

令和4年度

1月月間献立表

給食センター(Aコース)

日・曜	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)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ツナとごぼうの炒め物 いんげんのおかかあえ	玄米入りごはん 牛乳 とり肉のあまから揚げ カレースープ煮 小松菜のソテー	お正月献立 ごはん 牛乳 ぶりのゆず香焼き れんこんの甘酢づけ 白玉ぞう煮	中華どんぶり (ごはん) 牛乳 さつまいものあめ煮 きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 マヨみそ焼きチキン ツナとわかめのサラダ 豆乳コーンスープ コンポート・フランス	玄米入りごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ じゃがいもの炒め物 ぶた汁 みかん	さくらごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もちいなの含め煮 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め ナムル フォースープ	ごはん 牛乳 わかめごはん 牛乳 焼きつくね けんちょう はるさめサラダ ヨーグルト	わかめごはん 牛乳 焼きつくね けんちょう はるさめサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のザンギ チンゲンサイのおかかあえ 三平汁	ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ じゃがいもと大豆のうま煮 ひねポン	玄米入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き にんじんしりしり もずく汁 パイ	ごはん 牛乳 さわらのケチャップソース クリーム煮 ごぼうのサラダ
材料名および使用量(g)	米 100 水 140 *牛乳 1本 牛肉 45 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 60 えだ豆 10 上白糖 5 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 4.5 水 45 ツナ 15 ごぼう 27 とうもろこし 7 サラダ油 0.7 上白糖 1 濃口しょうゆ 0.9 三度豆 37 にんじん 10 糸かつお 0.4 上白糖 1 濃口しょうゆ 2.7 ベーコン 10 小松菜 35 にんじん 15 もやし 10 濃口しょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 サラダ油 0.2	米 87 アルファ化米(もち玄米) 13 水 140 *牛乳 1本 とり肉 100 でんぷん 11 油 6.5 上白糖 5 濃口しょうゆ 5 みりん 1.6 水 5.5 でんぷん 0.2 豚肉 35 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 0.5 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 ベーコン 10 小松菜 35 にんじん 15 もやし 10 濃口しょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 サラダ油 0.2	米 100 水 140 *牛乳 1本 ぶり 1切 ゆず(果汁) 1 濃口しょうゆ 1.4 塩 0.7 サラダ油 1 にんじん 8 れんこん 33 上白糖 1.7 塩 0.2 酢 2.3 白玉もち 35 とり肉 20 とうふ 20 さといも 13 にんじん 10 だいこん 20 みつば 3 白みそ 9 みそ 4.5 けずりぶし 2.7 水 150 *牛乳 1本 さつまいも 95 油 5.4 上白糖 6.8 濃口しょうゆ 2 水 3 でんぷん 0.2 はるさめ 5 きゅうり 18 にんじん 8 きくらげ乾 0.8 上白糖 1 淡口しょうゆ 0.6 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2.2	豚肉 55 にんじん 20 はくさい 65 たまねぎ 45 しいたけ 1 土しょうが 0.1 サラダ油 1.2 濃口しょうゆ 2.5 淡口しょうゆ 2.5 塩 0.4 こしょう 0.03 ごま油 0.5 でんぷん 2 米 107 水 150 *牛乳 1本 さつまいも 95 油 5.4 上白糖 6.8 濃口しょうゆ 2 水 3 でんぷん 0.2 はるさめ 5 きゅうり 18 にんじん 8 きくらげ乾 0.8 上白糖 1 淡口しょうゆ 0.6 