

Main menu table with columns for dates (1日(木) to 20日(火)) and rows for menu items and material usage (献立名, 材料名および使用量). Includes a '食育の日' (Food Education Day) on 19th.



6月4日~10日 歯と口の健康週間

食べものをおいしく食べるためには、歯や口の健康が大切です。また、かむことで歯は強く、きれいになります。日ごろからよくかんで食べるようにしましょう。裏面の食育だよりでは、歯と口の健康にまつわるクイズがあるので挑戦してみてください。



8日(木) かみかみ献立
ツナとごぼうの炒め物・切り干し大根のみそ汁



ごぼう

切り干し大根



毎月19日は食育の日

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食育は、知育・徳育・体育の基礎となります。様々な食の経験を通じて食の知識と、食を選ぶ力を身につけましょう。

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,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

Table with 12 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: 798, 34.9, 25.9, 2.7, 381, 118, 3.5, 270, 0.49, 0.58, 31, 7.1.

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

日・曜	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	玄米入りごはん 牛乳 ハンバーグ クリーム煮 コーンサラダ	ごはん 牛乳 照り焼きチキン アーモンドあえ もずくスープ かつおふりかけ	わかめごはん 牛乳 乳酸菌飲料(マスカット) さけのから揚げ ひじき豆 とうふスープ	ごはん 牛乳 豚肉のガーリック炒め はりはりづけ すまし汁	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ いんげんの磯あえ じゃがいものみそ汁	豚どん (玄米入りごはん) 牛乳 焼きししゃも はるさめサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のゆず香焼き ひじきの煮物 ひきな汁 みかん	ごはん 牛乳 さけボールのケチャップあんかけ 枝豆ポテト わかめスープ
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 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 30 マカロニ 7 じゃがいも 65 にんじん 20 たまねぎ 50 えだ豆 10 塩 1 こしょう 0.04 *牛乳 40 水 65 米粉 3 キャベツ 30 きゅうり 10 とうもろこし 10 上白糖 1 サラダ油 1.5 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.5	米 95 水 133 *牛乳 1本 とり肉 100 上白糖 3.5 酒 1.5 濃口しょうゆ 4.5 みりん 2 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(タイ) 0.6 上白糖 1.2 濃口しょうゆ 2.4 豚肉 20 にんじん 15 たまねぎ 40 しいたけ 0.7 もずく 15 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 水 150 でんぷん 0.6 かつおふりかけ 1袋	米 100 水 140 わかめごはんの素 2.6 *牛乳 1本 *乳酸菌飲料マスカット 1本 さけ 1切 酒 1.5 濃口しょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.04 でんぷん 8 油 5 だいず 8 ひじき 4 うすあげ 5 にんじん 7 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 4 けずりぶし 0.4 水 15 豚肉 20 とうふ 30 にんじん 10 たまねぎ 40 青ねぎ 5 塩 0.4 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 土しょうが 0.1 水 145	米 95 水 133 *牛乳 1本 豚肉 70 にんにく 0.4 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 3 酒 1.3 切り干し大根 6 にんじん 8 きゅうり 15 上白糖 2.3 濃口しょうゆ 1.5 酢 3 とうふ 30 ちくわ 10 たまねぎ 35 にんじん 12 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 とり肉 100 土しょうが 0.7 濃口しょうゆ 4.8 酒 1.4 ごま油 1.4 でんぷん 15 油 6.6 三度豆 18 キャベツ 30 焼きのり 0.5 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6 うすあげ 7 じゃがいも 40 たまねぎ 20 にんじん 12 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145	豚肉 60 たまねぎ 85 しめじ 8 えだ豆 8 土しょうが 0.7 サラダ油 0.4 上白糖 3.5 濃口しょうゆ 5.5 酒 1.5 水 7 米 90 アルファ化米(もち玄米) 10 水 145 *牛乳 1本 ししゃも 2尾 ハム 10 はるさめ 6.5 にんじん 10 きゅうり 20 塩 0.2 こしょう 0.03 ノンエッグマヨネーズ 8.5	米 95 水 133 *牛乳 1本 とり肉 100 ゆず(果汁) 1 濃口しょうゆ 1.4 塩 0.7 サラダ油 1 米 90 ひじき 4.5 うすあげ 5 にんじん 8 三度豆 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 こらやどうふ(細切) 5 だいこん 35 にんじん 10 小松菜 12 みそ 12 煮干し 3 水 160	米 95 水 133 *牛乳 1本 さけボール 67 油 4 にんじん 8 たまねぎ 20 サラダ油 0.4 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 0.9 濃口しょうゆ 0.3 水 16 でんぷん 0.3 じゃがいも 50 えだ豆 10 塩 0.2 こしょう 0.03 酢 0.5 *とり肉 18 たまご 15 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.5 塩 0.8 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1.2 とりがら 8 土しょうが 0.1 水 150 でんぷん 0.8



