

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	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 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	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 とり肉のゆず香焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 八宝菜 さつまいものあめ煮 わかめのあえ物	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 小松菜としめじの和風サラダ とうふ汁 味つけのり	玄米入りごはん 牛乳 ますの香草焼き コーンシチュー ごぼうのサラダ	カレーライス (ごはん) 牛乳 ポロニアカツ コールスローサラダ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ いんげんの磯あえ 切り干し大根のみそ汁	玄米入りごはん 牛乳 フライドチキン ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	冬至献立 わかめごはん 牛乳 かぼちゃコロケ 大根のそぼろ煮 れんこんのきんぴら みかん	ごはん 牛乳 乳酸菌飲料(マスカット) 焼きししゃも 塩豚じゃが ほうれんそうのおひたし	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 五色あえ けんちん汁 ヨーグルト	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 フォーサラダ わかめスープ かつおふりかけ
材料名および使用量(g)	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 *乳酸菌飲料プレーン 1本赤 さわら 1切赤 酒 1黄 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 絹厚あげ 40赤 さといも 40黄 にんじん 20緑 ごぼう 10緑 だいこん 40緑 こんにやく 20緑 上白糖 2黄 濃口しょうゆ 5.7黄 酒 1.4黄 だし昆布 0.6黄 水 55黄 とり肉 20赤 キャベツ 35緑 にんじん 8緑 塩 0.2黄 上白糖 1.2黄 濃口しょうゆ 2黄 酢 2黄 ごま油 0.3黄	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 *大豆とごぼうのミンチカツ 1個赤 油 6黄 キャベツ 33緑 小松菜 15緑 しそふりかけ 0.4緑 淡口しょうゆ 0.4黄 白玉もち 35黄 とり肉 20赤 にんじん 10緑 しめじ 8緑 しいたけ 0.7緑 青ねぎ 4緑 塩 0.3黄 淡口しょうゆ 4.5黄 けずりぶし 2.8黄 水 150黄	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 とり肉 100赤 ゆず(果汁) 1緑 濃口しょうゆ 1.4黄 塩 0.7黄 サラダ油 1黄 ひじき 4.5赤 うすあげ 5赤 にんじん 8緑 えだ豆 8緑 サラダ油 0.3黄 上白糖 2.7黄 濃口しょうゆ 4黄 酒 0.5黄 けずりぶし 0.5黄 水 18黄 うすあげ 7赤 じゃがいも 40黄 たまねぎ 35緑 にんじん 12緑 青ねぎ 4緑 みそ 11.5赤 煮干し 2.7黄 水 145黄	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 豚肉 30赤 *えび 30赤 *いか 30赤 にんじん 20緑 たまねぎ 65緑 はくさい 65緑 たけのこ 20緑 しいたけ 10緑 土しょうが 0.5黄 サラダ油 0.4黄 塩 0.6黄 こしょう 0.04黄 淡口しょうゆ 3.5黄 ごま油 0.4黄 でんぷん 1.4黄 さつまいも 95黄 油 5.4黄 上白糖 6.8黄 濃口しょうゆ 2黄 水 3黄 でんぷん 0.2黄 はるさめ 3.5黄 にんじん 10緑 きゅうり 15緑 わかめ 1赤 上白糖 1.5黄 淡口しょうゆ 2.3黄 酢 2黄	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 ちくわ 2本赤 *小麦粉 7黄 カレー粉 0.5黄 水 10黄 油 9黄 小松菜 20緑 しめじ 8緑 にんじん 8緑 キャベツ 20緑 上白糖 1黄 サラダ油 0.8黄 濃口しょうゆ 1.8黄 酢 1.5黄 豚肉 20赤 とうふ 45赤 にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 青ねぎ 4緑 塩 0.4黄 淡口しょうゆ 4黄 けずりぶし 2.8黄 水 145黄 味つけのり 1袋赤	米 85黄 アルファ化米(もち玄米) 10黄 水 140黄 *牛乳 1本赤 ます 1切赤 塩 0.4黄 こしょう 0.03黄 サラダ油 0.3黄 バジルペースト 5.5黄 とり肉 40赤 じゃがいも 45黄 にんじん 15緑 たまねぎ 45緑 とうもろこし 12赤 *粉チーズ 0.7赤 塩 0.7黄 こしょう 0.02黄 *牛乳 45赤 水 45黄 米粉 3黄 ハム 12赤 ごぼう 22緑 にんじん 10緑 きゅうり 22緑 上白糖 0.2黄 塩 0.2黄 こしょう 0.01黄 酢 2黄 ノンエッグマヨネーズ 8.5黄	牛肉 45赤 じゃがいも 50黄 たまねぎ 70緑 にんじん 20緑 にんにく 0.3黄 サラダ油 1黄 カレー粉 0.9黄 トマトケチャップ 10黄 塩 0.9黄 こしょう 0.02黄 トンカツソース 5黄 濃口しょうゆ 2黄 ベーリーフ 0.07黄 水 95黄 米粉 4黄 米 100黄 水 140黄 *牛乳 1本赤 ポロニアカツ 1個赤 油 6黄 キャベツ 40緑 きゅうり 13緑 上白糖 0.9黄 サラダ油 0.9黄 塩 0.2黄 こしょう 0.01黄 酢 2黄	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 *大豆入りチキンハンバーグ 1個赤 上白糖 1.5黄 濃口しょうゆ 2黄 酒 1黄 みりん 1黄 水 8黄 でんぷん 0.3黄 三度豆 18緑 もやし 30緑 焼きのり 0.5赤 上白糖 1.7黄 濃口しょうゆ 2.6黄 酢 0.6黄 うすあげ 8赤 じゃがいも 35黄 にんじん 10緑 切り干し大根 5緑 青ねぎ 11.5赤 みそ 2.7黄 煮干し 145黄 水 145黄	米 85黄 アルファ化米(もち玄米) 10黄 水 140黄 *牛乳 1本赤 とり肉 100赤 塩 1黄 こしょう 0.15黄 にんにく 0.4緑 パプリカ 0.1黄 チリパウダー 0.2黄 でんぷん 11黄 油 7黄 ブロッコリー 37緑 とうもろこし 8緑 にんじん 8緑 上白糖 1.5黄 濃口しょうゆ 3黄 淡口しょうゆ 3黄 酒 1.5黄 みりん 1.5黄 塩 0.3黄 けずりぶし 1.3黄 水 45黄 でんぷん 1.2黄 ベーコン 18赤 *マカロニ 5黄 じゃがいも 30黄 にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 グリーンピース 3緑 トマトケチャップ 8.5黄 上白糖 0.3黄 塩 0.9黄 こしょう 0.03黄 ベーリーフ 0.02黄 水 158黄	米 100黄 水 140黄 わかめごはんの素 2.6赤 *牛乳 1本赤 *かぼちゃコロケ 1個黄 油 6黄 とりひき肉 45赤 だいこん 80赤 絹厚あげ 40赤 にんじん 20緑 たまねぎ 60緑 しめじ 10緑 えだ豆 10緑 土しょうが 0.5黄 サラダ油 0.3黄 上白糖 1.5黄 濃口しょうゆ 3黄 淡口しょうゆ 3黄 酒 1.5黄 みりん 1.5黄 塩 0.3黄 けずりぶし 1.3黄 水 45黄 でんぷん 1.2黄 れんこん 25緑 にんじん 9緑 こんにやく 10緑 サラダ油 0.4黄 上白糖 2黄 濃口しょうゆ 3黄 みりん 1黄 一味とうがらし 0.01黄	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 *乳酸菌飲料マスカット 1本赤 さわら 1切赤 白ねぎ 2.5緑 土しょうが 0.1緑 みそ 4赤 上白糖 2.7黄 濃口しょうゆ 1.4黄 酒 0.7黄 だいこん 20緑 にんじん 5緑 小松菜 10緑 サラダ油 0.3黄 酒 4黄 だし昆布 0.4黄 水 45黄 うすあげ 3赤 上白糖 0.3黄 濃口しょうゆ 0.3黄 ほうれんそう 20緑 はくさい 25黄 にんじん 8緑 上白糖 0.6黄 淡口しょうゆ 1.4黄 *ヨーグルト 1個赤	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 ミンチボール 70赤 たまねぎ 14緑 サラダ油 0.4黄 トマトケチャップ 7黄 ウスターソース 2黄 トンカツソース 2黄 濃口しょうゆ 0.3黄 水 20黄 でんぷん 0.3黄 フォー 14黄 にんじん 6緑 きゅうり 14緑 とうもろこし 7緑 上白糖 1.9黄 淡口しょうゆ 3黄 酢 2黄 ごま油 0.5黄 とり肉 20赤 にんじん 12緑 たまねぎ 35緑 わかめ 0.7赤 塩 0.6黄 こしょう 0.03黄 淡口しょうゆ 1黄 とりがら 8黄 土しょうが 0.1緑 水 150黄 でんぷん 0.6黄 かつおふりかけ 1袋赤	