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2.2	米 100 水 140 *牛乳 1本 とり肉 100 塩 0.2 こしょう 0.02 酒 4 みそ 4 酒 0.3 ツナ 15 キャベツ 20 きゅうり 16 わかめ 1 上白糖 1.5 サラダ油 2 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 3.5 ベーコン 20 にんじん 10 たまねぎ 45 とうもろこし 12 とうもろこし 25 サラダ油 0.5 塩 0.7 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 1.3 豆乳 40 水 90 コンポート(ラ・フランス) 1個	米 87 アルファ化米(もち玄米) 13 水 140 *牛乳 1本 さくら 1切 土しょうが 1.5 酒 2.5 濃口しょうゆ 3.6 でんぷん 10 油 5 ベーコン 13 じゃがいも 40 にんじん 13 三度豆 5 サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1 豚肉 20 とうふ 40 だいこん 30 にんじん 10 ごぼう 8 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 150 温州みかん 1個	米 100 水 140 *牛乳 1本 濃口しょうゆ 3.7 淡口しょうゆ 0.3 酒 3.4 水 130 *牛乳 1本 さくら 1切 土しょうが 1.5 酒 2.5 濃口しょうゆ 3.6 でんぷん 10 油 5 餅いなり 1個 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 2.5 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 ごぼう 8 にんじん 10 たまねぎ 10 きゅうり 30 糸かつお 0.5 上白糖 2 塩 0.3 酢 3.5	米 100 水 140 *牛乳 1本 牛肉 45 たまねぎ 30 三度豆 7 にんにく 0.7 サラダ油 0.4 八丁みそ 1.4 濃口しょうゆ 2 上白糖 2 酒 1 一味とうがらし 0.01 ほうれんそう 17 にんじん 10 もやし 38 *白ごま 1.5 ごま油 1 上白糖 1 淡口しょうゆ 3 酢 1 こしょう 0.01 とり肉 15 フォー 8 にんじん 15 たまねぎ 15 たけのこ 12 青ねぎ 4 塩 0.4 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4 ごま油 0.3 だし昆布 0.8 水 165	米 100 水 140 *牛乳 1本 わかめごはんの煮 2.7 *牛乳 1本 さけ 1切 塩 0.4 平つくね 1個 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 0.2 水 5 うすあげ 10 だいこん 45 にんじん 15 わかめ 0.7 しいたけ 0.7 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 150 *ヨーグルト 1個 はるさめ 6.5 きゅうり 18 にんじん 8 わかめ 0.5 上白糖 1.5 淡口しょうゆ 0.8 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2	米 100 水 140 *牛乳 1本 とり肉 2枚 土しょうが 1 にんにく 1 塩 0.4 濃口しょうゆ 1.5 酒 1.6 でんぷん 11 油 6.5 チンゲンサイ 42 にんじん 10 糸かつお 0.3 上白糖 0.9 濃口しょうゆ 1.6 さけ 30 塩 0.1 酒 1.4 じゃがいも 35 にんじん 15 ごぼう 10 白ねぎ 6 みそ 11.5 だし昆布 1.4 水 150 *たまご 25 とうふ 30 にんじん 10 サラダ油 10 濃口しょうゆ 2.4 酢 1.8 ゆず(果汁) 0.4 淡口しょうゆ 0.4 けずりぶし 2.8 水 150 でんぷん 0.9 ハム 12 ごぼう 22 にんじん 10 ブロッコリー 18 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	米 87 アルファ化米(もち玄米) 13 水 140 *牛乳 1本 さくら 1切 酒 1.7 でんぷん 10 油 5 たまねぎ 12 トマトケチャップ 6 サラダ油 0.2 上白糖 1 濃口しょうゆ 2 酒 1.7 でんぷん 0.2 水 9 とり肉 30 じゃがいも 65 にんじん 20 たまねぎ 50 えだ豆 10 サラダ油 2.5 小麦粉 2.7 塩 1 こしょう 0.04 *牛乳 40 水 65			

