

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)
献立名	ごはん 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ わかめとコンの和風サラダ すまし汁	カレーライス (ごはん) 牛乳 ポロニアムステーキ コールスローサラダ	玄米入りごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 野菜の土佐酢あえ 切り干し大根のみそ汁 ぶどうゼリー	しそごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(プレーン) かぼちゃコロッケ ツナとキャベツの炒め物 もずくスープ	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き はるさめサラダ かきたま汁	ごはん 牛乳 ハンバーグ ブロッコリー はくさいのクリームスープ	ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ いんげんのごまあえ 赤だし	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 もちいなるい含め煮 磯和え	玄米入りごはん 牛乳 豚肉の西京焼き こうやどうふのたまごとじ 野菜の甘酢あえ	ごはん 牛乳 ハニーコンボチキン ナムル キムチスープ	ごはん 牛乳 焼きつくね ブロッコリーのごまあえ とうふ汁	ごはん 牛乳 さわらのレモン風味 厚あげととり肉の煮物 アーモンドあえ	食育の日 玄米入りごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め チンゲンサイのおかかあえ 沢煮わん	ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(マスカット) チキンのパセリソースかけ カレースープ煮 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 ポテトとお米のささみカツ 1個 油 6 ツナ 12 キャベツ 20 とうもろこし 15 わかめ 0.8 サラダ油 1.2 塩 0.2 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 酢 2 とうふ 30 ちくわ 10 たまねぎ 30 にんにく 10 青ねぎ 4 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.2 だし昆布 0.6 けずりぶし 2.5 水 150	牛肉 40 じゃがいも 50 たまねぎ 70 にんにく 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 100 水 140 *牛乳 1本 ポロニアステーキ 1個 キャベツ 40 きゅうり 13 上白糖 0.9 サラダ油 0.9 塩 0.2 こしょう 0.01 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 土しょうが 1.5 酒 1.5 濃口しょうゆ 4.5 でんぷん 10 ごぼう 8 にんにく 8 たまねぎ 15 きゅうり 27 糸かつお 0.5 上白糖 2 塩 0.3 酢 3 うすあげ 8 じゃがいも 35 にんにく 10 切り干し大根 4.5 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145 ぶどうゼリー 1個	米 100 水 145 しそふりかけ 2.6 *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 はるさめ 6 きゅうり 18 にんにく 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 *たまご 20 とうふ 40 にんにく 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 135 でんぷん 0.9	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 ブロッコリー 42 上白糖 1 サラダ油 1.2 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4 とり肉 18 じゃがいも 30 にんにく 15 たまねぎ 30 はくさい 40 *粉チーズ 1 塩 0.8 こしょう 0.03 *牛乳 45 水 65	米 95 水 133 *牛乳 1本 ます 1切 酒 2 塩 0.5 こしょう 0.04 でんぷん 8 油 5 三度豆 35 にんにく 8 *白ごま 0.8 上白糖 1 濃口しょうゆ 2.3 鶏つくね 35 とうふ 40 にんにく 12 えのきたけ 8 青ねぎ 4 みそ 5.7 八丁みそ 5.5 けずりぶし 2.7 水 145	米 95 水 133 *牛乳 1本 豚肉 40 じゃがいも 80 にんにく 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 餅いなり 1個 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 2.5 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 キャベツ 40 きゅうり 10 焼きのり 0.7 上白糖 1.6 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6 にんにく 8 キャベツ 25 きゅうり 25 上白糖 2.3 塩 0.3 酢 3	米 85 水 140 *牛乳 1本 とり肉 100 塩 0.2 こしょう 0.01 酒 1.4 米粉 6 でんぷん 6 油 6.5 にんにく 0.3 はちみつ 8 濃口しょうゆ 3.6 みりん 1.8 オイスターソース 1 水 3 ほうれんそう 17 にんにく 10 切り干し大根 5.5 ごま油 1 上白糖 1 淡口しょうゆ 3.5 酢 1.5 こしょう 0.01 豚肉 10 白菜キムチ 20 はくさい 20 たまねぎ 20 にんにく 5 しいたけ 0.5 塩 0.4 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 5 ごま油 0.3 水 145	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 プロックリー 40 にんにく 7 *白ごま 1.4 上白糖 1.4 濃口しょうゆ 2.7 豚肉 18 とうふ 40 うすあげ 4 にんにく 10 たまねぎ 20 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 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 絹厚あげ 55 とり肉 40 じゃがいも 60 にんにく 20 こんにゃく 25 えだ豆 10 上白糖 3.8 みりん 4 塩 0.4 けずりぶし 2 水 45 うすあげ 5 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.4 キャベツ 42 にんにく 5 しいたけ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 酒 1.5 水 145 でんぷん 0.9	米 85 水 140 *牛乳 1本 牛肉 45 たまねぎ 30 にんにく 0.7 サラダ油 0.4 八丁みそ 1.4 濃口しょうゆ 2 上白糖 2 酒 1 一味とうがらし 0.01 チンゲンサイ 42 にんにく 10 糸かつお 0.3 上白糖 0.9 濃口しょうゆ 1.6 豚肉 20 ごぼう 10 にんにく 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 *ヨーグルト飲料(マスカット) 1本 とり肉 100 酒 2.5 にんにく 0.13 土しょうが 0.13 トマトケチャップ 4 上白糖 1.3 はちみつ 0.8 濃口しょうゆ 3 こしょう 0.01 豚肉 30 じゃがいも 60 にんにく 20 たまねぎ 50 グリーンピース 5 サラダ油 0.3 塩 0.9 こしょう 0.03 カレーパウダー 0.5 濃口しょうゆ 0.4 ウスターソース 3 水 80 キャベツ 30 きゅうり 15 上白糖 1.5 塩 0.4 こしょう 0.01		

