

日・曜	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)	30日(火)
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	玄米入りごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ 野菜のさつぱり炒め たぬき汁	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 じゃがいものから揚げ きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ほうれんそうのおひたし とうふのみそ汁	玄米入りごはん 牛乳 とり肉のさらさ揚げ ブロッコリーのサラダ 春野菜のポトフスープ	入学・進級祝い献立 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 小松菜の炒り煮 沢煮わん カラマンダリン	食育の日 わかめごはん 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ 豚肉とじゃがいものうま煮 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ 豆乳コーンスープ	ごはん 牛乳 焼きししゃも 親子煮 いんげんの磯あえ	カレーライス (玄米入りごはん) 牛乳 かぼちゃコロケ キャベツのサワーづけ	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 切り干し大根のキムチ炒め フォースープ	ごはん 牛乳 とり肉のゆず香焼き ぐる煮 ブロッコリーのおかかあえ 角チーズ	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップあんかけ わかめのあえ物 ワンタンスープ
材料名および使用量 (g)	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 とうふ 120 赤 豚ひき肉 40 赤 たまねぎ 45 緑 たけのこ 15 緑 にんじん 15 緑 白ねぎ 4 緑 土しよが 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 1 黄 八丁みそ 8 赤 濃口しよゆ 2.5 黄 とりがら 3 黄 水 18 黄 上白糖 2 黄 酒 2 黄 一味とうがらし 0.06 黄 でんぷん 1.6 黄 ごま油 0.5 黄 さつまいも 95 黄 油 5.4 黄 上白糖 6.8 黄 濃口しよゆ 2 黄 水 3 黄 でんぷん 0.2 黄 はるさめ 4.5 黄 きゅうり 18 緑 にんじん 8 緑 きくらげ乾 0.5 緑 上白糖 1 黄 淡口しよゆ 0.4 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.3 黄 こしよ 0.01 黄 酢 2.2 黄	米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とろひき肉 45 赤 さわら 1切 赤 白ねぎ 2.5 緑 みそ 5.5 赤 上白糖 2.5 黄 みりん 3 黄 水 2.5 とり肉 20 赤 キャベツ 35 緑 にんじん 8 緑 塩 0.2 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しよゆ 2 黄 酢 2 黄 ごま油 0.3 黄 うすあげ 5 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 5 緑 土しよが 0.5 緑 えのきたけ 10 緑 こんにやく 15 緑 青ねぎ 3 緑 淡口しよゆ 5.5 黄 塩 0.2 黄 けずりぶし 2.8 黄 水 150 黄 でんぷん 0.5 黄	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 とろひき肉 45 赤 絹厚あげ 80 赤 土しよが 0.5 緑 にんじん 20 緑 こんにやく 40 緑 しいたけ 1 緑 三度豆 7 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 3 黄 濃口しよゆ 7 黄 酒 1.2 黄 みりん 1.2 黄 けずりぶし 1.3 黄 水 45 黄 でんぷん 0.9 黄 じゃがいも 90 黄 油 4 黄 食卓塩 0.3 黄 ツナ 15 赤 きゅうり 40 緑 わかめ 1 赤 しらす干し 4 赤 上白糖 2.5 黄 淡口しよゆ 2 黄 酢 3.8 黄	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 豚肉 65 赤 たまねぎ 30 緑 土しよが 1 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しよゆ 3.5 黄 みりん 1 黄 酒 1.4 黄 でんぷん 0.2 黄 うすあげ 3 赤 上白糖 0.5 黄 濃口しよゆ 0.5 黄 ほうれんそう 25 緑 切り干し大根 5 緑 にんじん 10 緑 上白糖 1 黄 淡口しよゆ 1.6 黄 とうふ 40 赤 うすあげ 7 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 わかめ 0.5 赤 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 黄 