材料名および使用量(g)

お正月献立

給食で出てくるお正月料理には、こんな意味合いがあります。

ぶり … 出世魚であることから、昇進や出世祈願。

れんこん…穴が開いていることから、将来の見通しが良いように。

雑煮 … お供えしてとし神さまの魂が宿ったおもちを食べ、力を分け与えてもらう。

さくらごはん

さくらごはんは、しょうゆと酒で炊いたごはんです。静岡県の郷土料理で、受験の縁起物として受験日の昼食に持って行く生徒もいるのだとか。香ばしいしょうゆの香りとともに味わって食べてみてください。

全国学校給食週間!

中学校給食では、給食週間中に、給食の歴史を振り返る「始まりの給食」や、全国各地の味に触れる「日本各地の郷土料理や特産物」を取り入れています。この機会に、それぞれの地域の食文化を感じながら郷土料理を味わってください。

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,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
838	35.6	26.7	2.6	341	120	3.2	316	0.53	0.61	33	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

令和4年度

日・曜	31日(火)	
献立名	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 厚揚げと大根の煮物 小松菜の磯あえ	
材料名および使用量 (g)	米	100 黄
	水	140
	* 牛乳	1本 赤
	* 大豆とごぼうのミンチカツ	1個 赤
	油	6 黄
	豚肉	45 赤
	絹厚あげ	50 赤
	だいこん	80 緑
	にんじん	20 緑
	こんにやく	30 緑
	三度豆	10 緑
	上白糖	4 黄
	濃口しょうゆ	4
	淡口しょうゆ	3
	煮干し	0.6
水	45	
小松菜	20 緑	
もやし	30 緑	
にんじん	8 赤	
焼きのり	0.5 赤	
上白糖	1.6 黄	
濃口しょうゆ	2.6	
酢	0.6	

1月 食育たより

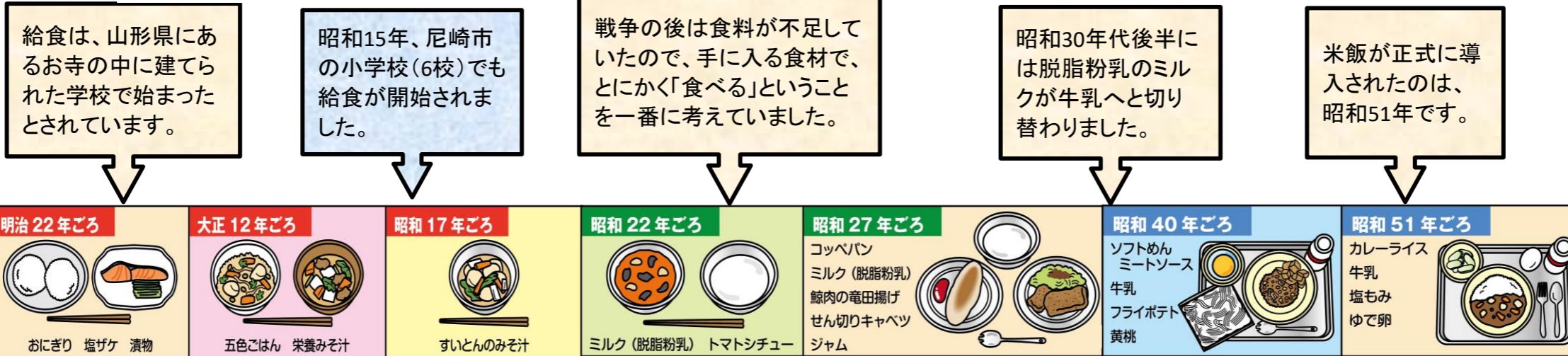


新年を迎え、気持ちも新たに3学期がスタートしました。
みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか。友達同士で話してみるのもいいですね。今年度も残すところ、あと数か月となりました。今のクラスで給食を食べるのも残りわずかです。1日1日を大切に過ごしましょう。



1月24日~30日は 全国学校給食週間です 学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶことができます。そんな学校給食はどのようにして始まったのでしょうか。日本の学校給食の歩みをみてみましょう。



- ・尼崎市産米・・・1月13日(金)、1月23日(月)、1月26日(木)
- ・尼崎市産小松菜・・・1月31日(火)

尼崎市でとれた食材を味わって食べてみてください。

戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。
昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。



・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)

お知らせ

食育フェア
尼崎市学校給食展

テーマ 「心と体を育てる学校給食」
日時 令和5年1月28日(土)・29日(日)
午前10:00~午後8:00
場所 あまがさきキューズモール3階 レンガのひろば
(兵庫県尼崎市潮江1丁目3番1号)
内容 パネル展示と映像で、尼崎市の学校給食を紹介します。

給食週間の献立
~始まりの給食・日本全国味めぐり~

- ・1/23 (月) 始まりの給食
- ・1/24 (火) けんちょう (山口県)
- ・1/25 (水) とり肉のザンギ 三平汁 (北海道)
- ・1/26 (木) はたはたのから揚げ ひねポン (兵庫県)
- ・1/27 (金) にんじんしりしり もずく汁 パイン (沖縄県)

現在の給食
地元産の食材を使用した地産地消献立や、行事食、世界の料理など食文化を伝える給食が取り入れられています。