夏至に「とうがん」

夏至は、1年間でもっとも日の出ている時間が長い日のことで、その日を過ぎると本格的な夏が始まります。21日の夏至にちなんで、20日(火)の給食にとうがんが出ます。とうがんは水分が多いので、食べるだけで水分補給になったり、体を冷やしてくれたりして、暑い時期に適した食べ物です。また、疲労回復に効果のあるビタミンCを多く含みます。



中学校給食献立コンクール!! 作品大募集
テーマ 8/25(金)締め切り

「こんな給食が食べたいな! ごはんに合うおいしい給食」
応募方法など詳しくは、チラシをよく見て
応募してください。

6月食育だより



尼崎市立学校給食センター

季節の変わり目で疲れがたまってきていませんか。休みの日は、外に出かけたり体を動かしたりして適度にリフレッシュしていきましょう。さて、6月は『食育月間』です。この機会に自分の食生活を見直し、改善していきましょう。

食育で育てたい 食べる力

1 食べる力	4 食育の力
--------	--------

食べ物やつく る人への感謝 の心	一緒に食べた い人がいる (社会性)	心と身体の健 康を維持できる	食事の重要性 や楽しさを理 解する	食べ物の選択 や食事づくり ができる	日本の食文化 を理解し伝え ることができる
------------------------	--------------------------	-------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------------

出典：内閣府「食育ガイド」

歯と口の健康にまつわるクイズに挑戦!

Q1 健康に良い食べ方はどっち?
Q2 よくかんで食べると、喉はどう感じる?
Q3 よくかむと出てくるだ液は、口中でどんな働きをしている?
Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち?

作ってみよう
給食レシピ

さわらのレモン風味

材料(4人分)

- ・さわら 4切れ
- ・塩 ひとつまみ
- ・酒 大さじ1
- ・でんぷん 適量
- ・揚げ油 適量
- ・レモン果汁 小さじ1と1/2
- ・砂糖 小さじ2と1/2
- ・濃口しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・水 大さじ1強

作り方

1. さわらに塩と酒で下味をつけておく。
2. ペーパータオルで1の水気をとり、でんぷんをまぶす。
3. 180度に熱した油で中に火が通るまで5分ほど揚げる。
4. 鍋でAの調味料を煮て、揚げたさわらにかける。

調理のワンポイント

調味料は砂糖を煮溶かすくらいでOK!



毎年6月は食育月間 ~食ではぐくむ笑顔あふれるまち~

＼クックパッドはじめました!／

尼崎市の食育活動で紹介している身近な食材の持ち味を生かした
おいしく元気が出るレシピを掲載中!ぜひ、おうちで作ってみてね!

あまがき町の食
アマメシ



クイズのこたえ

Q1.B Q2.B(よくかんで食べると満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぐ) Q3.A(消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って、体への消化・吸収を良くする/酸素を運ぶのは血液) Q4.B(ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は噛む回数が多くなりだ液がたくさん出る)

・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)