

日・曜	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)
献立名	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 さつまいものあめ煮 きくらげのサラダ	お正月献立 ごはん 牛乳 ぶりのゆず香焼き 紅白なます 白玉ぞう煮	カレーライス (玄米入りごはん) 牛乳 ポロニアカツ フォーサラダ	ごはん 牛乳 ハンバーグ 大根サラダ ポトフスープ	玄米入りごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ちくぜん煮 小松菜としめじの和風サラダ	ごはん 牛乳 とり肉の香草焼き じゃがいものソテー 豆乳コーンスープ みかん	しそごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 野菜の土佐酢あえ 水菜のみそ汁	食育の日 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	ごはん 牛乳 くじらのケチャップソース クリーム煮 キャベツのサワーづけ	学校給食週間 高菜めし 牛乳 焼きつくね ツナとごぼうの炒め物 かきたま汁	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 厚揚げと大根の煮物 ひねポン	玄米入りごはん 牛乳 ポテトコロッケ ざくざく煮 はるさめサラダ	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 白菜の昆布あえ じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーのごまあえ とうふ汁
材料名および使用量 (g)	米 95 水 133	米 95 水 133	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 ペーリーフ 0.07 水 95 米粉 4	米 95 水 133	米 85 水 140	米 95 水 133	米 100 水 145 しそふりかけ 2.6	米 95 水 133	米 95 水 133	米 90 水 133 高菜漬け 15 ごま油 0.3 淡口しょうゆ 2	米 95 水 133	米 85 水 140	米 95 水 133	米 95 水 133
	*牛乳 1本 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 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 さつまいも 95 油 5.4 上白糖 6.8 濃口しょうゆ 2 水 3 でんぷん 0.2 はるさめ 4.5 きゅうり 18 にんじん 8 きくらげ乾 0.5 上白糖 1 淡口しょうゆ 0.4 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2.2	*牛乳 1本 ぶり 1切 ゆず(果汁) 1 濃口しょうゆ 1.4 塩 0.7 サラダ油 1 だいこん 40 にんじん 10 上白糖 2 塩 0.2 酢 2.5 白玉もち 35 とり肉 20 さといも 13 にんじん 10 だいこん 20 青ねぎ 4 白みそ 9 けずりぶし 2.7 水 140	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 ペーリーフ 0.07 水 95 米粉 4 米 90 水 145 ポロニアカツ 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 上白糖 1.9 淡口しょうゆ 3 酢 2 ごま油 0.5	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 だいこん 45 ほうれんそう 15 とうもろこし 10 上白糖 1.2 サラダ油 1 塩 0.4 酢 2.5 チキンウインナー 18 じゃがいも 40 にんじん 12 たまねぎ 20 キャベツ 25 塩 0.9 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 8 セロリ 0.1 水 130	米 95 水 133	米 85 水 140	米 95 水 133	米 100 水 145 しそふりかけ 2.6	米 95 水 133	米 95 水 133	米 90 水 133 高菜漬け 15 ごま油 0.3 淡口しょうゆ 2	米 95 水 133	米 85 水 140	米 95 水 133

お正月献立
お正月に食べるおせち料理やぞう煮にはいろいろな意味が込められています。
ぶり・・・出世魚であることから、昇進や出世祈願。
紅白なます・・・紅白の色合いがめでたく、平和を願う思いが込められている。
ぞう煮・・・もちには神が宿るとされ、縁起が良い。

ヤンニョムチキン
毎月19日は食育の日
「ヤンニョムチキン」とは、韓国料理のひとつで、でんぷんを付けて揚げたとり肉に、コチジャンなどで作った甘辛いたれ(ヤンニョム)を絡めた料理です。

学校給食週間
学校給食の歴史を振り返る「始まりの給食」「なつかしの給食」や、全国各地の郷土料理や特産品を取り入れた献立が登場します。この機会に、給食の歴史や各地の食文化を感じながら味わってみてください。

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,EC,カニ,イカ,コマ,アーモンド,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
789	33.3	24.9	2.7	368	113	3.9	279	0.46	0.58	30	6.1

