

令和4年度

11 月 月 間 献 立 表

給食センター(Bコース)

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 さわらの照り焼き風 小松菜とこやどうふの含め煮 さつま汁	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 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 ハンバーグ スパゲティサラダ 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 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	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 焼きししゃも 関東煮 いんげんの磯あえ りんご	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	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 とりに肉のから揚げ 厚あげのそぼろ煮 切り干し大根のあえ物 さつまポテト	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き さといもコロケ 野菜のさっぱり炒め 三平汁	ごはん 牛乳 菜めし 牛乳 ぶりの照り焼き アーモンドあえ 沢煮椀	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
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 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 こやどうふ 6.5 赤 ちくわ 10 赤 小松菜 20 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1 黄 淡口しょうゆ 2 黄 みりん 0.4 黄 けずりぶし 0.7 黄 水 35 黄 とり肉 20 赤 うすあげ 5 赤 さといも 40 黄 にんじん 12 黄 しめじ 8 黄 青ねぎ 4 赤 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 155 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.02 赤 トマト 6 黄 トマトケチャップ 6 黄 たまねぎ 6 黄 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 ごぼう 22 黄 にんじん 10 黄 きゅうり 25 黄 上白糖 0.1 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 ノンエッグマヨネーズ 9 黄 ベーコン 15 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 黄 たまねぎ 30 黄 にんにく 0.3 黄 オリーブ油 0.3 黄 塩 1 黄 こしょう 0.02 黄 パセリ 0.01 黄 白ワイン 0.5 黄 とりがら 8 黄 水 155 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 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 黄 たまねぎ 55 黄 グリーンピース 5 黄 にんにく 0.2 黄 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 パセリ 0.04 黄 上白糖 0.5 黄 水 75 黄 キャベツ 30 黄 きゅうり 15 黄 上白糖 1.5 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.01 黄 酢 2.2 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 3.5 黄 ウスターソース 1 黄 トンカツソース 1 黄 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 7 黄 でんぷん 0.15 黄 * スパゲティ 6.5 黄 ハム 15 黄 にんじん 10 黄 きゅうり 22 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 ノンエッグマヨネーズ 9 黄 酢 0.3 黄 ベーコン 18 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 黄 たまねぎ 35 黄 パセリ 0.4 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 とりがら 8 黄 パセリ 0.1 黄 セロリ 0.1 黄 水 150 黄	米 87 黄 水 13 黄 水 140 黄 * 牛乳 1本 赤 とり肉 40 赤 たまご 28 赤 こやどうふ 5.3 赤 ちくわ 15 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 20 黄 たまねぎ 45 黄 グリーンピース 5 黄 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 だいず 12 赤 でんぷん 1.5 黄 かえりちりめん 4 赤 油 1.8 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 にんじん 8 黄 だいこん 35 黄 きゅうり 20 黄 上白糖 2.3 黄 塩 0.3 黄 酢 3 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.01 赤 たまねぎ 14 黄 ピーマン 5 黄 サラダ油 1.3 黄 トマトケチャップ 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 黄 キャベツ 25 黄 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 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 黄 たまねぎ 40 黄 * 牛乳 40 赤 塩 0.9 赤 こしょう 0.02 赤 水 80 赤	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 ししゃも 2尾 赤 とり肉 40 赤 一口がんと 30 赤 丸平天 18 赤 じゃがいも 75 黄 にんじん 20 黄 こんにゃく 30 黄 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 三度豆 18 黄 キャベツ 30 黄 焼きのり 0.5 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 酢 0.6 黄 りんご 1/4個 黄 塩 調理用 0.3 黄	米 87 黄 水 13 黄 水 140 黄 * 牛乳 1本 赤 豚肉 55 赤 にんじん 20 黄 はくさい 65 黄 たまねぎ 45 黄 しいたけ 1 黄 土しょうが 0.1 黄 サラダ油 1.2 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.03 黄 ごま油 0.5 黄 でんぷん 2 黄 ちくわ 15 赤 ピーマン 17 黄 しめじ 12 黄 ごま油 0.5 黄 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 酒 1 黄 豚肉 20 赤 にんじん 15 黄 たまねぎ 40 黄 しいたけ 0.7 黄 もずく 15 赤 塩 0.4 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 水 155 黄 でんぷん 0.6 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 土しょうが 0.7 黄 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 黄 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 はるさめ 4.5 黄 きゅうり 18 黄 にんじん 8 黄 きくらげ乾 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 酢 2.2 黄 ブルーベリーゼリー 1個 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 土しょうが 0.7 黄 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 黄 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 きゅうり 35 黄 もやし 18 黄 * 白ごま 2 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 黄 酢 2 黄 さつまポテト 1個 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 さといもコロケ 1個 黄 油 5 黄 とり肉 22 赤 キャベツ 35 黄 にんじん 7 黄 塩 0.2 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 酢 2 黄 ごま油 0.3 黄 さけ 30 赤 塩 0.1 赤 酒 1.4 赤 じゃがいも 30 黄 みそ 30 黄 にんじん 10 黄 だいこん 25 黄 白ねぎ 6 黄 だし昆布 11.5 赤 水 150 黄	米 107 黄 水 150 黄 菜めしの素 3.3 黄 * 牛乳 1本 赤 ぶり 1切 赤 酒 1 赤 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 みりん 1 黄 水 3 黄 でんぷん 0.2 黄 キャベツ 42 黄 にんじん 5 黄 うすあげ 5 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 * 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 黄 豚肉 20 赤 ごぼう 15 黄 にんじん 15 黄 だいこん 25 黄 たけのこ 15 黄 みつば 4 黄 しいたけ 0.7 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 酒 1.5 黄 だし昆布 0.81 黄 水 150 黄 でんぷん 0.9 黄		

