

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
献立名	<b>献立コンクール</b> 市賞賞献立 ごはん 牛乳 れんこんと豚肉甘から炒め ブロッコリーのかつお節和え わかめのみそ汁	<b>節分献立</b> ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 しそあえ ふた汁 いり豆	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ きんぴらごぼう きのこ汁 かつおふりかけ	ごはん 牛乳 ますのマヨネーズ焼き ほうれんそうのごま酢あえ のっぺい汁	<b>入試応援献立</b> カレーライス (玄米入りごはん) 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ コールスローサラダ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 焼きししゃも すきやき風煮 キャベツのおかかあえ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ひじき豆 じゃがいものみそ汁 はっさく	ごはん 牛乳 ハンバーグ コーンシチュー ブロッコリー	玄米入りごはん 牛乳 田能のさといもコロケ いんげんの磯あえ 三平汁	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 牛肉と大根の炒め煮 ほうれんそうのおひたし 角チーズ	わかめごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き にんじんしりしり かきたま汁	<b>食育の日</b> ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き もずくのあえ物 豆乳汁	ごはん 牛乳 さわらのケチャップソース 切り干し大根のサラダ ほそぎり野菜のスープ ヨーグルト	とりそばろどんぶり (玄米入りごはん) 牛乳 ツナと野菜のごまあえ はりはり汁
材料名および使用量 (g)	米 95 水 133 *牛乳 1本 豚肉 65 れんこん 15 はちみつ 1 上白糖 2 淡口しょうゆ 4 サラダ油 0.3 *白ごま 0.5 ブロッコリー 20 キャベツ 20 糸かつお 0.8 ごま油 0.3 濃口しょうゆ 3.2 とうふ 30 たまねぎ 20 しめじ 8 わかめ 0.7 みそ 11.5 煮干し 2.8 水 150	米 95 水 133 *牛乳 1本 いわし 1尾 でんぷん 5 油 3 上白糖 1.8 濃口しょうゆ 1.7 みりん 2.8 水 1.5 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 豚肉 20 うすあげ 8 じゃがいも 30 たまねぎ 20 にんじん 10 ごぼう 4 青ねぎ 8 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145 いり豆 1袋	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 牛肉 20 ごぼう 22 にんじん 8 こんにやく 12 サラダ油 0.4 上白糖 2 濃口しょうゆ 3 みりん 1 一味とうがらし 0.01 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 かつおふりかけ 1袋	米 95 水 133 *牛乳 1本 ます 1切 塩 0.2 ノンエッグマヨネーズ 10 ほうれんそう 25 切り干し大根 5 *白ごま 2 上白糖 1 淡口しょうゆ 3 酢 2 豚肉 20 絹厚あげ 20 さといも 20 ごぼう 8 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 4 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.2 けずりぶし 2.8 水 150 でんぷん 1 キャベツ 40 きゅうり 13 上白糖 0.9 サラダ油 0.9 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 2 ぶどうゼリー 1個	牛肉 40 じゃがいも 50 たまねぎ 70 にんじん 20 にんにく 0.3 サラダ油 1 カレー粉 0.9 トマトケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 5 