

Main table containing 14 columns of daily menus (Day 1 to Day 14) and their corresponding ingredients with quantities and color-coded categories (Red, Yellow, Green).

白菜と肉団子のスープ
白菜を使った、体の温まるスープです。白菜にはエネルギーを作り出す手助けをするビタミンB1や、免疫力を高めるビタミンCが豊富です。白菜はあっさりとした味わいですが、肉団子が入っているので食べ応えも十分です。



地産地消

\*市内産野菜「あまやさい」使用予定\*
・7日(火) 田能のさといも(田能のさといもコロッケ)
・9日(木) ほうれんそう(ナムル)
・13日(月) 小松菜(小松菜のサラダ)
・22日(水) 青ねぎ(すまし汁)
・27日(月) 小松菜(しそあえ)
尼崎市でとれた食材を味わって食べてみてください!
(天候の影響により産地が変わることがあります。)

初登場!

\*尼崎市の特産品\*

・22日(水) 尼の生しょうゆ(切り干し大根のあえ物)



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, イカ, コマ, アーモンド, 茹を含む食材)

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: 797, 32.6, 25.0, 2.6, 405, 120, 4.1, 404, 0.48, 0.59, 31, 6.5.

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



令和5年度 11月 月間献立表

日・曜	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
献立名	<b>和食の日献立</b> 玄米入りごはん 牛乳 ますのこはく揚げ 切り干し大根のあえ物 すまし汁 味つけのり	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 肉のしのだの含め煮 アーモンドあえ	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ しそあえ きのこ汁	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 麻婆豆腐 きくらげのサラダ	玄米入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き にんじんしりしり たぬき汁 りんご	ごはん 牛乳 乳酸菌飲料(プレーン) さわらの照り焼き ぐる煮 野菜のさっぱり炒め
材料名および使用量(g)	米 85 アルファ化米(もち玄米) 10 水 140 *牛乳 1本 ます 1切 酒 2 塩 0.4 こしょう 0.04 でんぷん 8 油 5 切り干し大根 7 きゅうり 20 にんじん 8 糸かつお 0.5 上白糖 1.7 昆の生しょうゆ 1.5 淡口しょうゆ 1.2 とうふ 30 ちくわ 10 たまねぎ 30 にんじん 10 青ねぎ 4 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.2 だし昆布 0.6 けずりぶし 2.5 水 150 味つけのり 1袋	米 95 水 133 *牛乳 1本 牛肉 45 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 60 三度豆 10 上白糖 5 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 4.5 水 45 肉のしのだ 1個 上白糖 3 濃口しょうゆ 3 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 35 キャベツ 42 にんじん 5 うすあげ 5 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.4 *アーモンド(粉末) 2 *アーモンド(ダイス) 0.6 上白糖 1.2 濃口しょうゆ 2.4	米 95 水 133 *牛乳 1本 *大豆とごぼうのミンチカツ 1個 油 6 キャベツ 33 小松菜 15 しそふりかけ 0.4 淡口しょうゆ 0.4 白玉もち 35 とり肉 20 にんじん 10 しめじ 8 しいたけ 0.7 青ねぎ 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 150 はるさめ 4.5 きゅうり 18 にんじん 8 きくらげ乾 0.5 上白糖 1 淡口しょうゆ 0.4 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2.2	米 95 水 133 *牛乳 1本 *ジャンボしゅうまい 2個 油 2 とうふ 120 豚き肉 40 たまねぎ 45 たけのこ 15 にんじん 15 白ねぎ 4 土しょうが 0.7 にんにく 0.3 サラダ油 1 八丁みそ 8 濃口しょうゆ 2.5 とりがら 3 水 18 上白糖 2 酒 2 一味とうがらし 0.06 でんぷん 1.6 ごま油 0.5 はるさめ 4.5 きゅうり 18 にんじん 8 きくらげ乾 0.5 上白糖 1 淡口しょうゆ 0.4 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2.2	米 85 アルファ化米(もち玄米) 10 水 140 *牛乳 1本 豚肉 1枚 土しょうが 1 にんにく 0.2 上白糖 1.6 酒 1.5 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 1 みりん 2 ツナ 15 にんじん 35 サラダ油 0.4 濃口しょうゆ 1.3 酒 0.7 こしょう 0.01 うすあげ 5 だいこん 20 にんじん 10 ごぼう 5 土しょうが 0.5 えのきたけ 10 こんにやく 15 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 5 塩 0.2 けずりぶし 4 水 150 でんぷん 0.5 りんご 1/4個 塩 調理用 0.3	米 95 水 133 *牛乳 1本 *乳酸菌飲料プレーン 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 絹厚あげ 40 さといも 40 にんじん 20 ごぼう 10 だいこん 40 こんにやく 20 上白糖 2 濃口しょうゆ 5.7 酒 1.4 だし昆布 0.6 水 55 とり肉 20 キャベツ 35 にんじん 8 塩 0.2 上白糖 1.2 濃口しょうゆ 2 酢 2 ごま油 0.3



