

日・曜	1日(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)		
献立名	ごはん 牛乳 チキンのトマトソース ごぼうのサラダ ほそぎ野菜のスープ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 小松菜とこうやどうふの含め煮 さつま汁	玄米入りごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ ピーマンのあまから炒め もずくスープ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はるさめサラダ さつまいものあめ煮	ごはん 牛乳 ポークチャップ ほうれんそうのサラダ 白いんげん豆スープ	玄米入りごはん 牛乳 親子煮 大豆とちりめんの炒り煮 野菜の甘酢あえ	ごはん 牛乳 焼きししゃも 関東煮 いんげんの磯あえ りんご	ごはん 牛乳 フライドチキン コーンキャベツ きのこスープ	ごはん 牛乳 ポロニアハムステーキ ビーフシチュー キャベツのサワーづけ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ひじきどうふ きゅうりのごま酢あえ	中華どんぶり (玄米入りごはん) 牛乳 焼きじゃがいも きくらげのサラダ ブルーベリーゼリー	ごはん 牛乳 さといもコロッケ 野菜のさつぱり炒め 三平汁	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 厚あげのそばろ煮 切り干し大根のあえ物 さつまポテト	ごはん 牛乳 とり肉のあまから揚げ きゅうりの酢の物 とうふのみそ汁		
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 140 黄	米 100 黄 水 140 黄	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140 黄	米 100 黄 水 140 黄	米 100 黄 水 140 黄	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140 黄	米 100 黄 水 140 黄	米 100 黄 水 140 黄	米 100 黄 水 140 黄	米 100 黄 水 140 黄	米 100 黄 水 140 黄	米 100 黄 水 140 黄	米 100 黄 水 140 黄	米 100 黄 水 140 黄		
	*牛乳 1本 赤	*牛乳 1本 赤	*牛乳 1本 赤	*牛乳 1本 赤	*牛乳 1本 赤	*牛乳 1本 赤	*牛乳 1本 赤	*牛乳 1本 赤	*牛乳 1本 赤	*牛乳 1本 赤	*牛乳 1本 赤	*牛乳 1本 赤	*牛乳 1本 赤	*牛乳 1本 赤		
	とり肉 100 赤 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 トマト 6 緑 トマトケチャップ 6 緑 たまねぎ 6 緑 ウスターソース 2 黄 トンカツソース 2 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄	さわら 1切 赤 でんぷん 10 黄 油 5 黄 上白糖 2.6 黄 濃口しょうゆ 4 黄 みりん 1.4 黄 水 1.5 黄 でんぷん 0.2 黄	*大豆とごぼうのミンチカツ 1個 赤 油 6 黄 ちくわ 15 赤 ピーマン 17 緑 しめじ 12 緑 ごま油 0.5 黄 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 酒 1 黄	とうふ 120 赤 豚ひき肉 40 赤 たまねぎ 45 緑 たけのこ 15 緑 にんじん 15 緑 白ねぎ 4 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 1 黄 八丁みそ 8 赤 濃口しょうゆ 2 黄 とりがら 3 黄 水 18 黄 上白糖 2 黄 酒 2 黄 一味とうがらし 0.04 黄 でんぷん 1.6 黄 ごま油 0.5 黄	豚肉 1枚 赤 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 たまねぎ 14 緑 ピーマン 5 緑 サラダ油 9 黄 ウスターソース 1 黄 トンカツソース 1.6 黄 上白糖 1 黄 酒 1 黄 水 10 黄 でんぷん 0.3 黄	ほうれんそう 18 緑 キャベツ 25 緑 とうもろこし 10 黄 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄	とり肉 40 赤 たまご 28 赤 こうやどうふ 5.3 赤 ちくわ 15 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.6 黄 濃口しょうゆ 3 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 水 65 黄	ししゃも 2尾 赤 とり肉 40 赤 一口がんと 30 赤 丸平天 18 黄 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 黄 淡口しょうゆ 