

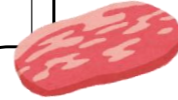
Main menu table with columns for days (2日 to 23日) and rows for menu items and ingredients. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量' column with detailed ingredient lists and quantities.

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

ほうれんそうは、血液の材料となる鉄や、鉄の吸収を助けるビタミンC、造血を助ける葉酸とビタミンB群などの栄養素が多く含まれている野菜です。葉もの野菜の中でも鮮度が命で、葉からどんどん水分が蒸発してしまうので、できるだけ買ったその日に使うようにしましょう。



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, EBI, カニ, ｲ, ｺ, マ, アｰﾓﾝﾄﾞ, ｸﾞ)を含む食材

一食あたり平均栄養素量

Table with 11 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: 805, 34.2, 26.9, 2.7, 362, 107, 3.7, 263, 0.46, 0.59, 27, 5.7.

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 とり肉のあまから揚げ ひじきの煮物 けんちん汁	ごはん 牛乳 他人とじ もちいなりのおめ煮 野菜の土佐酢あえ かつおふりかけ	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	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 さけのマヨネーズ焼き 野菜と白花豆のトマト煮 ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のザンギ 切り干し大根のカレー煮 水菜のみそ汁
材料名および使用量 (g)	米 95 水 133 *牛乳 1本 とり肉 100 でんぶん 11 油 6.5 上白糖 5 濃口しょうゆ 5 みりん 1.6 水 5.5 でんぶん 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 こんにゃく 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	米 95 水 133 *牛乳 1本 牛肉 40 *たまご 35 こうやどうふ 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 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 でんぶん 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	牛肉 43 じゃがいも 15 にんじん 40 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 ペーリーフ 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 さけ 1切 塩 0.2 ノンエッグマヨネーズ 10 とり肉 40 白花豆 27 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 45 トマト 14 トマトケチャップ 11 塩 0.8 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 水 70 ブロッコリー 37 とうもろこし 8 にんじん 8 上白糖 1 サラダ油 1.4 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.4	米 95 水 133 *牛乳 1本 とり肉 100 土しょうが 1 にんにく 1 塩 0.4 濃口しょうゆ 1.5 酒 1.6 でんぶん 15 油 6.5 切り干し大根 7 うすあげ 5 にんじん 8 サラダ油 0.4 上白糖 1.4 濃口しょうゆ 3.5 カレーパウダー 0.3 けずりぶし 0.7 水 35 とうふ 40 にんじん 10 たまねぎ 25 水菜 14 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145

# 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、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



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。食品ロス削減のために一人ひとりができることをしましょう。

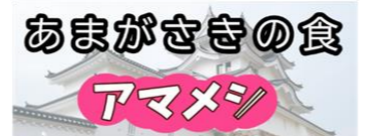
### 「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



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のレシピを掲載中！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♪



### まいたけごはん

作ってみよう 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

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。

- 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。



### 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)