


| 日・曜           | 1日(金)  | 4日(月)  | 5日(火)  | 6日(水)  | 7日(木)  | 11日(月)   | 12日(火)   | 13日(水)  | 14日(木)   | 15日(金)   | 18日(月)                               | 19日(火)  |
|---------------|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--------------------------------------|---|
| 献立名           | ごはん<br>牛乳<br>ポロニアカツ<br>ポークビーンズ<br>コーンサラダ   | ごはん<br>牛乳<br>揚げぎょうざ<br>フォーサラダ<br>とうふスープ  | ごはん<br>牛乳<br>ますのこはく揚げ<br>塩豚じゃが<br>ひじき豆<br>清見オレンジ   | 玄米入りごはん<br>牛乳<br>とり肉のみそマヨネーズ焼き<br>おひたし<br>もずくスープ<br>スティックチーズ   | ごはん<br>牛乳<br>豚肉のにんにく炒め<br>こうやどうふのたまごとじ<br>はるさめサラダ  | ごはん<br>牛乳<br>かぼちゃコロッケ<br>いんげんの磯あえ<br>なの花のすまし汁<br>かつおふりかけ   | 玄米入りごはん<br>牛乳<br>豚肉と野菜のみそ炒め<br>もちいりの含め煮<br>白菜の昆布あえ   | カレーライス<br>(ごはん)<br>牛乳<br>れんこんチップス<br>ブロッコリーのサラダ<br>ヨーグルト  | 菜めし<br>牛乳<br>赤魚のゆず香焼き<br>親子煮<br>わかめのあえ物  | ごはん<br>牛乳<br>チリコンカン<br>ツナとキャベツのサラダ<br>豆乳コーンスープ<br>ガトーショコラ  | ごはん<br>牛乳<br>ハンバーグ<br>カラフルサラダ<br>スープ | <b>食育の日</b><br>ごはん<br>牛乳<br>豚肉のしょうが炒め<br>キャベツのおかかあえ<br>切り干し大根のみそ汁 |
| 材料名および使用量 (g) | 米 95黄<br>水 133<br>*牛乳 1本 赤<br>ポロニアカツ 1個 赤<br>油 6黄<br>豚肉 40 赤<br>だいず 17 赤黄<br>じゃがいも 75 緑<br>にんじん 15 緑<br>たまねぎ 45 緑<br>サラダ油 0.4 黄<br>トマトケチャップ 17<br>塩 0.8<br>こしょう 0.03<br>上白糖 0.8<br>水 45<br>キャベツ 30 緑<br>きゅうり 10 緑<br>とうもろこし 10 緑<br>上白糖 1 黄<br>サラダ油 1.5 黄<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>酢 1.5 | 米 95黄<br>水 133<br>*牛乳 1本 赤<br>*ジャンボぎょうざ 2個 赤<br>油 2黄<br>フォー 14 黄<br>にんじん 6 緑<br>きゅうり 14 緑<br>とうもろこし 7 緑<br>上白糖 1.9 黄<br>淡口しょうゆ 3<br>酢 2<br>ごま油 0.5 黄<br>焼豚 20 赤<br>とうふ 30 赤<br>にんじん 10 緑<br>たまねぎ 30 緑<br>青ねぎ 5 緑<br>塩 0.4<br>こしょう 0.02<br>淡口しょうゆ 4<br>とりがら 8<br>土しょうが 0.1<br>水 145 | 米 95黄<br>水 133<br>*牛乳 1本 赤<br>ます 1切 赤<br>酒 2<br>塩 0.5<br>こしょう 0.04<br>でんぷん 8 黄<br>油 5 黄<br>豚肉 45 赤<br>じゃがいも 80 黄<br>にんじん 20 緑<br>たまねぎ 60 緑<br>三度豆 10 緑<br>上白糖 2 黄<br>塩 1<br>酒 4<br>だし昆布 0.4<br>水 45<br>だいず 7 赤<br>ひじき 3 赤<br>うすあげ 5 赤<br>にんじん 5 緑<br>上白糖 2.7 黄<br>濃口しょうゆ 4<br>けずりぶし 0.4<br>水 15<br>清見オレンジ 1/4個 緑 | 米 85黄<br>アルファ化米(もち玄米) 10 黄<br>水 140<br>*牛乳 1本 赤<br>とり肉 100 赤<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>ノンエッグマヨネーズ 4 黄<br>みそ 4 赤<br>酒 0.3<br>はくさい 55 緑<br>にんじん 8 緑<br>うすあげ 5 赤<br>上白糖 0.4 黄<br>濃口しょうゆ 0.4 黄<br>上白糖 0.9 黄<br>淡口しょうゆ 2<br>豚肉 20 赤<br>にんじん 15 緑<br>たまねぎ 40 緑<br>しいたけ 0.7 緑<br>もずく 15 赤<br>塩 0.6<br>こしょう 0.03<br>淡口しょうゆ 4<br>水 150<br>でんぷん 0.6 黄<br>*スティックチーズ 1本 赤 | 米 95黄<br>水 133<br>*牛乳 1本 赤<br>豚肉 70 赤<br>にんにく 0.4 緑<br>こしょう 0.01<br>濃口しょうゆ 3<br>酒 1.3<br>こうやどうふ 