

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 ハンバーグ 大根サラダ ポトフスープ	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	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	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	ごはん 牛乳 とりの香草焼き じゃがいものソテー 豆乳コーンスープ みかん	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 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	食育の日 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	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	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	学 校 給 食 週 間 献 立 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 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	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 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
材料名および使用量 (g)	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 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 ベーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 8 セロリ 0.1 水 130	牛肉 40 じゃがいも 50 たまねぎ 20 にんじん 70 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 水 145 *牛乳 1本 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	米 95 水 133 *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 みそ 4.5 けずりぶし 2.7 水 140	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 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 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	米 95 水 133 *牛乳 1本 とり肉 100 バジルペースト 5 塩 0.8 こしょう 0.03 じゃがいも 55 サラダ油 0.7 塩 0.3 こしょう 0.01 ベーコン 15 にんじん 10 たまねぎ 45 とうもろこし 12 酒 25 塩 0.7 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 1.3 豆乳 40 水 85 温州みかん 1個	米 85 水 140 *牛乳 1本 さわら 1切 土しょうが 1.5 酒 1.5 濃口しょうゆ 4.5 でんぷん 10 油 5 とり肉 45 ちくわ 10 さといも 45 にんじん 20 れんこん 15 たけのこ 15 こんにやく 20 三度豆 8 上白糖 4 濃口しょうゆ 3 みりん 0.5 水 47 小松菜 20 しめじ 8 にんじん 8 キャベツ 20 上白糖 1 サラダ油 0.8 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.5	米 95 水 133 *牛乳 1本 とり肉 100 でんぷん 11 油 6.5 トマトケチャップ 7.5 コチジャン 3.5 みりん 2.5 酒 2.5 水 5 ほうれんそう 17 にんじん 10 もやし 38 ごま油 1 上白糖 1 淡口しょうゆ 3 酢 1 こしょう 0.01 豚肉 18 にんじん 12 たまねぎ 35 わかめ 0.7 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 とりがら 8 土しょうが 0.1 水 150 でんぷん 0.6	米 100 水 145 しそふりかけ 2.6 *牛乳 1本 豚肉 65 たまねぎ 30 土しょうが 1 サラダ油 2.5 上白糖 3.5 濃口しょうゆ 3.5 みりん 1 酒 1.4 でんぷん 0.2 にんじん 6 キャベツ 27 きゅうり 27 糸かつお 0.5 上白糖 2 塩 0.3 酢 2.5 とうふ 40 にんじん 10 だいこん 25 水菜 14 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145	米 95 水 133 *牛乳 1本 牛肉 52 土しょうが 0.8 こんにやく 20 ごぼう 8 サラダ油 0.3 上白糖 3 濃口しょうゆ 3.6 酒 1.4 ブロッコリー 40 にんじん 7 白ごま 2 上白糖 1.7 濃口しょうゆ 2.8 酢 0.6 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 90 水 133 高菜漬け 15 ごま油 0.3 淡口しょうゆ 2 *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 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 *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 さけ 1切 塩 0.4 濃口しょうゆ 0.5 酒 1.5 はくさい 46 小松菜 14 塩昆布 0.9 ごま油 0.6 うすあげ 7 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 12 しいたけ 5 三度豆 5 淡口しょうゆ 4 みりん 11.5 煮干し 2.7 水 145 *ヨーグルト 1個	米 85 水 140 *牛乳 1本 *ポテトコロッケ 1個 油 5 とり肉 20 丸平天 5 とうふ 20 さといも 15 だいこん 20 にんじん 10 ごぼう 8 こんにやく 15 しいたけ 0.5 三度豆 5 淡口しょうゆ 4 みりん 1 塩 0.3 酒 1 けずりぶし 2 水 100 はるさめ 6 きゅうり 18 にんじん 8 わかめ 0.5 上白糖 1.5 淡口しょうゆ 0.8 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2	米 95 水 133 *牛乳 1本 くじらたつ揚げ 75 油 5 トマトケチャップ 14 上白糖 2 濃口しょうゆ 1.4 ウスターソース 2.7 水 2.7 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 サラダ油 0.68 塩 1 こしょう 0.04 *牛乳 45 水 60 米粉 3 キャベツ 30 きゅうり 15 上白糖 1.5 塩 0.4 こしょう 0.01 酢 2	

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

「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。

水菜

古くから京都で栽培されている伝統野菜のひとつです。シャキシャキとした食感がよく、汁物や鍋料理、サラダに合います。

学校給食週間

裏面の食育だよりにより詳しい説明があります♪



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,大豆,そば,小麦,カニ,イカ,コマ,アーモンド,卵を含む食材)

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

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

日・曜	30日(火)	31日(水)		
献立名	親子どんぶり (玄米入りごはん) 牛乳 肉のだの含め煮 野菜の甘酢あえ	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		
材料名および使用量 (g)	とり肉	45 赤	米	95 黄
	* たまご	35 赤	水	133
	こやどろ(細切)	5.0 赤	* 牛乳	1本 赤
	にんじん	20 緑	* 大豆とごぼうのミンチカツ	1個 赤
	たまねぎ	50 緑	油	6 黄
	青ねぎ	6 緑	豚肉	45 赤
	しいたけ	0.7 緑	じゃがいも	80 黄
	サラダ油	0.4 黄	にんじん	20 緑
	上白糖	3 黄	たまねぎ	50 緑
	濃口しょうゆ	3 黄	えだ豆	10 緑
	淡口しょうゆ	6 黄	上白糖	2 黄
	酒	1.3 黄	塩	1 黄
	水	50 黄	酒	4 黄
	米	90 黄	だし昆布	0.4 黄
	アルファ化米(もち玄米)	10 黄	水	45 黄
* 牛乳	1本 赤	小松菜	20 緑	
肉のだ	1個 赤	もやし	30 緑	
上白糖	3 黄	にんじん	8 緑	
濃口しょうゆ	3 黄	焼きのり	0.5 赤	
みりん	1 黄	上白糖	1.6 黄	
けずりぶし	0.5 黄	濃口しょうゆ	2.6 黄	
水	35 黄	酢	0.6 黄	
にんじん	8 緑	* 角チーズ	1個 赤	
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いませんか?



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~

- 23日(火) 兵庫県(尼崎市産米 ひねポン)
- 24日(水) 熊本県(高菜めし)
- 25日(木) 始まりの給食
- 26日(金) 福島県(ざくざく煮)
- 29日(月) なつかしの給食(くじらのケチャップソース)



作ってみよう給食レシピ ヤンニョムチキン

材料(4人分)	量
・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ると好みの辛さに調節できます。



地産地消

尼崎市産新米
23日(火)、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)