水 145 黄	米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 にんにく 0.5 緑 濃口しよゆ 2 黄 塩 0.2 黄 こしよ 0.01 黄 カレー粉 0.1 黄 でんぷん 15 黄 油 7 黄 ブロッコリー 37 緑 にんじん 8 緑 とうもろこし 8 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.4 黄 塩 0.3 黄 こしよ 0.02 黄 酢 1.4 黄 チキンウイナー 18 赤 だいず 8 赤 にんじん 11 緑 たまねぎ 27 緑 キャベツ 27 緑 塩 1 黄 こしよ 0.01 黄 白ワイン 0.7 黄 とりがら 8 黄 セロリ 0.15 緑 水 140 黄	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 ぶり 1切 赤 酒 1 赤 上白糖 4 黄 濃口しよゆ 4.5 黄 みりん 1 黄 水 3 黄 でんぷん 0.2 黄 小松菜 30 緑 ちくわ 15 赤 にんじん 15 緑 サラダ油 0.4 黄 淡口しよゆ 1 黄 みりん 1.4 黄 糸かつお 0.4 赤 豚肉 20 赤 ごぼう 10 緑 にんじん 15 緑 だいこん 25 緑 糸かつお 0.5 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 黄 酢 2.5 黄 にんじん 6 緑 キャベツ 27 緑 きゅうり 27 赤 糸かつお 0.5 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 黄 酢 2.5 黄 にんじん 6 緑 キャベツ 27 緑 きゅうり 27 赤 糸かつお 0.5 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 黄 酢 2.5 黄	米 100 黄 水 140 わかめごはんの素 2.6 赤 * 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 3.5 黄 ウスターソース 1 黄 トンカツソース 1 黄 上白糖 0.4 黄 濃口しよゆ 0.3 黄 水 7 黄 でんぷん 0.15 黄 ハム 12 赤 じゃがいも 48 黄 にんじん 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 0.2 黄 こしよ 0.02 黄 ノンエッグマヨネーズ 8.5 黄 酢 0.5 黄 とり肉 18 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 とうもろこし 12 緑 とうもろこし(クリーム) 25 緑 塩 0.7 黄 こしよ 0.02 黄 淡口しよゆ 1.3 黄 豆乳 40 赤 水 85 赤	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 ししゃも 2尾 赤 とり肉 43 赤 たまご 25 赤 こやどうふ 5 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 35 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.6 黄 濃口しよゆ 3 黄 淡口しよゆ 4.5 黄 水 65 黄 三度豆 18 緑 もやし 30 緑 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しよゆ 2.6 黄 酢 0.6 黄 キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 上白糖 1.5 黄 塩 0.4 黄 こしよ 0.01 黄 酢 2 黄	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 * ジャンボぎょうざ 2個 赤 油 2 黄 とろひき肉 100 赤 ゆず(果汁) 1 緑 濃口しよゆ 1.4 黄 塩 0.7 黄 サラダ油 1 黄 絹厚あげ 40 赤 切り干し大根 7 緑 小松菜 10 緑 白菜キムチ 15 緑 濃口しよゆ 0.7 黄 塩 0.4 黄 こしよ 0.04 黄 ごま油 0.3 黄 とり肉 20 赤 フォー 8 黄 にんじん 8 緑 たまねぎ 35 緑 たけのこ 8 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.4 黄 こしよ 0.02 黄 淡口しよゆ 4 黄 ごま油 0.3 黄 だし昆布 0.8 黄 水 160 黄 * 角チーズ 1個 赤	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 ミンチボール 70 赤 油 4 黄 たまねぎ 14 緑 サラダ油 0.3 黄 トマトケチャップ 7 黄 ウスターソース 2 黄 トンカツソース 2 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しよゆ 0.3 黄 水 16 黄 でんぷん 0.3 黄 はるさめ 3.5 黄 にんじん 10 緑 きゅうり 15 緑 わかめ 1 赤 上白糖 1.5 黄 淡口しよゆ 2.3 黄 酢 2 黄 焼豚 10 赤 * ワンタン皮 8 黄 にんじん 10 緑 キャベツ 15 緑 青ねぎ 5 緑 塩 0.4 黄 こしよ 0.03 黄 淡口しよゆ 3.8 黄 とりがら 8 黄 土しよが 0.2 緑 水 155 黄			