17 赤<br>*たまご 35 赤<br>にんじん 15 緑<br>しいたけ 0.5 緑<br>えだ豆 10 緑<br>上白糖 5 黄<br>濃口しょうゆ 3<br>淡口しょうゆ 8<br>みりん 2.5<br>けずりぶし 1.5<br>水 110<br>はるさめ 6 黄<br>きゅうり 18 緑<br>にんじん 8 緑<br>わかめ 0.5 赤<br>上白糖 1.5 黄<br>淡口しょうゆ 0.8<br>サラダ油 1 黄<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>酢 2<br>かつおふりかけ 1袋 赤 | 米 95黄<br>水 133<br>*牛乳 1本 赤<br>豚肉 45 赤<br>絹厚あげ 30 赤<br>土しょうが 0.4 緑<br>にんじん 20 緑<br>たまねぎ 50 緑<br>キャベツ 60 緑<br>上白糖 1.7 黄<br>たけのこ 15 緑<br>しいたけ 0.5 緑<br>サラダ油 0.4 黄<br>塩 0.2<br>こしょう 0.04<br>上白糖 0.7 黄<br>オイスターソース 4<br>八丁みそ 2 赤<br>でんぷん 0.7 黄<br>餅いなり 1個 黄<br>上白糖 2.5 黄<br>濃口しょうゆ 2.5 黄<br>みりん 1<br>けずりぶし 0.5<br>水 30<br>はくさい 46 緑<br>小松菜 14 緑<br>塩昆布 0.9 赤<br>ごま油 0.6 黄 | 牛肉 45 赤<br>じゃがいも 50 黄<br>たまねぎ 70 緑<br>にんじん 20 緑<br>にんにく 0.3 緑<br>サラダ油 1 黄<br>カレー粉 0.9<br>トマトケチャップ 10<br>塩 0.9<br>こしょう 0.02<br>トンカツソース 5<br>濃口しょうゆ 2<br>ペーリーフ 0.07<br>水 95<br>米粉 4 黄<br>米 100 黄<br>水 140<br>*牛乳 1本 赤<br>れんこん 45 緑<br>油 2 黄<br>食卓塩 0.2<br>ブロッコリー 37 緑<br>にんじん 8 緑<br>とうもろこし 8 緑<br>上白糖 1 黄<br>サラダ油 1.4 黄<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>酢 1.4<br>*ヨーグルト 1個 赤 | 米 107黄<br>水 150<br>菜めしの素 3.3 緑<br>*牛乳 1本 赤<br>豚ひき肉 25 赤<br>だいず 20 赤<br>たまねぎ 20 緑<br>にんにく 0.6 緑<br>パセリ 0.4 緑<br>トマト 4.5 緑<br>サラダ油 0.4 黄<br>上白糖 0.3 黄<br>トマトケチャップ 4.3<br>トンカツソース 4.3<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>赤ワイン 1.3<br>パブリカ 0.01<br>チリパウダー 0.06<br>一味とうがらし 0.01<br>ツナ 15 赤<br>にんじん 7 緑<br>キャベツ 27 緑<br>きゅうり 13 緑<br>上白糖 1.4 黄<br>サラダ油 1.8 黄<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>酢 2.7<br>とり肉 18 赤<br>にんじん 10 緑<br>たまねぎ 45 緑<br>とうもろこし 12 緑<br>塩 0.7<br>こしょう 0.02<br>淡口しょうゆ 1.3<br>豆乳 40 赤<br>水 85<br>ガトーショコラ 1個 黄 | 米 95黄<br>水 133<br>*牛乳 1本 赤<br>ハンバーグ 1個 赤<br>トマトケチャップ 3.5<br>ウスターソース 1<br>トンカツソース 1<br>上白糖 0.4 黄<br>濃口しょうゆ 0.3<br>水 7<br>でんぷん 0.15 黄<br>ハム 10 赤<br>じゃがいも 45 黄<br>にんじん 8 緑<br>えだ豆 10 緑<br>ひじき 1 赤<br>ノンエッグマヨネーズ 9 黄<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>酢 0.5<br>とり肉 20 赤<br>とうふ 30 赤<br>にんじん 10 緑<br>たまねぎ 35 緑<br>塩 0.4<br>こしょう 0.03<br>淡口しょうゆ 4<br>セロリ 0.1 緑<br>水 145 | 米 95黄<br>水 133<br>*牛乳 1本 赤<br>豚肉 65 赤<br>たまねぎ 30 緑<br>土しょうが 1 緑<br>サラダ油 0.4 黄<br>上白糖 2.5 黄<br>濃口しょうゆ 3.5 黄<br>みりん 1 赤<br>酒 1.4 黄<br>でんぷん 0.2 黄<br>キャベツ 35 緑<br>きゅうり 10 緑<br>にんじん 8 緑<br>糸かつお 0.8 赤<br>上白糖 0.5 黄<br>濃口しょうゆ 1.5 黄<br>うすあげ 8 赤<br>じゃがいも 35 黄<br>にんじん 10 緑<br>切り干し大根 5 緑<br>青ねぎ 4 緑<br>みそ 11.5 赤<br>煮干し 2.7<br>水 145 |                                      |   |