和食の日

和食の日は、日本の伝統的な和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。「切り干し大根のあえ物」には、尼崎で古くから作られていたと言われる「昆の生しょうゆ」を使用しています。また、「すまし汁」は、和食に欠かせない「だし」のうま味を生かした味つけにしています。給食では、11月22日(水)が和食の日献立です。

11月食育だより



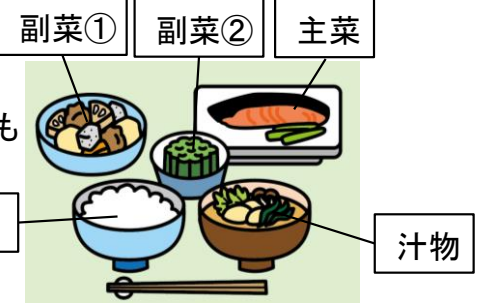
尼崎市立学校給食センター

「和食」～日本人の心が育んだ食文化～

和食の基本「一汁三菜」ってなに？

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主食：エネルギー源である炭水化物を補給する。和食の場合はお米が基本。  
汁物：だしを、みそや塩、しょうゆなどで調味した具入りの汁。  
三菜：主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補う。



<p>(1) 新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技 海に囲まれた日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいをいかす調理の知恵があります。</p>	<p>(2) 四季のうつろいや自然の美しさを表現 四季の花や葉で料理を飾りつけたり、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。</p>	<p>(3) 栄養バランスがよく、健康的な食生活 和食は栄養バランスがよく、「だし」や発酵食品を上手に使いながら、健康に役立っています。</p>	<p>(4) 年中行事との深いかかわり お正月のおせち料理などので、自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。</p>
---	--	--	---

作ってみよう **給食レシピ** **たぬき汁**

たぬき汁とは、肉を使わない精進料理のひとつです。昔、たぬきの肉の代わりに汁物にこんにやくを入れていたことからこの名前が付けました。

材料(4人分)  
 ・うすあげ 20g  
 ・大根 80g  
 ・にんじん 40g  
 ・ごぼう 20g  
 ・土しょうが 2g  
 ・えのきたけ 40g  
 ・こんにやく 60g  
 ・青ねぎ 12g  
 ・淡口しょうゆ 大さじ1  
 ・塩 ひとつまみ  
 ・けずりぶし 16g  
 ・水 600ml  
 ・でんぷん 2g

作り方  
 1. けずりぶしでだしをとる。  
 2. うすあげは1cm幅の短冊切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜く。こんにやくは1cm幅の短冊切りにし、熱湯でさっとゆでてアクを抜く。大根、にんじんは5mm幅のいちょう切り、ねぎは5mm幅の小口切りにする。えのきたけは石づきを落として半分に切り、ほぐす。土しょうがはすりおろし、汁をしぼる。  
 3. だし汁を火にかけ、大根、ごぼう、にんじん、こんにやくを入れ、煮る。  
 4. 具材がやわらかくなってきたら、うすあげ、えのきたけを入れ、さらに煮る。  
 5. 淡口しょうゆ、塩、しょうがのしぼり汁を加えて味を付け、水で溶いたでんぷんを入れてとろみをつける。  
 6. 青ねぎを加え、完成。

調理のワンポイント  
 水100mlに対して2g程度のけずりぶしでだしをとると、おいしくできます。

・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)