3 黄 みりん 1.5 黄 だし昆布 0.7 黄 水 45 黄	とり肉 100 赤 塩 1 赤 こしょう 0.15 黄 にんにく 0.4 緑 パプリカ 0.1 黄 チリパウダー 0.2 黄 でんぷん 11 黄 油 7 黄	ポロニアステーキ 1個 赤 牛肉 42 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 55 黄 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 7 黄 トマトケチャップ 8 黄 サラダ油 4 黄 *小麦粉 4.5 黄 塩 1 黄 こしょう 0.03 黄 ペーリーフ 0.04 黄 上白糖 0.5 黄 水 75 黄	とり肉 100 赤 土しょうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 4.8 黄 酒 1.4 黄 ごま油 1.4 黄 でんぷん 15 黄 油 6.6 黄	豚肉 40 赤 とうふ 90 赤 ひじき 4 赤 にんじん 15 緑 えだ豆 8 黄 サラダ油 0.7 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 酒 3 黄 水 45 黄	米 93 黄 アルファ化米(もち玄米) 14 黄 水 150 黄	*さといもコロッケ 1個 黄 油 5 黄	さわら 1切 赤 塩 0.4 黄	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 1.6 黄 みりん 5 黄 水 5.5 黄 でんぷん 0.2 黄
	ベーコン 15 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 にんにく 0.3 緑 オリーブ油 0.3 黄 塩 1 黄 こしょう 0.02 黄 ペーリーフ 0.01 黄 白ワイン 0.5 黄 とりがら 8 黄 水 155 黄	とり肉 20 赤 うすあげ 5 赤 さといも 40 黄 にんじん 12 緑 しめじ 8 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 155 黄	淡口しょうゆ 4 黄 水 155 黄 でんぷん 0.6 黄	ハム 10 赤 はるさめ 6.2 黄 にんじん 8 緑 きゅうり 20 緑 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 3 黄 酢 2 黄 ごま油 0.2 黄	ベーコン 15 赤 白いんげん豆 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 *牛乳 40 赤 塩 0.9 黄 こしょう 0.02 黄 水 80 黄	さつまいも 95 黄 油 5.4 黄 上白糖 6.8 黄 濃口しょうゆ 2 黄 水 3 黄 でんぷん 0.2 黄	三度豆 18 緑 キャベツ 30 緑 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 酢 0.6 黄	三度豆 18 緑 キャベツ 30 緑 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 酢 0.6 黄	ミンチボール 35 赤 にんじん 15 緑 えのきたけ 10 緑 しめじ 10 緑 しいたけ 0.5 緑 たまねぎ 40 緑 土しょうが 0.2 緑 塩 0.4 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 水 150 黄 でんぷん 0.7 黄	キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 上白糖 1.5 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.01 黄 酢 2.2 黄	きゅうり 35 緑 もやし 18 緑 *白ごま 2 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 黄 酢 2 黄	はるさめ 4.5 黄 きゅうり 18 緑 にんじん 8 緑 きくらげ乾 0.5 緑 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 0.4 黄 サラダ油 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 酢 2.2 黄	さけ 30 赤 塩 0.1 赤 酒 1.4 黄 みりん 1.2 黄 けずりぶし 1.3 黄 水 45 黄 でんぷん 0.9 黄	切り干し大根 7 緑 きゅうり 20 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 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄	ツナ 14 赤 きゅうり 40 赤 上白糖 4 赤 濃口しょうゆ 2.8 黄 みりん 2 黄 酢 4 黄	とうふ 40 赤 うすあげ 7 赤 たまねぎ 10 緑 わかめ 0.5 赤 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 150 黄