今年の冬至は12月22日です。



冬至献立

「冬至」とは、二十四節気の一つで、1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に太陽の力がよみがえり、日が長くなっていくことから、「太陽が復活する日」と考えられ、運気が上昇する日とされています。「ん」の付くものは「運」が付くとされ、冬至に食べると運がよくなると言われています。給食では、「なんきん」「にんじん」「れんこん」「だいこん」「みかん」など、「ん」の付く食べものをたくさん取り入れた献立にしています。



五色あえ

その名前のとおり、材料に「だいこん」「にんじん」「小松菜」「とうもろこし」「わかめ」と合わせて5色の食べものを使ったあえ物です。白ごまと砂糖、しょうゆで味付けをしており、5つの食材から様々なビタミンやミネラルを体に取り入れることができます。

毎月19日は食育の日

フォー

「フォー」とは、米粉と水を練って作られた平たい麺のことです。ベトナムでは、牛骨や鶏ガラからとっただしをかけ、肉や野菜をトッピングして、さっぱりと食べるのが一般的です。くせがなく、どんな味付けにも合うので、給食では、サラダにも使っています。

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

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
790	33.0	24.1	2.7	399	116	3.5	281	0.44	0.59	31	6.5

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



# 12月食育だより



尼崎市立学校給食センター

朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。今年は、夏の暑さが長引いたうえに、インフルエンザの流行も早く、体調管理が難しい2学期となったように思いますが、みなさん元気に過ごせているでしょうか。早いもので2学期も残り1か月を切りました。手洗いやうがいなど、感染症予防に気をつけながら過ごしましょう。

## 給食時間も感染症対策を！

～毎日の給食時間を振り返り、できているか再確認してみましょう～

### 換気

寒い季節ですが、一度窓を開けて換気をしましょう。汚れた空気を入れ替えることで、教室内の空気中に含まれる細菌やウイルスも同時に排出することができます。



### 手洗い

石けんをつけて、手を洗いましょう。洗い残しの多い爪の間、指と指の間、手首などは特にしっかりと！例えば、手洗い前100万個のウイルスが手に付いていたとすると、石けんで10秒洗い15秒すすぐ動作を2回行ったあとのウイルスは、約数個にまで減少します。



### マスクの着用

学校生活でのマスク着用は自由になっていますが、給食当番のマスク着用は必須です。マスクを忘れた場合は、配膳作業は行わず、それぞれの学校のルールに従って当番活動を行いましょう。



### バランスの良い食事

毎日の給食は、みなさんが必要な栄養をバランスよく取り入れられるよう、考えて作られています。それをすべて食べることが、感染症にも強い丈夫な体を作ることにつながります。苦手でも一口は食べるなど、まんべんなく食べることを心がけましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

休みの間でもできれば体調を崩さず、元気に過ごしたいですね。毎日の生活の中で気を付けたいポイントをあげていますので、意識して心がけてみてください。普段、学校へ通っている時と同じような生活リズムで過ごすことをおすすめします。

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	



## おせち料理やお雑煮のいわれ



みなさんの家庭では、お正月におせち料理やお雑煮を食べる習慣がありますか。昔から日本で食べられてきたおせち料理やお雑煮。なぜ食べるのかを紹介します。ぜひ、冬休み中のおうちの話題にしてみてください。



おせち料理は季節の変わり目の節句に、神様にお供えた料理が始まりとされています。それがしだいに1年の中で一番重要な節句であるお正月の料理を指すようになりました。  
お供え料理のことを「御節供(おせちく)」と言い、これを略して「お節(おせち)」と言われるようになりました。



お雑煮は、年神様にお供えたもちに年神様の魂がやどるとされ、そのもちをありがたくいただく料理として作られました。それぞれの地域で使われる食材や味付けが違います。  
私たちの住んでいる関西は、白みそ仕立ての汁に、焼かない丸もちととり肉、だいこん、にんじんなどを入れるのが一般的だそうです。



しっかり予防をしても、体調を崩してしまうことは誰にでもあることです。しかし、辛い状態を長引かせたくはないですね。

体調を崩したときは決して無理をせず、しっかりと休養と食事をとりましょう。



## 症状別 かぜをひいた時の食事

<p>発熱・寒気</p> <p>水分 めん類</p> <p>発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p>鼻水・鼻づまり</p> <p>汁物 スープ</p> <p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p>せき・のどの痛み</p> <p>アイス クリーム ゼリー</p> <p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>下痢・吐き気</p> <p>おかゆ スープ</p> <p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>
--	---	--	---

### 作ってみよう

#### 給食レシピ

材料(4人分)  
 ・キャベツ 130g(約3枚)  
 ・小松菜 60g(約3枚)  
 ・しそふりかけ 小さじ1/3  
 ・淡口しょうゆ 小さじ1/3



#### しそあえ

##### 作り方

- キャベツと小松菜を水でよく洗い、キャベツは0.5cm幅、小松菜は1.5cm幅に切る。
- 沸騰したお湯に1を入れてさっとゆで、ざるに上げて冷やす。
- ボウルに2としそふりかけ、淡口しょうゆを入れ、混ぜ合わせる。

##### 調理のワンポイント

しそふりかけは乾燥しているため、食材になじむまでにしばらく時間がかかります。混ぜ合わせたあと、冷蔵庫で15分ほどおいておくと味がよくなります。



給食エプロンは持ち帰って洗濯できていますか。帽子のゴムがゆるんでいたり、エプロンのボタンが取れていたりしませんか。確認して、時間があるときに修繕しましょう。清潔なエプロンで当番活動を行いましょう。



尼崎市クックパッドに、中学校給食のレシピが掲載されています。



### 尼崎市学校給食センター

Instagram  
毎日の献立写真や取り組みを掲載中！

・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)