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.07 水 95 米粉 4 米 90 水 145 *牛乳 1本 ポテトとお米のささみカツ 1個 油 6 キャベツ 40 きゅうり 13 上白糖 0.9 サラダ油 0.9 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 2 ぶどうゼリー 1個	米 95 水 133 *牛乳 1本 ししゃも 2尾 とり肉 100 塩 0.8 こしょう 0.04 酒 1.4 でんぷん 11 油 6.5 はくさい 55 白ねぎ 8 こんにやく 25 上白糖 5.5 濃口しょうゆ 5.5 淡口しょうゆ 4 キャベツ 35 きゅうり 10 にんじん 8 糸かつお 0.8 上白糖 0.5 濃口しょうゆ 1.5 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 12 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145 はっさく 1/4個	米 95 水 133 *牛乳 1本 ハンバーグ 1個 トマトケチャップ 3.5 ウスターソース 1 トンカツソース 1 上白糖 0.4 濃口しょうゆ 0.3 水 7 でんぷん 0.15 とり肉 40 じゃがいも 45 にんじん 15 たまねぎ 45 とうもろこし 12 *粉チーズ 0.7 塩 0.7 こしょう 0.02 *牛乳 45 水 45 米粉 3 ブロッコリー 42 上白糖 1 サラダ油 1.2 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4	米 85 水 140 *牛乳 1本 *田能のさといもコロケ 1個 油 6 三度豆 18 キャベツ 30 焼きのり 0.5 上白糖 1.7 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6 さけ 30 塩 0.1 酒 1.4 じゃがいも 30 にんじん 10 だいこん 25 白ねぎ 6 みそ 11.5 だし昆布 1.4 水 145	米 95 水 133 *牛乳 1本 わかさぎ 55 塩 0.6 こしょう 0.04 でんぷん 7 油 4 牛肉 45 だいこん 85 にんじん 25 土しょうが 0.5 こんにやく 40 サラダ油 0.4 濃口しょうゆ 3.3 酒 0.8 みりん 2 水 30 でんぷん 0.8 うすあげ 3 上白糖 0.3 濃口しょうゆ 0.3 ほうれんそう 20 はくさい 25 にんじん 8 上白糖 0.6 淡口しょうゆ 1.4 *角チーズ 1個	米 100 水 140 わかめごはんの素 2.6 *牛乳 1本 とり肉 100 でんぷん 4 上白糖 4 濃口しょうゆ 4.5 みりん 2 水 3 でんぷん 0.2 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 *たまご 20 とうふ 40 にんじん 12 たまねぎ 30 青ねぎ 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.8 水 145 でんぷん 0.9	米 95 水 133 *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 もずく 8 キャベツ 20 きゅうり 20 にんじん 8 上白糖 2.3 淡口しょうゆ 2.3 酢 3 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 95 水 133 *牛乳 1本 さわら 1切 酒 1.7 でんぷん 8 油 5 たまねぎ 12 トマトケチャップ 6 サラダ油 0.2 上白糖 1 濃口しょうゆ 2 酒 1.7 でんぷん 0.2 水 9 切り干し大根 5 小松菜 18 もやし 23 *白ごま 1.5 上白糖 1 濃口しょうゆ 1.8 豚肉 20 とうふ 20 はくさい 20 にんじん 15 水菜 7 酒 1.3 濃口しょうゆ 3.2 みりん 0.4 塩 0.3 けずりぶし 2.8 水 140	とりひき肉 50 たまねぎ 20 にんじん 7 しいたけ 0.7 三度豆 8 土しょうが 0.3 サラダ油 0.6 上白糖 2.5 みりん 4.2 濃口しょうゆ 7 米 90 水 145 *牛乳 1本 ツナ 12 小松菜 18 もやし 23 *白ごま 1.5 上白糖 1 濃口しょうゆ 1.8 豚肉 20 とうふ 20 はくさい 20 にんじん 15 水菜 7 酒 1.3 濃口しょうゆ 3.2 みりん 0.4 塩 0.3 けずりぶし 2.8 水 140	