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
832	35.7	27.6	2.7	348	123	3.2	248	0.51	0.59	29	6.9

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

『いい歯の日』

11月8日は、「いい歯の日」です。いつまでもおいしく食事を楽しむために、健康な歯を維持するよう心がけましょう。大豆やちりめん、ごぼうなど、歯ごたえのある食べものをしっかり噛むことで、だ液の分泌が多くなり虫歯予防につながります。

三平汁

「三平汁」は、塩漬けにしたさけなどの魚と、人参や大根などの野菜と一緒に煮込んだ北海道の郷土料理です。三平汁という名前の由来は、三平さんが作った汁だからという説や三平皿という皿に盛って出されたことからという説など複数あります。

チリコンカン (11/22)

チリコンカンは、アメリカのテキサス州で誕生したと言われる、豆やひき肉、トマト、玉ねぎなどをチリパウダーなどのスパイスを加えて煮込んだ料理です。暑い地域の料理なので、汗をかいて体を冷やすために本場のチリコンカンは辛みが強めですが、給食では辛みを抑え、食べやすく仕上げています。

日・曜	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	玄米入りごはん 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ ミンチボールのポトフスープ	和食の日献立 菜めし 牛乳 ぶりの照り焼き アーモンドあえ 沢煮椀	ごはん 牛乳 こうや豆腐の甘酢あん ゆかりあえ 赤だし ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 ますのマヨネーズ焼き ほそぎりポテトサラダ とうふスープ ヨーグルト	チキンカレーライス (玄米入りごはん) 牛乳 ポロニアカツ コーンサラダ
材料名および使用量 (g)	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140	米 107 黄 水 150 菜めしの素 3.3 緑	米 100 黄 水 140	米 100 黄 水 140	米 100 黄 水 140	とり肉 40 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 80 緑 トマト 18 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 1 黄 サラダ油 6.5 黄 *小麦粉 7.5 黄 カレーパウダー 1.2 トマトケチャップ 1.6 塩 0.9 こしょう 0.03 トンカツソース 6.5 濃口しょうゆ 3 ベーリーフ 0.07 水 87
	*牛乳 1本 赤 豚ひき肉 23 赤 だいず 20 赤 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.6 緑 パセリ 0.4 緑 トマト 4.5 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 0.3 黄 トマトケチャップ 4.3 トンカツソース 4.3 塩 0.2 こしょう 0.01 赤ワイン 1.3 パプリカ 0.01 チリパウダー 0.06 一味とうがらし 0.01	*牛乳 1本 赤 ぶり 1切 赤 酒 1 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 みりん 1 水 3 でんぷん 0.2 黄 キャベツ 42 緑 にんじん 5 緑 うすあげ 5 黄 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.4 *アーモンド(粉末) 2 黄 *アーモンド(アイス) 0.6 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2.4 豚肉 20 赤 ごぼう 15 緑 にんじん 15 緑 だいこん 25 緑 たけのこ 15 緑 みつば 4 緑 しいたけ 0.7 緑 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 4.5 酒 1.5 だし昆布 0.81 水 150 でんぷん 0.9 黄	*牛乳 1本 赤 こうや豆腐 4 赤 でんぷん 5 黄 油 1.5 黄 豚ひき肉 11 赤 にんじん 6 緑 たけのこ 5 緑 えだ豆 3 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.3 黄 塩 0.2 濃口しょうゆ 1.8 酒 0.2 酢 1 けずりぶし 0.3 水 10 キャベツ 33 緑 小松菜 20 緑 しそふりかけ 0.4 緑 淡口しょうゆ 0.2 鶏つくね 35 赤 とうふ 40 赤 たまねぎ 20 緑 えのきたけ 8 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 5.7 赤 八丁みそ 5.5 赤 けずりぶし 2.7 水 150 ぶどうゼリー 1個 黄	*牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 酒 2.5 黄 土しょうが 1.4 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3.5 淡口しょうゆ 1 みりん 2 水 3 でんぷん 0.3 黄 ひじき 4.5 赤 ちくわ 10 赤 にんじん 8 緑 えだ豆 8 緑 サラダ油 0.7 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 3.5 けずりぶし 0.5 水 18 うすあげ 7 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150	*牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.2 *小麦粉 11 黄 じゃがいも 40 黄 にんじん 8 緑 きゅうり 17 緑 上白糖 1.6 黄 サラダ油 2 黄 塩 0.7 こしょう 0.03 酢 3 豚肉 20 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 青ねぎ 5 緑 塩 0.4 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 土しょうが 0.1 緑 水 150 *ヨーグルト 1個 赤	ポロニアカツ 1個 赤 油 6 黄 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.5

11月食育たより



尼崎市立学校給食センター

秋がだんだんと深まり、肌寒い日が続くようになってきました。風邪を引くなど体調を崩しやすい時期です。朝昼夕と3食しっかり食べて、丈夫な体づくりを心がけましょう。

学校給食センターの仕事 その8 配送

11月23日は勤労感謝の日

毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。毎日食事を食べることができていることに改めて感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに気持ちを込めましょう。



食缶と食器の入ったコンテナを給食センターの専用トラックに積み込みます。



食事のあいさつ

いただきます

「いただ(頂)きます」は今、目の前に並んでいる料理に関わった全ての人に対して、また、生き物の命を頂くという考え方にもとづくあいさつです。

ごちそうさま

「ごちそう(馳走)さま」は食べ終えた料理のために馳走(奔走すること、もてなすこと)してくれた人に対する感謝のあいさつです。



給食時間までに合計9台のトラックで、全中学校(17校)の配膳室へ配送します。

11月24日は『和食の日』
秋は、「実りの秋」とも言われ、多くの食べものが収穫の時期を迎えます。この時期に、一人ひとりが日本の郷土食である「和食」の文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけとなるように願いをこめて11月24日は「和食の日」と定められました。



尼崎市のホームページで、中学校給食に関する情報を随時配信していますので、ご覧ください。

<https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/manabu/school/primary/lunch/1027495.html>

次回は「洗浄室」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)