

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
献立名	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 関東煮 きゅうりのごま酢あえ	玄米入りごはん 牛乳 さわらのレモン風味 ほうれんそうのおひたし とうふのみそ汁	ごはん 牛乳 はるまき 麻婆豆腐 きゅうりの中華風浅づけ	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 フォーサラダ コンポートラ・フランス	ごはん 牛乳 ますの照り焼き 磯あえ 沢煮椀	ごはん 牛乳 乳酸菌飲料(プレーン) ちくわのいそか揚げ 厚あげととり肉の煮物 キャベツのおかかあえ	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き ツナとごぼうの炒め物 切り干し大根のみそ汁	ごはん 牛乳 ポロニアカツ カレースープ煮 マカロニサラダ 角チーズ	ごはん 牛乳 玄米入りごはん 牛乳 焼きつくね 塩豚じゃが にんじんしりしり	ごはん 牛乳 さわらのケチャップソース ナムル ビーフンスープ	ごはん 牛乳 ピラフ 牛乳 ポテトコロッケ ツナとわかめのサラダ スープ レモンゼリー	ごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 じゃがいもと大豆のうま煮 切り干し大根のあえ物	食育の日 ごはん 牛乳 豚肉と白花生のみそ煮 肉しのだの含め煮 野菜の土佐酢あえ	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
材料名および使用量(g)	米 95 水 133 *牛乳 1本 豚肉 65 たまねぎ 30 土しょうが 1 サラダ油 0.4 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 3.5 みりん 1 酒 1.4 でんぷん 0.2 とり肉 40 一口がんも 30 丸平天 18 じゃがいも 75 にんじん 20 こんにやく 30 上白糖 4.5 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3 みりん 1.5 だし昆布 0.7 水 45 きゅうり 35 切り干し大根 3.3 *白ごま 2 上白糖 1.2 濃口しょうゆ 3.2 酢 2	米 85 アルファ化米(もち玄米) 10 水 140 *牛乳 1本 さわら 1切 塩 0.1 酒 3 でんぷん 8 油 5 レモン果汁 2 上白糖 1.8 濃口しょうゆ 2.2 水 5 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 とうふ 40 うすあげ 7 たまねぎ 40 にんじん 10 わかめ 0.5 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145	米 95 水 133 *牛乳 1本 はるまき 1本 油 3 とうふ 120 豚ひき肉 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 0.2 一味とうがらし 1.6 でんぷん 0.5 きゅうり 52 上白糖 2 ごま油 0.7 濃口しょうゆ 2.3 淡口しょうゆ 1 一味とうがらし 0.01	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 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 米 90 アルファ化米(もち玄米) 10 水 145 *牛乳 1本 ポテトとお米のささみカツ 1個 油 6 フォー 14 にんじん 6 きゅうり 14 とうもろこし 7 *白ごま 1.4 上白糖 1.9 淡口しょうゆ 3 酢 2 ごま油 0.5 コンポートラ・フランス 1個	米 95 水 133 *牛乳 1本 ます 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 ほうれんそう 20 にんじん 8 キャベツ 30 焼きのり 0.7 上白糖 1.6 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6 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	米 95 水 133 *牛乳 1本 *乳酸菌飲料プレーン 1本 ちくわ 2本 *小麦粉 7 青のり粉 0.2 水 10 油 9 絹厚あげ 55 とり肉 40 じゃがいも 60 にんじん 20 こんにやく 25 えだ豆 10 上白糖 3.8 濃口しょうゆ 3.8 淡口しょうゆ 2.5 みりん 1.2 けずりぶし 45 水 45 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	米 95 水 133 *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 12 ごぼう 25 三度豆 5 サラダ油 0.4 上白糖 1 濃口しょうゆ 1.4 うすあげ 8 じゃがいも 35 にんじん 10 きゅうり 4 青ねぎ 5 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145 *マカロニ 8 ハム 12 にんじん 10 きゅうり 20 とうもろこし 8 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 8.5 酢 0.4 *角チーズ 1個	米 85 アルファ化米(もち玄米) 10 水 140 *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 1.5 でんぷん 0.2 水 5 豚肉 45 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 60 三度豆 10 上白糖 2 塩 1 酒 4 だし昆布 0.4 水 45 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	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 ツナ 15 キャベツ 20 きゅうり 16 わかめ 1 上白糖 1.5 塩 0.3 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 0.6 酢 1.5 こしょう 0.01 とり肉 20 とうふ 30 にんじん 10 たまねぎ 35 パセリ 0.4 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 パセリ 0.1 セロリ 0.1 水 145 レモンゼリー 1個	米 95 水 133 *牛乳 1本 牛肉 48 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 とり肉 45 だいち 15 ちくわ 15 絹厚あげ 20 じゃがいも 70 にんじん 10 こんにやく 20 上白糖 5.5 濃口しょうゆ 6.5 水 48 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 濃口しょうゆ 1.5 淡口しょうゆ 1.2 にんじん 6 キャベツ 27 きゅうり 27 糸かつお 0.3 上白糖 2 塩 0.3 酢 2.5	米 95 水 133 *牛乳 1本 豚肉 45 白花生 40 にんじん 20 たまねぎ 45 こんにやく 35 しいたけ 1 三度豆 7 サラダ油 0.4 みそ 9 上白糖 2.7 淡口しょうゆ 0.5 酒 1.4 けずりぶし 1.3 水 45 肉しのだ 1個 上白糖 3 濃口しょうゆ 3 みりん 0.5 けずりぶし 1 水 35 にんじん 6 キャベツ 27 きゅうり 27 糸かつお 0.3 上白糖 1.5 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.5	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 *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		