節分献立

「節分」とは、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを言いますが、現在では、立春の前日だけを指すことが多いです。昔の人々は、冬から春に変わる立春を新しい1年の始まりと考え、大切にしていました。1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が現在に伝わっています。

いわし・・・いわしを焼くにおいで鬼を追いはらいます。いわしの頭はヒイラギの枝にさして玄関に飾り、厄除けに使います。

いり豆・・・炒った豆をまいて鬼を追いはらい、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。



がんばれ3年生！入試応援献立

入試を間近にひかえた3年生に、給食センターからも給食をとおしてエールを送ります。

7日(水)の給食では、「カツ」と「カレー」で「入試にカツ(勝つ)カレー」として縁起を担いだ献立にしています。勉強も大詰めだと思いますが、健康が一番ですので、食事と睡眠にも気をつけ、体調管理をしっかりして試験に臨んでください。



豆乳

豆乳とは、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁をこした液体のことを言います。豆乳には、生活習慣病を予防するはたらきのあるレシチンやサポニン、腸内環境を整えるオリゴ糖などがたくさん含まれています。今月の給食では、豆乳汁にして取り入れています。

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,E,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
773	32.5	25.2	2.7	364	110	3.8	265	0.44	0.57	32	5.6

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 2月 月間献立表

日・曜	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
献立名	ごはん 牛乳 はるまき 麻婆豆腐 きゅうりの中華風浅づけ	ごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 アーモンドあえ すまし汁	ごはん 牛乳 こうやどうふの甘酢あん チンゲンサイとちくわの炒め物 赤だし 味つけのり	卒業お祝い献立 赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 白菜のゆず香あえ 沢煮わん メープルマフィン	ひなまつり献立 ちらしずし 牛乳 焼きつくね なの花のおひたし みぞれ汁 ひしもち
材料名および使用量 (g)	米 95 水 133 *牛乳 1本 *はるまき油 3 とうふ 120 豚ひき肉 40 たまねぎ 15 たけのこ 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 きゅうり 52 上白糖 2 ごま油 0.7 濃口しょうゆ 2.3 酢 1 一味とうがらし 0.01	米 95 水 133 *牛乳 1本 牛肉 45 ブロッコリー 35 サラダ油 0.4 上白糖 2.3 濃口しょうゆ 2.7 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 とうふ 30 ちくわ 10 たまねぎ 30 にんじん 30 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	米 95 水 133 *牛乳 1本 こうやどうふ 4 でんぷん 5 油 1.5 豚ひき肉 11 にんじん 6 たけのこ 5 えだ豆 3 上白糖 1.3 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 ちくわ 12 チンゲンサイ 35 にんじん 5 サラダ油 0.4 上白糖 0.9 濃口しょうゆ 1.5 鶏つくね 42 たまねぎ 25 にんじん 12 えのきたけ 8 青ねぎ 4 みそ 5.7 八丁みそ 5.5 けずりぶし 2.7 水 145 味つけのり 1袋	アルファ化米(赤飯) 95 水 120 塩 0.9 *牛乳 1本 ぶり 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 はくさい 50 だいこん 20 ゆず(果汁) 0.7 上白糖 1 淡口しょうゆ 2 豚肉 20 ごぼう 10 にんじん 15 だいこん 25 たけのこ 15 みつば 4 しいたけ 0.7 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 4.5 酒 1.5 水 145 でんぷん 0.9 メープルマフィン 1個	米 80 水 95 上白糖 8 塩 0.8 酢 9 うすあげ 6 にんじん 8 れんこん 8 たけのこ 8 しいたけ 0.5 グリーンピース 3 上白糖 2 淡口しょうゆ 5 だし昆布 0.3 水 12 *牛乳 1本 平つくね 1個 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぷん 0.2 水 5 はくさい 40 なばな 25 うすあげ 3 上白糖 0.5 濃口しょうゆ 0.5 上白糖 1 淡口しょうゆ 2 とり肉 20 しめじ 7 だいこん 40 にんじん 12 青ねぎ 4 塩 0.6 淡口しょうゆ 4.3 酒 0.7 けずりぶし 2.8 水 145 でんぷん 1.3 ひしもち 1個

# 2月食育だより



尼崎市立学校給食センター

新しい年になって、あっという間に1か月が過ぎ去りました。2月は1年で最も寒い日が続く月と言われています。空気が乾燥して、風邪などウイルスの感染力が強まる時期でもあります。予防の手洗いやうがいはもちろん、好き嫌いせずに食事をして、免疫力を高めましょう。

応募作品数  
**2626作品**  
たくさんの応募、  
ありがとうございました！

## 中学校給食献立コンクール受賞作品決定!!

審査の結果、5名の作品が選ばれました。どの作品も、今回のコンクールのテーマ「こんな給食が食べたいな！ごはんに合うおいしい給食」にぴったりのごはんが進む献立でした。市長賞の作品は、2月1日(木)の給食に登場します。また、他の受賞作品も献立の中から1品ずつ来年度の給食で登場します。



市長賞

はやしだ ねね  
小園中学校 1年 林田 祐音 さん  
「ごはん、牛乳、れんこんと豚肉甘から炒め、  
ブロッコリーのかつお節和え、わかめのみそ汁」



教育長賞

よしかわ ここみ  
立花中学校 2年 吉川 心望 さん  
「ごはん、牛乳、しゃけのごまみそマヨネーズ焼き、  
小松菜ともやしのお浸し、さつまいもの味噌汁」



優良賞

まえだ たくみ  
小園中学校 3年 前田 拓海 さん  
「ごはん、牛乳、さわらのごま風味焼き、  
玉ねぎとツナのサラダ、ぼたん汁」



優良賞

くろいし るる  
小田中学校 2年 黒石 瑠々 さん  
「ごはん、牛乳、ハニーコンボチキン、  
はるさめサラダ、しいたけの中華スープ」



優良賞

くろだ ゆきな  
立花中学校 3年 黒田 幸愛 さん  
「ごはん、牛乳、たらのケチャップ甘酢あん、  
春雨の中華風酢の物、つみれの中華スープ」

### 3年生卒業お祝い献立

もう少して3年間の中学校生活も終わりを迎えますね。同じクラスで給食を食べることができるのも、残すところ数回となりました。こんなに大勢で同じものを食べる機会は、今後少なくなるのではないのでしょうか。少し早いですが、給食でも赤飯やぶりなど、縁起の良い食べものを取り入れて、3年生のみなさんの卒業をお祝いしています。

