

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 こうやどうふの甘酢あん 白菜の昆布あえ さつま汁 角チーズ	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 ブロッコリー ポトフスープ	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 とり肉のゆず香焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	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	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	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	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	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	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	冬至献立 わかめごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 大根のそぼろ煮 れんこんのきんぴら みかん	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	食育の日 ごはん 牛乳 はるまき 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 こうやどうふ 4赤 でんぷん 5黄 油 1.5黄 豚ひき肉 11赤 にんじん 6緑 たけのこ 5緑 えだ豆 3緑 上白糖 1.3黄 塩 0.2 濃口しょうゆ 1.8 酒 0.2 酢 1 けずりぶし 0.3 水 10 はくさい 46緑 小松菜 14緑 塩昆布 0.9赤 ごま油 0.6黄 とり肉 20赤 うすあげ 5赤 さつまいも 40黄 にんじん 12緑 しめじ 8緑 青ねぎ 4緑 みそ 11.5赤 煮干し 2.7 水 145 *角チーズ 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 ウスターソース 2 トンカツソース 2 上白糖 0.8黄 濃口しょうゆ 0.3 水 20 でんぷん 0.3黄 ブロッコリー 42緑 上白糖 1黄 サラダ油 1.2黄 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4 チキンウインナー 18赤 じゃがいも 40黄 にんじん 12緑 たまねぎ 20緑 キャベツ 25緑 塩 0.9 ベーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 8 セロリ 0.1緑 水 130	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 1緑 土しょうが 0.5緑 サラダ油 0.4黄 塩 0.6 こしょう 0.04 淡口しょうゆ 3.5 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 水 2 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赤 わかめ 1赤 上白糖 1.5黄 淡口しょうゆ 2.3 酢 2	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 塩 0.7 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 酒 0.5 けずりぶし 0.5 水 18 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 水 145	米 85黄 水 140 *牛乳 1本赤 *小麦粉 1切赤 ます 0.4 塩 0.03 こしょう 0.03 サラダ油 0.3黄 パピルペースト 5.5 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緑 *粉チーズ 0.7赤 塩 0.7 こしょう 0.02 *牛乳 45赤 水 45 米粉 3 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 こしょう 0.01 *ヨーグルト 8.5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 水 10 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 酢 1.5 豚肉 20赤 とうふ 45赤 うすあげ 4赤 にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 青ねぎ 4緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.8 水 145 味つけのり 1袋赤 *ヨーグルト 1個赤	米 95黄 水 133 *牛乳 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 酒 0.7 だいこん 20緑 にんじん 5緑 小松菜 10緑 とうもろこし 5緑 わかめ 0.5赤 *白ごま 0.3黄 上白糖 0.6黄 濃口しょうゆ 1.5 とうふ 40赤 さといも 20黄 にんじん 12緑 ごぼう 15緑 こんにやく 12緑 青ねぎ 4緑 しいたけ 0.5緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 145 *ヨーグルト 1個赤	米 85黄 水 140 *牛乳 1本赤 とり肉 100赤 塩 1 こしょう 0.15 にんにく 0.4緑 パプリカ 0.1 チリパウダー 0.2 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黄 サラダ油 1.4黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.4 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 塩 0.9 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.02 水 158	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 *牛乳 1本赤 豆腐入りハンバーグ 1個赤 上白糖 1.5黄 濃口しょうゆ 2 酒 1 みりん 1 水 8 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 酢 0.6 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 4緑 みそ 11.5赤 煮干し 2.7 水 145	米 100黄 水 140 わかめごはんの煮 2.6赤 *牛乳 1本赤 *乳酸菌飲料マスカット 1本赤 *かぼちゃコロッケ 1個黄 油 6黄 ししゃも 2尾赤 豚肉 45赤 じゃがいも 80黄 にんじん 20緑 たまねぎ 60緑 三度豆 10緑 上白糖 2黄 塩 1 酒 4 だし昆布 0.4 水 45 うすあげ 3赤 上白糖 0.3黄 濃口しょうゆ 0.3 ほうれんそう 20緑 はくさい 25緑 にんじん 8緑 上白糖 0.6黄 淡口しょうゆ 1.4	牛肉 45赤 じゃがいも 50黄 たまねぎ 70緑 にんじん 0.3緑 にんにく 20 サラダ油 1黄 カレー粉 0.9 トマトケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.02 トンカツソース 5 濃口しょうゆ 2 ベーリーフ 0.07 水 95 米粉 4黄 米 100黄 水 140 *牛乳 1本赤 酒 1.5 みりん 1.5 塩 0.3 ほうれんそう 20緑 はくさい 25緑 にんじん 8緑 上白糖 0.6黄 淡口しょうゆ 1.4 温州みかん 1個緑	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 *はるまき 1本赤 油 3 フォー 14黄 にんじん 6緑 きゅうり 7緑 とうもろこし 14緑 上白糖 1.9黄 淡口しょうゆ 3 酢 2 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 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 土しょうが 0.1緑 水 150 でんぷん 0.6黄 かつおふりかけ 1袋赤	

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。

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...体をつくるものになるもの 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,茹を含む食材)

■一食あたり平均栄養素量

エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
783	31.7	24.4	2.7	361	112	3.6	280	0.43	0.56	34	6.7

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

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、冬休み中のおうちで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

1. 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。
2. 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。
3. 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ていませんか。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)