ご入学・ご進級おめでとうございます！
 18日(木)は入学・進級祝い献立です。出世魚(しゅっせうお)として縁起の良い魚のぶりを使って、みなさんの新しいスタートをお祝いしています。まだまだ新しい環境に慣れない時期だと思いますが、給食時間は肩の力を抜き、リラックスして給食の味やクラスメイトとの会話を楽しんでください。

野菜の土佐酢あえ
 土佐酢とは、酢にかつお節を加えたもので、かつおの名産地である高知県で有名な酢です。高知県は昔、土佐と呼ばれていたことから、この名前が付けられました。かつお節を加えることで酢の味がまろやかになり、酢が苦手な人でも食べやすくなります。

食器の配置を意識しよう！
 食器を図のように配置して食事をするのが、和食のマナーとして正しいとされています。毎日の給食時間、意識して机の上に配置してみましょう。仕切り皿も、皿の右側に肉や魚がメインの主菜、左側に野菜がメインのおかずである副菜がくるように置きましょう。

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, E, 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

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
794	33.1	25.1	2.6	358	119	3.9	288	0.49	0.57	35	6.2

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

4月 食育たより



尼崎市立学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度が始まり、期待や不安などいろいろな気持ちが入り混じっているのではないのでしょうか。環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。朝ごはんをしっかりと食べる、夜は早めに寝るなどして体調を整えましょう。

今年度も、みなさんが安全でおいしく、楽しく給食を食べることができるよう努めますので、どうぞよろしくお願いたします。

学校給食にはどんな目的があるの？



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせるなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

学校給食の目標（「学校給食法」第2条より）

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。

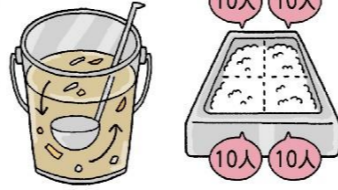
安全にすばやく！ 給食の準備をするコツ

- 給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう
- 衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう
- 当番以外の方は配膳が済んだら座って待とう



給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配膳しやすくなります。



ぜひチェックしてみてください！

尼崎市学校給食センター インスタグラム

毎日の献立写真や取り組みを掲載中！



尼崎市クックパッドに、中学校給食のレシピが掲載されています。



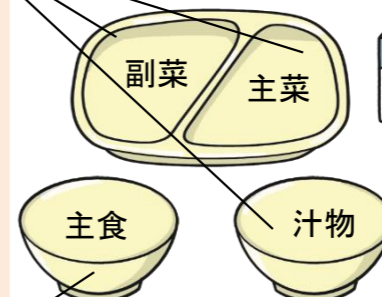
尼崎市の中学校給食

尼崎市の中学校給食は、2022年1月にスタートし、2年が経過したところです。小学校のように各学校で調理を行う『単独調理場方式』ではなく、給食センターで一括調理を行い各学校へ配送する『センター方式（共同調理場方式）』で給食を実施しています。

週5日ごはんの和食を中心とした日本型食生活を実践する献立です。主食と副食3品（主菜・副菜・汁物）を基本としています。

主菜・副菜・汁物

日本の食文化を大切にし、郷土料理や行事食、また、世界各国の料理も提供しています。食べ慣れない料理もあるかもしれませんが、様々な食文化に触れることがそれぞれの地域を知ることにつながります。



牛乳

生涯にわたり丈夫な体を維持するために、中学生の間に食事や運動でしっかり骨量を増やしておく必要があります。学校給食では、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、中学生（12～14歳）では1食当たり450mgのカルシウムの摂取が求められています。その摂取量を満たすために、学校給食で牛乳はなくてはならない存在です。



主食

兵庫県産の米を使用しています。玄米入りごはんや、わかめごはん、まいたけごはん、ちらしずしなどの混ぜこみごはんも提供します。

中学校給食で使っている食缶・配食器具・食器



作ってみよう！

給食レシピ

- 材料(4人分)
- ・とりもも肉 400g
 - ・にんにく 2g
 - ・濃口しょうゆ 小さじ1と1/3
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・こしょう 少々
 - ・カレー粉 0.4g
 - ・でんぷん 適量
 - ・油 適量

とり肉のさらさ揚げ

作り方

1. とり肉を一口大に切り、にんにくは皮をむいてすりおろし、Aの調味料と混ぜ合わせて15～20分ほどおき、肉に下味をつける。
2. 深めの鍋かフライパンに油を入れて火にかける。
3. 余分な汁気を切ったとり肉に、でんぷんをまぶして、160～170℃の油で揚げる。

調理のワンポイント

カレー粉は、固形のルーではなく、粉末状のものを使うことで、ムラなく下味をつけることができます。



中学校給食献立コンクール！！作品大募集！！ 8/29(木)締切り
今年度も生徒のみなさんからの作品を募集します。
応募方法など、詳しくは、後日配布するチラシをよく見て応募してください。

・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)