

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
献立名	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き じゃがいものごま酢あえ なすのみそ汁 冷凍みかん	ごはん 牛乳 ハンバーグ じゃがいもの生クリーム煮 キャベツのサワーづけ	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ きんぴらごぼう とうふのみそ汁 ミニトマト	夏野菜カレー (玄米入りごはん) 牛乳 とり肉のマーマレード焼き キャベツの福神づけあえ ヨーグルト	ごはん 牛乳 乳酸菌飲料(プレーン) 豚肉のガーリック焼き 枝豆ポテト ほそぎり野菜のスープ	七夕献立 わかめごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 ゴーヤーチャンプルー とうがんのすまし汁 レモンゼリー	玄米入りごはん 牛乳 はるまき とうふの中華煮 わかめのあえ物 スティックチーズ	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ちりめんとアーモンドの炒り煮 切り干し大根のあえ物	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ ブロッコリーのサラダ 夏野菜のトマトスープ	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 じゃこピーマン もずくのあえ物	ごはん 牛乳 乳酸菌飲料(マスカット) さわらのケチャップソース クリーム煮 小松菜のサラダ
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 でんぷん 8 黄 サラダ油 4 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 みりん 2 水 3 でんぷん 0.2 黄 *じゃがいも 48 黄 *白ごま 1.7 黄 上白糖 1.3 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.8 うすあげ 8 赤 なす 18 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150 温州みかん冷凍 1個 緑	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 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 トンカツソース 1 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.3 水 7 でんぷん 0.13 黄 ベーコン 20 赤 じゃがいも 85 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 20 緑 パセリ 1 緑 サラダ油 1 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 *牛乳 30 赤 *生クリーム 4 赤 水 60 キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 上白糖 1.5 黄 塩 0.4 こしょう 0.01 酢 2.2	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 牛肉 18 赤 ごぼう 25 緑 にんじん 8 緑 こんにやく 12 緑 サラダ油 0.7 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 みりん 1 一味とうがらし 0.01 とうふ 40 赤 うすあげ 7 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 わかめ 0.5 赤 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150 ミニトマト 30 緑	豚肉 30 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 50 緑 なす 30 緑 にんじん 10 緑 ズッキーニ 20 緑 トマト 5 緑 サラダ油 0.9 黄 サラダ油 5.4 黄 小麦粉 6 黄 カレー粉 1.1 トマトケチャップ 8 塩 1.2 こしょう 0.02 ウスターソース 5.4 濃口しょうゆ 2.7 ペーリーフ 0.07 水 85 米 93 黄 アルファ化米(もち玄米) 14 黄 水 150 *牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 マーマレードジャム 15 緑 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 3 白ワイン 2 福神漬 18 緑 キャベツ 35 緑 塩 0.1 *ヨーグルト 1個 赤	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 *乳酸菌飲料プレーン 1本 赤 豚肉 70 赤 にんにく 0.35 緑 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 3 酒 1.3 じゃがいも 50 黄 えだ豆 10 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 酢 0.5 ノンエッグマヨネーズ 8 黄 ベーコン 15 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 25 緑 キャベツ 20 緑 ズッキーニ 10 緑 にんにく 0.3 緑 オリーブ油 0.3 黄 塩 1 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.01 白ワイン 0.5 とりがら 8 水 155	米 107 黄 水 150 わかめごはんの素 2.7 赤 *牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぷん 8 黄 油 5 黄 上白糖 2.6 黄 濃口しょうゆ 4 みりん 1.4 水 1.5 でんぷん 0.2 黄 絹厚あげ 30 赤 にがうり 13 緑 にんじん 10 緑 たまご 20 赤 きくらげ 0.4 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.2 濃口しょうゆ 3 糸かつお 0.4 赤 ちくわ 15 赤 にんじん 13 緑 とうがん 45 緑 えのきたけ 5 緑 オクラ 7 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 155 レモンゼリー 1個 黄	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 *はるまき 1本 赤 油 3 黄 豚肉 40 赤 とうふ 90 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 たけのこ 18 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 0.6 黄 とりがら 3 水 30 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 7.5 黄 ごま油 0.4 黄 でんぷん 1.5 黄 はるさめ 3.5 黄 にんじん 12 緑 きゅうり 14 緑 わかめ 1.2 赤 上白糖 1.7 黄 淡口しょうゆ 2.7 酢 2.2 *スティックチーズ 1本 赤	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 牛肉 45 赤 じゃがいも 80 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 三度豆 10 緑 上白糖 5 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 4 水 45 かえりちりめん 10 赤 *アーモンド(細切り) 8 黄 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 1.2 酒 2.5 水 0.7 切り干し大根 7 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 8 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 1.7	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 絹厚あげ 60 赤 とり肉 40 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 27 緑 こんにやく 20 緑 えだ豆 12 緑 上白糖 3.8 黄 濃口しょうゆ 3.8 淡口しょうゆ 2.5 みりん 1.2 けずりぶし 2 水 45 しらす干し 5 赤 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 1.4 酒 1.4 もずく 8 赤 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 8 緑 上白糖 2.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 4	米 100 黄 水 140 *牛乳 1本 赤 *乳酸菌飲料マスカット 1本 赤 さわら 1切 赤 酒 1.7 黄 でんぷん 10 黄 油 5 黄 たまねぎ 12 緑 トマトケチャップ 6 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 1.7 黄 水 9 とり肉 20 赤 *マカロニ 7 黄 じゃがいも 70 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 50 緑 パセリ 1 緑 サラダ油 2.5 黄 *小麦粉 2.7 黄 塩 0.6 こしょう 0.03 *牛乳 40 赤 水 65 ハム 8 赤 小松菜 20 緑 キャベツ 20 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 0.3 黄 サラダ油 1.2 黄 淡口しょうゆ 1.8 黄 酢 1.2	