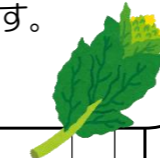
### 清見オレンジ

アメリカのオレンジと日本の温州みかんを交配してできた品種です。2月から4月にかけて出回ります。酸っぱくてジューシーな味わいです。



### なの花


2~3月に旬をむかえる春の訪れを告げる野菜です。花のつぼみ、葉、茎を食べます。ビタミンC、カルシウムが豊富で栄養たっぷりです。



毎月19日は **食育の日** 19

### 共食(きょうしょく)

誰かと一緒に食事することを「共食」と言います。学校給食は、クラスのみんなや先生と一緒に食べる共食の場になっています。給食最終日も楽しい雰囲気でご給食時間をすごしましょう。



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, E, カニ, ｲ, ｺ, マ, アｰﾓﾝﾄﾞ, ｸ, ｺ)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 |
|------------|--------|------|---------|----------|-----------|------|------------|-----------|-----------|----------|--------|
| 797        | 33.7   | 25.5 | 2.7     | 366      | 117       | 4.1  | 269        | 0.56      | 0.57      | 33       | 7.5    |

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

# 3月食育だより



尼崎市立学校給食センター

今年度も残すところあとわずかとなりました。給食当番の仕事はきちんとできましたか。食べる前や後に心を込めてあいさつできましたか。好き嫌いせず食べることができましたか。この一年間で学んだことやできたこと、できなかったことを振り返り、来年度にいかしましょう。

## 1年間の学校給食を振り返って

### 給食クイズにチャレンジ!

今年度の学校給食を思い出しながら給食クイズに挑戦してみましょう!