『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、健康な歯を維持し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、塩漬にしたさけなどの魚と、人参や大根などの野菜を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。

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。

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, 牛乳, カニ, イカ, ゴマ, アーモンド, 卵を含む食材)

■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
824	35.5	27.2	2.7	353	121	3.7	249	0.50	0.58	27	6.6

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 11月 月間献立表

日・曜	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	ごはん 牛乳 こややどうふの甘酢あん ゆかりあえ 赤だし ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 とり肉のあまから揚げ きゅうりの酢の物 とうふのみそ汁	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	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ 大根のそぼろ煮 いんげんのおかかあえ	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	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
材料名および使用量 (g)	米 100黄 水 140 *牛乳 1本赤 こややどうふ 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	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黄 ツナ 14赤 きゅうり 40緑 しらす干し 4赤 上白糖 2.8黄 淡口しょうゆ 2 酢 4 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	米 87黄 アルファ化米(もち玄米) 13黄 水 140 *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 *マカロニ 8.2黄 ハム 12赤 きゅうり 22緑 とうもろこし 10緑 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 8.5黄 酢 0.4 ミンチボール 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 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 8 セロリ 0.1 水 140	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 0.2赤 水 10 油 9黄 とりひき肉 40赤 だいこん 80緑 絹厚あげ 45赤 にんじん 20緑 しいたけ 1緑 えだ豆 10緑 サラダ油 0.7黄 上白糖 1.5黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 3 酒 1.5 みりん 1.5 塩 0.3 けずりぶし 1.3 水 45 でんぷん 1.2黄 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	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 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 ペーリーフ 0.07 水 87 米 93黄 アルファ化米(もち玄米) 14黄 水 150 *牛乳 1本赤 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	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 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 水 150 *ヨーグルト 1個赤

チリコンカン (11/25)
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。



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ので朝昼夕と3食しっかり食べて、丈夫な体づくりを心がけましょう。

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。

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>

学校給食センターの仕事 その8 配送

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。



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。

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)