とり肉のくわ焼き
肉を甘辛いタレに絡めて焼いた料理のことで、昔、畑を耕すために使う「鍬(くわ)」の上で焼いていたことが、名前の由来と言われています。

とり肉のマーマレード焼き
マーマレードジャムはかんきつ類を皮ごと使って作られるジャムです。「とり肉のマーマレード焼き」は、マーマレードジャムのさわやかな香りと甘みがとり肉のうまみを引き立てています。

七夕
七夕は季節の節目となる五節句のひとつです。「七夕祭り」「星祭り」ともいわれます。「とうがんのすまし汁」にあるオクラが、星を連想させ、七夕らしい献立になっています。

夏野菜
夏野菜は、水分をたっぷりと含み、体を冷やす効果があるので暑い夏にピッタリの食べものです。また、ビタミンが多く含まれ色が鮮やかなので、料理に入ると彩りが良くなり、食欲がない時でも食べやすくなります。

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,大豆,カニ,イカ,ゴマ,アーモンド,小麦を含む食材)

■一食あたり平均栄養素量

エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
839	32.6	26.8	2.8	433	119	4.0	253	0.48	0.61	42	8.1

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

7月食育だより



給食センター
尼崎市立学校給食センター

日差しが強くなり、連日暑い日が続いています。夏バテしないためにも食事・運動・睡眠のバランスを考えて生活しましょう。また、日頃から運動する習慣があると、急な暑さにも早く慣れることができます。

7月の給食では、夏野菜を使った献立や酢の物など、食欲の落ちやすい夏に食べやすく、元気が出る献立となるように工夫しています。しっかり食べて暑さに負けない体をつくりましょう。

おやつのお上手なとり方



○おやつは何のために食べるの？

食事と食事の間かくは、4～5時間が理想的ですが、生活をしていると昼食と夕食の間が6～7時間くらい空いてしまうことがあります。このような時は、軽めのおやつをとりましょう。上手におやつをとることで、食事だけでは足りない栄養をとったり、勉強などの合間に食べて気分転換できたりするなどの効果があります。

1 食べ過ぎない

目安は1日200kcal以内がよいといわれています。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。



2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。



3 食べる量を決める

食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。



4 楽しく食べる

おやつを食べてホッと一息。おやつの時間は心の栄養として楽しみましょう。



おやつ=おかし？

「おやつ」というとケーキやチョコレート、おせんべいなどの「おかし」を思いうかべる人も多いかもしれませんが、おやつは必ずしもおかしとは限りません。おにぎりやスープ、果物やヨーグルトなどもおすすめです。



塾や習い事で夕食の時間が遅くなる時は、食事の代わりになるおにぎりや野菜スープなどのおやつで、上手に栄養をとりましょう！

食品に含まれるエネルギーの目安

お菓子の箱や袋に書かれている「Okcal」をチェックして、食べる量を考えましょう。

ポテトチップス 1/2袋 (30g)	160kcal	おにぎり 1個 (100g)	170kcal
フランクフルト 小1本 (60g)	180kcal	焼きいも 1/2本 (100g)	150kcal
ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	140kcal	蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	80kcal
アイスクリーム 小1個 (80g)	140kcal	キウイフルーツ 1個 (100g)	50kcal
コーラ コップ1杯 (200ml)	90kcal	加糖ヨーグルト 1個 (80g)	50kcal

出典：文部科学省「日本食品標準成分表2020年度版（八訂）」

学校給食センターの仕事 その6 煮炊き調理



「蒸気釜」は火を使わず、蒸気の圧力で加熱して汁物や煮物などを作ります。ひとつの釜で約1000人分を調理することができます。大きな釜でたくさんの量を調理するので、食材のうま味がしっかり出ておいしくできあがります。



だしはけずりぶしやにぼし、とりがらなどからとり、天然のだしのうまみを生かした味付けをしています。だしの香りが調理場いっぱいに広がっています。

カレールーやホワイトルーもこだわって給食センターで手作りしています。



できあがった料理はクラスごとに配缶します。各クラスに必要な重さを量っています。

次回は「アレルギー対応食」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)