Q1. 牛乳は成長期である中学生に必要なある栄養素が豊富なことから毎日給食に出ます。それは何でしょう。

- ①炭水化物 ②鉄 ③カルシウム



Q2. 6月の「歯と口の健康週間」にちなんで、かみかみ献立に登場した食材は何でしょう。

- ①じゃがいも ②ごぼう ③ピーマン



Q3. 9月の「ラグビーワールドカップ応援献立」で、開催国発祥の料理として登場した「ラタトゥイユ」は、どこの国の料理でしょう。

- ①フランス ②ドイツ ③オーストラリア



Q4. 尼崎市産のある伝統野菜「〇〇の里芋」が尼崎の学校給食で初めて登場しました。〇〇に入る地名は何でしょう。

- ①尼崎 ②武庫 ③田能



Q5. 出世魚であることから、昇進や出世祈願してお正月献立に登場した魚は何でしょう。

- ①ぶり ②さわら ③赤魚



Q6. 1月に「なつかしの給食」として登場し、昭和25年ごろによく給食に出ていた食材は何でしょう。

- ①すいとん ②くじら ③脱脂粉乳

## 実践してみよう! 学校給食とSDGs



SDGsの17のゴールを達成するために、給食では何ができるのでしょうか。記入例をもとに、みなさんも考えてみましょう。

|                                |   |  |   |   |
|--------------------------------|---|--|---|---|
| <p><b>1</b> 貧困をなくそう</p>        | <p><b>2</b> 飢餓をゼロに</p>  | <p>私たちは毎日不自由なく食べることができていますが、世界には満足に食事できない子どもがたくさんいることにも目を向けてみましょう。</p> |   |   |
| <p><b>3</b> すべての人に健康と福祉を</p>   | <p>バランスのとれた食事をする</p>  | <p><b>4</b> 質の高い教育をみんなに</p>  | <p>給食を通して、栄養バランス、食文化、マナーを学ぶ</p>   |   |
| <p><b>8</b> 働きがいも経済成長も</p>     | <p>食缶が空っぽで返ってくると調理員さんの働きがいになる</p>   | <p><b>10</b> 人や国の不平等をなくそう</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>みんなで協力して準備をし、楽しく食べる</li> <li>さまざまな地域の食文化を理解する</li> </ul> |   |
| <p><b>11</b> 住み続けられるまちづくりを</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>日本の食文化や郷土料理にふれ、伝える</li> <li>地元の食材を食べる</li> </ul> | <p><b>12</b> つくる責任 つかう責任</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>自分に必要な量を食べる</li> <li>好き嫌いしない</li> </ul>                  |   |
| <p><b>13</b> 気候変動に具体的な対策を</p>  | <p>食べ残しによるごみの量が減るとCO2排出量を削減できる</p>  | <p><b>14</b> 海の豊かさを守ろう</p>   | <p><b>15</b> 陸の豊かさを守ろう</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>マイはしを持参する</li> <li>ごみを正しく分別する</li> </ul> |
| <p><b>16</b> 平和と公正をすべての人に</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>給食を均等に盛り付ける</li> <li>余った給食を平等に分ける</li> </ul>     | <p><b>17</b> パートナリシップで目標を達成しよう</p>                                     | <p>クラス全員で残食が減るような取り組みを行う</p>  |   |

## 3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます



調理員さんからお祝いのメッセージが届いています

『ご卒業おめでとうございます。学校生活の中で、給食の時間が楽しい! おいしい! 温かい! と喜んでもらえるように、給食センターの職員一同、毎日心を込めて給食を作っていました。大好きな献立、苦手な献立、色々あったと思いますが、今年度は給食献立コンクールで選ばれた献立も登場しましたね。皆さんの思いの詰まった献立を調理させてもらい、私たちにとても皆さんをより身近に感じられる機会となりました。給食時間が楽しい思い出の1ページとなり、これからの目標に向かって進んでいけますように。』



### 作ってみよう! 給食レシピ

#### れんこんチップス

材料(4人分)  
 ・れんこん 400g  
 ・揚げ油 適量  
 ・塩 適量

作り方  
 1. れんこんを厚さ3mmに薄くスライスして水でさらし、ペーパータオルなどで軽く水気をとる。  
 2. 熱した油でパリッとさせるまで揚げる。  
 3. 全体に塩を振りかけ、混ぜる。

#### 調理のワンポイント

れんこんはくっつきやすいので1枚ずつバラしながら油に入れましょう。



#### 給食クイズの答え

Q1=③(丈夫な骨や歯をつくり、骨粗しょう症を予防します) Q2=②(切り干し大根もかみかみ献立でした) Q3=① Q4=③(尼崎市の田能地区で昔から大切に育てられてきました) Q5=①(入学・卒業お祝い献立にも登場しました) Q6=②(くじらのケチャップソースとして登場しました)

・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)