 黄 とり肉 20 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 8 緑 しいたけ 0.7 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 黄 けずりぶし 2.8 黄 水 155 黄			

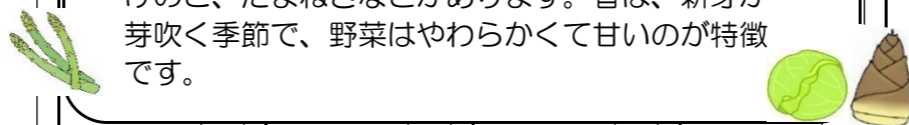
端午の節句献立

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。



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。



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

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
839	35.5	26.8	2.8	390	117	3.5	292	0.52	0.59	32	6.9

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

日・曜	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	
献立名	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	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 ますのこはく揚げ アスパラガスのだししょうゆあえ たぬき汁 ブルーベリーゼリー	ごはん 牛乳 焼きししゃも 親子煮 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 ポークチャップ 小松菜のサラダ たまごスープ	
材料名および使用量 (g)	米	100 黄	米	100 黄	米	100 黄
	水	140	水	140	水	140
	* 牛乳	1本 赤	* 牛乳	1本 赤	* 牛乳	1本 赤
	豆腐入りチキンハンバーグ	1こ 赤	牛肉	45 赤	ししゃも	2尾 赤
	上白糖	1.5 黄	じゃがいも	50 黄	とりにく	45 赤
	濃口しょうゆ	2	にんじん	20 緑	こうやどうふ	5 赤
	酒	1	たまねぎ	80 緑	ちくわ	15 赤
	みりん	1	グリーンピース	4 緑	じゃがいも	75 黄
	水	8	にんにく	0.2 緑	にんじん	15 緑
	でんぷん	0.3 黄	サラダ油	0.7 黄	たまねぎ	45 緑
	* いか	30 赤	サラダ油	5.5 黄	グリーンピース	5 緑
	塩 調理用	0.1	* 小麦粉	6.5 黄	上白糖	3.6 黄
	酢	0.4	トマトピューレ	7 黄	濃口しょうゆ	3 黄
	きゅうり	35 緑	トマトケチャップ	9 黄	淡口しょうゆ	4.5 黄
	わかめ	1 赤	塩	1 黄	水	65 黄
	上白糖	2.7 黄	こしょう	0.03 黄	ちくわ	10 赤
	淡口しょうゆ	2	トンカツソース	7 黄	うすあげ	5 赤
	酢	4.7	赤ワイン	2.5 黄	だいこん	20 緑
	うすあげ	7 赤	ベーリーフ	0.03 黄	にんじん	10 緑
	じゃがいも	40 黄	上白糖	0.7 黄	ごぼう	5 緑
たまねぎ	35 緑	水	83 黄	にんじん	8 緑	
にんじん	12 緑	米	93 黄	たまねぎ	15 緑	
青ねぎ	4 緑	水	150 黄	きゅうり	27 緑	
みそ	11.5 赤	* 牛乳	1本 赤	えのきたけ	10 緑	
煮干し	2.7 赤	* 乳酸菌飲料マスカット	1本 赤	こんにやく	15 緑	
水	150	とうもろこし	1こ 緑	青ねぎ	3 緑	
* スティックチーズ	1本 赤	ツナ	15 赤	淡口しょうゆ	5 黄	
		にんじん	8 緑	けずりぶし	4 黄	
		キャベツ	27 緑	水	155 黄	
		きゅうり	13 緑	でんぷん	0.5 黄	
		上白糖	1.4 黄	ブルーベリーゼリー	1こ 黄	
		サラダ油	1.8 黄			
		塩	0.3 黄			
		こしょう	0.02 黄			
		酢	2.7 黄			

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。

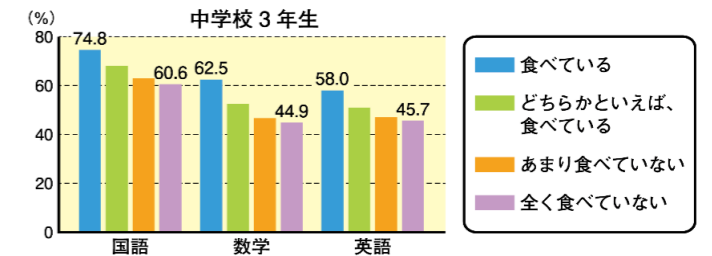


尼崎市立学校給食センター

朝食をしっかりと食べて
目覚ましスイッチON!

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

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。体の熱がつくられると、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)