

Main table containing 14 columns of daily menus (2日(月) to 23日(月)) and a detailed material list (材料名および使用量) for each day. The table lists various food items and their quantities in grams, along with color-coded nutritional indicators (red, yellow, green).

目の愛護デー

毎年、10月10日は目の愛護デーとされており、目の健康に関わる活動が進められています。10を横にすると眉と目の形に見えることから、この日が目の愛護デーに制定されました。給食では、目に良いとされるビタミンAやDHA、アントシアニンを多く含む食材（にんじん、さんま、ブルーベリーなど）を使った献立を取り入れています。

豚肉の西京焼き

京都の伝統的なみそである西京みそに、みりんや酒を混ぜて漬け込んだものを「西京漬け」と言い、漬け込んだものを焼くと、「西京焼き」となります。甘めの味つけで食べやすく、冷めてもおいしく食べられるのが特徴です。魚や肉を西京焼きにして食べるのが一般的です。



食育の日

玄米とは、米の実からもみ殻だけを取り除いた状態のことで、ぬかや胚芽はそのまま残っています。白米と比べると、ビタミンB群、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル、食物繊維、たんぱく質などが特に多くふくまれています。

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,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

Table with 12 columns: 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). Values: 797, 33.3, 26.4, 2.7, 365, 106, 3.7, 259, 0.45, 0.58, 27, 5.7.

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5年度 10月 月間献立表

日・曜	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	ごはん 牛乳 他人とじ もちいりの含め煮 野菜の土佐酢あえ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 とり肉のあまから揚げ ひじきの煮物 けんちん汁	ハヤシライス (玄米入りごはん) 牛乳 ミンチカツ ツナとわかめのサラダ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き チンゲンサイとちくわの炒め物 まめまめみそ汁 りんご	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ キャベツの炒め物 豆乳汁	玄米入りごはん 牛乳 焼きししやも 関東煮 わかめのあえ物
材料名および使用量 (g)	米 95 水 133 *牛乳 1本 牛肉 40 *たまご 35 こうや豆腐 10 にんじん 20 たまねぎ 55 三度豆 7 上白糖 4.6 濃口しょうゆ 5 淡口しょうゆ 6 酒 1.4 水 80 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 8 たまねぎ 15 きゅうり 27 糸かつお 0.5 上白糖 2 塩 0.3 酢 3 かつおふりかけ 1袋	米 95 水 133 *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 ひじき 4.5 うすあげ 5 にんじん 8 えだ豆 8 サラダ油 0.3 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 4 酒 0.5 けずりぶし 0.5 水 18 とうふ 40 さといも 20 にんじん 15 だいこん 15 こんにやく 12 青ねぎ 4 しいたけ 0.5 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 145	牛肉 43 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 80 グリーンピース 4 にんにく 0.2 トマトピューレ 6 サラダ油 0.6 トマトケチャップ 9 上白糖 0.7 塩 1 こしょう 0.03 トンカツソース 6.5 赤ワイン 2.6 ベーリーフ 0.02 水 80 米粉 3.5 米 90 水 145 *牛乳 1本 *ミンチカツ 1個 油 6 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 1.5 塩 0.3 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 0.6 酢 3	米 95 水 133 *牛乳 1本 さわら 1切 酒 1 上白糖 4 濃口しょうゆ 4.5 みりん 1 水 3 でんぷん 0.2 ちくわ 12 チンゲンサイ 35 にんじん 5 しめじ 5 サラダ油 0.4 上白糖 0.9 濃口しょうゆ 1.5 だいず 5 とうふ 25 たまねぎ 20 にんじん 10 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145 りんご 1/4個 塩 調理用 0.3	米 95 水 133 *牛乳 1本 ちくわ 2本 *小麦粉 7 青のり粉 0.2 水 10 油 9 *ハム 15 キャベツ 40 サラダ油 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 だいず(ペースト) 12 豆乳 12 うすあげ 8 さといも 20 にんじん 15 だいこん 30 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 140	米 85 水 140 *牛乳 1本 ししやも 2尾 とり肉 40 一口がんも 30 丸平天 18 じゃがいも 75 にんじん 20 こんにやく 30 上白糖 4.5 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 2 みりん 1.5 だし昆布 0.7 水 45 はるさめ 3.5 にんじん 10 きゅうり 15 わかめ 1 上白糖 1.5 淡口しょうゆ 2.3 酢 2

10月 食育だより



尼崎市立学校給食センター

朝夕の風が少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じるようになってきました。秋は、「実りの秋」や「食欲の秋」とも言われ、さつまいもやさんま、きのこ類、なし、りんごなど秋に旬をむかえる食べものがたくさんあります。旬の食べ物は、栄養もたくさん含まれています。ぜひ、秋の味覚を楽しんでください。



大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万tと推計されています^{※1}。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t^{※2})の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

^{※1}: 農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
^{※2}: 国連 WFPによる食料支援量

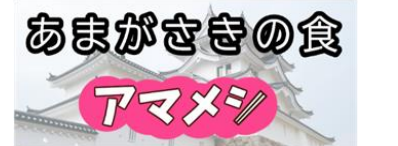
10月は食品ロス削減月間 「手前から買う！」で食品ロスを減らそう

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

10月は 兵庫県の食育月間

～みんなの「いただきます」「ごちそうさま」がひとをはぐくむあまがさきをはぐくむ～



＼尼崎市クックパッド！市管理栄養士おすすめレシピを掲載中！／
旬の食材を使った、「簡単」・「おいしい」レシピを毎月19日(食育の日)に更新。10月は「サツマイモ」を使ったレシピをご紹介します！料理がはじめての方もレッツ！クッキング♪



作ってみよう まいたけごはん

給食レシピ

材料(4人分)

- ・米 2合
- ・濃口しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・酒 小さじ1

A

- ・うすあげ 15g
- ・にんじん 15g
- ・れんこん 15g
- ・たけのこ(水煮) 25g
- ・まいたけ 50g

B

- ・塩 ひとつまみ
- ・淡口しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・みりん 小さじ1

作り方

1. 米を洗い、釜に米と目盛の水、濃口しょうゆ、酒を入れて炊飯する。
2. うすあげとたけのこは短冊切り、にんじんは千切り、れんこんはいちょう切りにする。まいたけは一口大にほぐしておく。
3. 鍋でAの具材を炒め、Bの調味料を入れて味付けする。
4. 味付けした具を炊き上がったごはんに入れて混ぜて完成。

調理のワンポイント
具材の切り方はさまざまですが、幅をそろえることで火の通りも均一になり、ムラなく炒めることができます。

千切り いちょう切り 短冊切り

家で作る場合には、全ての材料を炊飯器に入れて炊いても良いです。

りんご

りんごには、色々な品種がありますが、今回給食に出てくるりんごは「ふじ」という品種です。青森県の藤崎町で生まれたことにちなんで、また、日本を代表する山の「富士山」にあやかって「ふじ」と名付けられました。ふじは蜜入りが良く、甘みと酸味のバランスも良い、世界中で愛されているりんごの品種の一つです。

尼崎市立学校給食センター
Instagram始めました！
毎日の献立や学校給食センターでの取り組みを配信しています。

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)