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。

9日(金) 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



毎月19日は 食育の日 19

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)

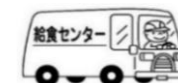
一食あたり平均栄養素量

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
810	34.8	26.9	2.7	383	120	3.8	269	0.48	0.58	31	7.2

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

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	ごはん 牛乳 とりに肉のあまから炒め きゅうりとわかめの酢の物 とうがんとみそ汁	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 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	ごはん 牛乳 ミンチカツ ごぼうのサラダ トマトスープ	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 とりに肉のから揚げ いんげんの磯あえ じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 さけボールのキャップあんかけ 枝豆ポテト わかめスープ	ごはん 牛乳 とりに肉のゆず香焼き ひじきの煮物 ひきな汁 みかん
材料名および使用量 (g)	米 95 水 133 *牛乳 1本 とりに肉 75 こんにやく 20 三度豆 7 土しょうが 0.7 酒 1.5 上白糖 2.3 濃口しょうゆ 2.8 ツナ 15 きゅうり 40 わかめ 1 上白糖 2.5 淡口しょうゆ 2 酢 3.8 うすあげ 8 にんじん 15 とうがんとみそ汁 10 えきたけ 4 青ねぎ 11.5 みそ 2.7 煮干し 145 水	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 とりに肉 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 95 水 133 *牛乳 1本 ミンチカツ 1個 油 6 ハム 12 ごぼう 22 にんじん 10 きゅうり 22 上白糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 8.5 とりに肉 15 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 5 キャベツ 15 なす 10 トマト 20 オリーブ油 0.4 上白糖 0.5 塩 1.3 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 0.3 水 130	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 とりに肉 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 上白糖 1.7 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	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 ノンエッグマヨネーズ 8 とりに肉 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	米 95 水 133 *牛乳 1本 とりに肉 100 ゆず(果汁) 1 濃口しょうゆ 1.4 塩 0.7 サラダ油 1 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 温州みかん冷凍 1個

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 食べる楽しさを知る
2 食べる楽しさを伝える
3 食べる楽しさを伝える
4 食べる楽しさを伝える

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れですか?
A 早く食べる B ゆっくり食べる

Q2 よくかんで食べると、喉はどう感じる?
A おもむきずい B 乾いた

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?
A 消化・吸収をよくする B 腐に菌を育てる

Q4 だ液がたかさん出る食事はどれですか?
A 煮干し B 味噌

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!



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(水)の夏至の日には、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

8/25(金)締め切り

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」
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。

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かさん出る)

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)

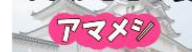
給食費に関するお問い合わせ

学校給食課(TEL:06-4950-5675)



毎年6月は食育月間 ~食ではぐくむ笑顔あふれるまち~

あまがきのおいしさ



＼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!