

Main menu table with columns for dates from 8/26 to 9/14 and rows for ingredients and quantities. Includes a '献立名' (Menu Name) row and a '材料名および使用量 (g)' (Ingredient Name and Quantity) row.

野菜チャンプルー
「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐と色々な食材を炒めた料理です。...

お月見
お月見には秋の夜長に月見団子とすすき、とれたばかりの作物をお供えて、満月を眺め収穫に感謝をします。...

クープイリチー
「クープイリチー」は沖縄の郷土料理です。沖縄の方言で「クープ」は「こんぶ」、「イリチー」は「炒め煮」を意味し、...

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... 体の調子をとのえるもの * : アレルギー(卵, 乳, 小麦, E, B, カ, 介, 幼, ゴ, マ, アー, モ, ド, 知)を含む食材

一食あたり平均栄養素量

Nutrition table with 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: 822, 33.6, 26.3, 2.4, 346, 117, 3.5, 272, 0.51, 0.59, 35, 7.9.

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

令和4年度

8月・9月 月間献立表

日・曜	15日(木)	16日(金)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ごはん 牛乳 照り焼きチキン マカロニサラダ スープ	玄米入りごはん 牛乳 ポロニアカツ カレーシチュー チンゲンサイとコンのサラダ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ひじきのごまあえ けんちん汁	ごはん 牛乳 とり肉のあまから揚げ なすのみそ炒め とうがんのすまし汁	玄米入りごはん 牛乳 ますのマヨネーズ焼き ブロッコリー ミニボールのポトフスープ	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 野菜と白豆のトマト煮 アスパラガスのサラダ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 こうやどうふのたまごとし きゅうりとわかめの酢の物 ヨーグルト	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 磯あえ ぶた汁	カレーライス (玄米入りごはん) 牛乳 とうもろこし ごぼうのサラダ	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ 厚あげとり肉の煮物 いんげんのおかかあえ
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 上白糖 3 黄 酒 2.5 濃口しょうゆ 4 みりん 2 * マカロニ 8.5 黄 塩 調理用 0.2 ツナ 15 赤 にんじん 8 緑 きゅうり 22 緑 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 9 黄 ベーコン 15 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 35 緑 パセリ 0.4 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 150	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とりにく 100 赤 上白糖 3 黄 ポロニアカツ 1個 赤 油 6 黄 豚肉 35 赤 じゃがいも 6.5 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 33 緑 だいこん 20 緑 サラダ油 0.7 黄 サラダ油 2.6 黄 米粉 2.7 黄 カレー粉 0.3 塩 0.5 こしょう 0.03 白ワイン 1.3 * 生クリーム 3.3 赤 * 牛乳 56 赤 水 30 チンゲンサイ 40 緑 とうもろこし 13 緑 上白糖 1 黄 オリーブ油 0.9 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.4 酢 2	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 豆腐入りチキンハンバーグ 1個 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2 酒 1 みりん 1 水 8 でんぷん 0.3 ひじき 1.1 赤 はるさめ 4.5 黄 にんじん 8 緑 三度豆 10 緑 * 白ごま 0.6 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.9 塩 0.3 酢 3 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 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 150	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 でんぷん 11 黄 油 6.5 黄 上白糖 5 黄 濃口しょうゆ 5 みりん 1.6 水 5.5 でんぷん 0.2 牛ひき肉 15 赤 豚ひき肉 15 赤 たまねぎ 25 緑 なす 30 緑 えだ豆 7 緑 土しよが 0.2 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.4 黄 八丁みそ 2 赤 濃口しょうゆ 1.4 黄 上白糖 0.7 黄 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.01 でんぷん 0.4 黄 ちくわ 15 赤 にんじん 13 緑 とうがん 45 緑 えのきたけ 8 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 155	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 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 ブロッコリー 42 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.4 黄 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4 ミニボール 35 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 12 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 塩 0.9 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 緑 水 140	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 * かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ベーコン 20 赤 白豆 27 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 50 緑 トマト 14 緑 トマトケチャップ 11 塩 0.8 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.03 水 70 キャベツ 30 緑 アスパラガス 20 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 2 黄 サラダ油 1.3 黄 淡口しょうゆ 2 酢 1.8 かつおふりかけ 1袋 赤	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 牛肉 45 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 2.7 こうやどうふ 17 赤 * たまご 35 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 0.5 緑 えだ豆 10 緑 上白糖 5 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 8 みりん 2.5 けずりぶし 1.5 水 110 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 * ヨーグルト 1個 赤	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 牛肉 40 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 20 緑 ごぼう 8 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150	牛肉 40 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 80 黄 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 にんじん 8 緑 キャベツ 30 緑 焼きのり 0.7 赤 上白糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6 米 93 黄 アルファ化米(もち玄米) 14 黄 水 150 * 牛乳 1本 赤 とうもろこし 1個 緑 ハム 15 赤 ごぼう 22 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 15 緑 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 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 * 小麦粉 7 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 油 9 黄 絹厚あげ 55 赤 とり肉 40 赤 さといも 45 黄 にんじん 25 緑 こんにやく 40 緑 えだ豆 12 緑 上白糖 3.8 黄 淡口しょうゆ 2.5 みりん 1.2 けずりぶし 2 水 45 三度豆 37 緑 にんじん 10 緑 糸かつお 0.4 赤 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2.7

★警報が発表された場合の中学校給食の取扱いについて
 ※小学校給食と異なる場合がありますので、ご注意ください
 尼崎市に、「大雨警報」「洪水警報」「暴風(暴風雪を含む)警報」(以下、「警報」という。)及び、これらに係る「特別警報」が発表された場合

1 登校前
 (1) 午前7時現在で警報が発表中⇒中学校給食は中止します。
 (2) 午前9時までに警報が解除⇒解除された時点で登校し、授業はありますが、中学校給食は午前7時時点で既に給食を中止しているため、中学校給食の提供はなく、午前中で下校します。

2 登校後
 在校中に、午前11時までに警報が発表された場合は、原則として中学校給食を中止して下校します。

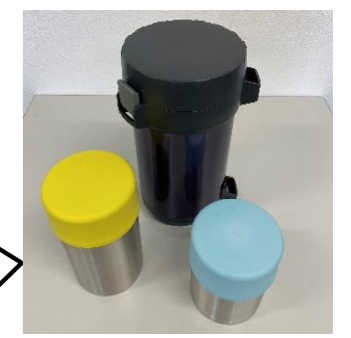
※詳細につきましては、尼崎市ホームページ「非常変災時における臨時休業の判断基準」について(ページ番号:1019394)をご覧ください。

学校給食センターの仕事 その7 アレルギー対応食



給食センターでは、9品目(卵・乳・小麦・えび・かに・いか・たこ・ごま・アーモンド)のアレルギー対応をおこなっています。アレルゲンを除去した料理を、専用のアレルギー対応室で調理し、一人ずつ個別の容器に入れて提供しています。

除去食を、専用のランチジャーに入れることで、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく適温で、安全に提供することができます。専用の食器とともに運ばれ、自分の席で食器に移し替えて食事をします。



白豆
 「しろはなまめ」は、白色の大きな花をたくさん咲かせるのが特徴で、それが名前の由来になっています。純白の豆を実のらせることから、「豆の女王」と呼ばれています。和菓子の白あんの原料としてもよく使われています。



9月23日は「秋分の日」
 「秋分の日」は、「先祖を敬い、亡くなった人々をしのぶ日」とされています。秋分の日には先祖を供養する気持ちと、小豆には魔除け効果があると伝えられていたことから、おはぎがお供えされるようになりました。



今回は「コンテナ室」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)