

Main table with columns for dates (8月28日 to 14日) and rows for ingredients and quantities. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量' column.

スタミナどんぶり
スタミナどんぶりは、牛肉をにんにくで炒め、みそやしょうゆで濃いめに味を付けています。9月もまだまだ厳しい残暑が続きます。スタミナのつく料理を食べて元気を出していきましょう！



ラグビーワールドカップ応援献立
7日(木) カスエラ(チリ)
14日(木) ラタトゥイユ(フランス)
Includes flags and descriptive text for the featured dishes.

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

Table with 12 columns: 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. Values are provided for each nutrient.

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	15日(金)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	玄米入りごはん 牛乳 ますの照り焼き チンゲンサイのごままぶし 具だくさんみそ汁 ヨーグルト	食育の日 ごはん 牛乳 さわらのレモン風味 じゃがいものごま炒め とうふ汁	ごはん 牛乳 ハンバーグ クリーム煮 ブロッコリーのサラダ	玄米入りごはん 牛乳 とり肉のあまから炒め きゅうりとわかめの酢の物 なすのみそ汁	ごはん 牛乳 乳酸菌飲料(マスカット) ちくわのいそか揚げ 豚肉とじゃがいものうま煮 野菜の甘酢あえ	ごはん 牛乳 豚肉と白花豆のみそ煮 肉ののだの含め煮 はるさめサラダ 角チーズ	ドライカレー (玄米入りごはん) 牛乳 かぼちゃコロケ アスパラガスのサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き いんげんのごまあえ ぶた汁	ごはん 牛乳 ますとえだ豆のあえ物 こうやどうふのたまごとじ キャベツのおかかあえ	お月見献立 ごはん 牛乳 焼きつくね ツナと野菜のあえ物 月見汁 ぶどうゼリー
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 ます 1 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 チンゲンサイ 42 にんじん 8 *白ごま 1.2 上白糖 1 濃口しょうゆ 1.8 うすあげ 6 さといも 25 たまねぎ 25 にんじん 10 ごぼう 10 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145 *ヨーグルト 1個	米 95 水 133 *牛乳 1本 さわら 1 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 *ハム 10 じゃがいも 40 にんじん 13 三度豆 5 サラダ油 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1 *白ごま 0.7 豚肉 18 とうふ 45 うすあげ 4 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 4 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.8 水 145	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 7 水 0.3 でんぷん 0.15 *とり肉 30 *マカロニ 7 じゃがいも 60 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 ブロッコリー 37 とうもろこし 8 にんじん 8 上白糖 1 サラダ油 1.4 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.4	米 85 アルファ化米(もち玄米) 10 水 140 *牛乳 1本 とり肉 75 こんにゃく 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 しらす干し 4 上白糖 2.5 淡口しょうゆ 2 酢 3.8 うすあげ 8 なす 18 たまねぎ 37 にんじん 12 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145 *角チーズ 1個	米 95 水 133 *牛乳 1本 *乳酸菌飲料マスカット 1本 ちくわ 2本 小麦粉 7 青のり粉 0.2 水 10 油 9 豚肉 40 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 45 こんにゃく 30 土しょうが 0.4 グリーンピース 5 上白糖 4.5 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3 水 45 にんじん 8 キャベツ 25 きゅうり 25 上白糖 2.3 塩 0.3 酢 3	米 95 水 133 *牛乳 1本 たまねぎ 85 にんじん 25 ピーマン 5 にんにく 0.2 サラダ油 0.5 塩 0.8 こしょう 0.03 タイム 0.03 ペーリーフ 0.03 カレーパウダー 1 カレー粉 0.3 トマトジュース 5 トマトピューレ 5 赤ワイン 3 上白糖 0.5 トンカツソース 3.5 濃口しょうゆ 2 米粉 1.5 米 90 アルファ化米(もち玄米) 10 水 145 *牛乳 1本 *かぼちゃコロケ 1個 油 6 キャベツ 30 アスパラガス 20 とうもろこし 10 上白糖 2 サラダ油 1.3 淡口しょうゆ 2 酢 1.8	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 三度豆 35 にんじん 8 *白ごま 0.8 上白糖 1 濃口しょうゆ 2.3 豚肉 18 とうふ 40 じゃがいも 30 にんじん 10 ごぼう 8 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145 *キャベツ 35 きゅうり 10 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 ます 75 土しょうが 1 濃口しょうゆ 1.2 でんぷん 12 油 5.5 えだ豆 14 上白糖 2.7 淡口しょうゆ 3.4 みりん 1 水 2 こうやどうふ 17 *たまご 35 にんじん 15 しいたけ 0.5 三度豆 5 上白糖 5 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 8 みりん 2.5 けずりぶし 1.5 水 110 キャベツ 35 きゅうり 10 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 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 ツナ 10 切り干し大根 3 にんじん 9 きゅうり 18 上白糖 1.2 濃口しょうゆ 2.2 豚肉 15 白玉もち 30 たまねぎ 20 小松菜 10 わかめ 0.4 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.8 水 150 ぶどうゼリー 1個	



★警報が発表された場合の中学校給食の取扱いについて

※小学校給食と異なる場合がありますので、ご注意ください

尼崎市に、「大雨警報」「洪水警報」「暴風(暴風雪を含む)警報」(以下、「警報」という。)及び、これらに係る「特別警報」が発表された場合

- 登校前
 - (1) 午前7時現在で警報が発表中⇒中学校給食は中止します。
 - (2) 午前9時までに警報が解除⇒解除された時点で登校し、授業はありますが、中学校給食は午前7時時点で既に給食を中止しているため、中学校給食の提供はなく、午前中で下校します。
- 登校後

在校中に、午前11時までに警報が発表された場合は、原則として中学校給食を中止して下校します。

※詳細につきましては、[尼崎市ホームページ「非常変災時における臨時休業の判断基準」](#)について(ページ番号: 1019394)をご覧ください。

作ってみよう

給食レシピ じゃこピーマン

材料(4人分)

- ・しらす干し 20g
- ・ピーマン 120g
- ・サラダ油 適量
- ・上白糖 小さじ2
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1

作り方

1. 熱したフライパンに油をひき、ピーマンを炒める。
2. しらす干しを加えさらに炒める。
3. ピーマンがしんなりしてきたら調味料を加え、全体に味がなじむまで炒めたら完成。

調理のワンポイント
ピーマンは火が通りやすいので炒め過ぎに注意しましょう。

甘辛い味付けが
ごはんによく合うよ!



体に良い魚の油

さわらの背中には特徴的な青色のしま模様があります。このように背中の青い魚を「青魚(あおざかな)」と言います。青魚に含まれる油はとて体によく、血液をサラサラにする「EPA(エイコサペンタエン酸)」や、脳を活性化し頭の回転をよくする「DHA(ドコサヘキサエン酸)」が豊富です。どちらも人の体では作られない成分で、脳と体の成長期であるみなさんにしっかりとってほしいです。さわらの他に、さばやさんまなども青魚の仲間です。



お月見献立

お月見のことを「中秋の名月」や「十五夜」とも呼びます。月に団子とすすき、収穫した作物をお供えて、美しい満月を眺めながら秋の実りに感謝します。29日(金)のお月見の行事食には、白玉もちを月に見立てた月見汁が出ます。



・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)