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

令和5年度

日・曜	30日(火)	31日(水)		
献立名	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 塩豚じゃが 小松菜の磯あえ 角チーズ	親子どんぶり (玄米入りごはん) 牛乳 肉ののだの含め煮 野菜の甘酢あえ		
材料名および使用量 (g)	米	95 黄	とり肉	45 赤
	水	133	* たまご	35 赤
	* 牛乳	1本 赤	こやどうふ(細切)	5.5 赤
	* 大豆とごぼうのミンチカツ	1個 赤	にんじん	20 緑
	油	6 黄	たまねぎ	50 緑
	豚肉	45 赤	青ねぎ	6 緑
	じゃがいも	80 赤	しいたけ	0.7 緑
	にんじん	20 緑	サラダ油	0.4 黄
	たまねぎ	50 緑	上白糖	3 黄
	えだ豆	10 緑	濃口しょうゆ	3 黄
	上白糖	2 黄	淡口しょうゆ	6 黄
	塩	1 黄	酒	1.3 黄
	酒	4 黄	水	50 黄
	だし昆布	0.4 黄	米	90 黄
	水	45 黄	アルファ化米(もち玄米)	10 黄
小松菜	20 緑	水	145 黄	
もやし	30 緑	* 牛乳	1本 赤	
にんじん	8 緑	肉ののだ	1個 赤	
焼きのり	0.5 赤	上白糖	3 黄	
上白糖	1.6 黄	濃口しょうゆ	3 黄	
濃口しょうゆ	2.6 黄	みりん	1 黄	
酢	0.6 黄	けずりぶし	0.5 黄	
* 角チーズ	1個 赤	水	35 黄	
		にんじん	8 緑	
		だいこん	35 緑	
		きゅうり	20 緑	
		上白糖	2.3 黄	
		塩	0.3 黄	
		酢	3 黄	

1月食育だより



尼崎市立学校給食センター

あけましておめでとうございます。冬休み中はゆっくりと過ごせましたか。年末年始は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。さて、今のクラスで給食を食べるのも残り3か月です。みんなでマナーを守り、楽しく食べましょう。

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

昭和22年 (1947年) ● 給食が再開される

昭和21年12月24日、東京都内の小学校でアメリカのLARA(アジア救済公認団体)より給食用物資の贈呈式が行われ、昭和22年1月から全国約300万人の児童に対して、脱脂粉乳や缶詰などを用いた給食が始まりました。

★当時の給食「ミルク、トマトシチュー」

昭和25年 (1950年) ● パン・ミルク・おかずの「完全給食」に

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずがそろった給食が実施されるようになりました。

この時期は、くじら肉を使った料理が定番でした。

★当時の給食「コッペパン、ミルク、カレーシチュー」

昭和38年 (1963年) ● ソフトめんが登場、脱脂粉乳から牛乳へ

ソフトめんが学校給食に採用され、メニューの幅が広がっていきました。また、昭和39~43年にかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。

★当時の給食「ソフトめんミートソース、牛乳、フライポテト、桃缶」

昭和51年 (1976年) ● 米飯給食が正式に始まる

パンが中心の給食から、少しずつ米飯給食が増えていきました。当初はご飯を炊くための設備が整わず、月に数回程度の実施でしたが、米飯給食は子どもたちに大好評でした。

★当時の給食「カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵」

そして現在...

子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17(2005)年に「食育基本法」が制定され、平成20(2008)年には、「学校給食法」が大幅に改正されました。現在の学校給食は、ご飯を中心とした和食の献立を基本に提供し、栄養バランスや郷土料理、行事食、食べ物への感謝の気持ち、世界の食文化など、「生きた教材」としてさまざまなことを学ぶための「食育」の役割も担っています。

尼崎市では、昭和15年から小学校給食、令和4年から中学校給食が始まりました。

お知らせ

食育フェア 尼崎市学校給食展 ~心と体を育てる学校給食~

日時 令和6年1月27日(土)・28日(日) 10:00~20:00
場所 あまがさきキューズモール3階 レンガのひろば
(尼崎市潮江1丁目3番1号)
内容 パネル展示と映像で尼崎市の学校給食を紹介します。

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか?



全国学校給食週間の献立

~始まりの給食・なつかしの給食・日本全国味めぐり~

- 22日(月) なつかしの給食(くじらのケチャップソース)
- 23日(火) 熊本県(高菜めし)
- 24日(水) 兵庫県(尼崎市産新米 ひねボン)
- 25日(木) 福島県(ざくざく煮)
- 26日(金) 始まりの給食



作ってみよう 給食レシピ ヤンニョムチキン

材料(4人分)

- ・とりもも肉 400g
- ・でんぷん 適量
- ・揚げ油 適量
- ・トマトケチャップ 大さじ1と1/2
- ・コチジャン 小さじ2
- ・みりん 小さじ1と1/2
- ・酒 小さじ2
- ・水 大さじ1と1/3

作り方

1. とり肉を一口大に切る。
2. とり肉にでんぷんをまぶし、180度の油で中に火が通るまで揚げる。
3. Aの調味料を合わせてさっと加熱し、たれを作る。
4. 2を3で作ったたれと絡めて完成。

調理のワンポイント
コチジャンやケチャップの量を変えたりとお好みの辛さに調節できます。



地産地消

尼崎市産新米
24日(水)、25日(木)、26日(金)

・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)