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

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
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
785	33.3	26.0	2.8	367	110	3.9	260	0.46	0.58	37	6.0

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

しそ
しそは、葉の色で赤しそと青しその2種類に分けることができます。しそごはんに使っているふりかけは、赤しそで作られたもので、赤しそは今の時期に旬をむかえます。しそには、抗菌や防腐作用があり、蒸し暑く食中毒が起りやすいこの時期にぴったりの食材です。

6/4~10は歯と口の健康週間です!
しっかりよくかんで食べることで、歯と口を健康に保ちましょう。給食では、6月5日にかみごたえのあるごぼうや切り干し大根を使った「かみかみ献立」を出しています。

令和5年度尼崎市中学校給食献立コンクール 受賞作品が登場します!!
昨年度開催された献立コンクールで優良賞を受賞された小田中学校3年生 黒石瑠々さんの献立の中から、「ハニーコンボチキン」が給食に登場します。揚げたとり肉に、にんにく、はちみつ、しょうゆ、みりん、オイスターソースなどを使って甘辛く仕上げたタレを絡めた料理です。

毎月19日は食育の日
チンゲンサイ
チンゲンサイは中国が原産の野菜で、白菜の仲間です。シャキシャキとした食感や煮崩れしないことが特徴で、油といっしょにとるとビタミンやミネラルの吸収率が上がり、たんぱく質と組み合わせるとカロテンやカルシウムの吸収率が上がります。

令和6年度

6 月 月 間 献 立 表

日・曜	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
献立名	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップあんかけ じゃこピーマン ぶた汁 冷凍みかん	中華どんぶり (ごはん) 牛乳 揚げしゅうまい フォーサラダ	玄米入りごはん 牛乳 とり肉のみそマヨネーズ焼き 塩豚じゃが おひたし	ごはん 牛乳 青椒肉絲 きゅうりの中華風浅づけ ワンタンスープ スティックチーズ	ごはん 牛乳 赤魚のゆず香焼き ひじき豆 とうがんのみそ汁	ごはん 牛乳 ポロニアカツ 大根サラダ スープ りんごのタルト	
材料名および使用量 (g)	米 95黄 水 133	豚肉 55赤 さつまあげ 10赤 にんじん 20緑 キャベツ 50緑 たまねぎ 50緑 たけのこ 10緑 しいたけ 1緑 土しょうが 0.1緑 サラダ油 0.5黄 濃口しょうゆ 2.7黄 淡口しょうゆ 2.7黄 塩 0.4黄 こしょう 0.03黄 ごま油 0.5黄 でんぷん 2	米 85黄 アルファ化米(もち玄米) 10黄 水 140	米 95黄 水 133	米 95黄 水 133	米 95黄 水 133	
	*牛乳 1本赤	*牛乳 1本赤	*牛乳 1本赤	*牛乳 1本赤	*牛乳 1本赤	*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 濃口しょうゆ 0.3黄 水 16 でんぷん 0.3黄	米 100黄 水 140	米 85黄 アルファ化米(もち玄米) 10黄 水 140	米 95黄 水 133	米 95黄 水 133	米 95黄 水 133	
	しらす干し 5赤 ピーマン 30赤 サラダ油 0.3黄 上白糖 1.4黄 濃口しょうゆ 1.4黄 酒 1.4黄	*牛乳 1本赤 *ジャンボしゅうまい 2個赤 油 2黄	米 85黄 アルファ化米(もち玄米) 10黄 水 140	米 95黄 水 133	米 95黄 水 133	米 95黄 水 133	
	豚肉 20赤 とうふ 30赤 さといも 30黄 にんじん 10緑 ごぼう 8緑 青ねぎ 4緑 みそ 11.5黄 煮干し 2.7黄 水 145	フォー 14黄 にんじん 6緑 きゅうり 14緑 とうもろこし 7黄 上白糖 1.9黄 淡口しょうゆ 3黄 酢 2黄 ごま油 0.5黄	はくさい 55緑 にんじん 8緑 うすあげ 5赤 上白糖 0.4黄 濃口しょうゆ 0.4黄 上白糖 0.9黄 淡口しょうゆ 2黄	牛肉 45赤 土しょうが 0.7緑 にんにく 0.4緑 にんじん 8緑 たけのこ 10緑 ピーマン 10緑 しいたけ 0.4緑 サラダ油 0.4黄 上白糖 1.4黄 濃口しょうゆ 3黄 酒 0.7黄 でんぷん 0.4黄	赤魚 1切赤 ゆず(果汁) 1緑 濃口しょうゆ 1.3黄 塩 0.5黄 酒 1黄	ポロニアカツ 1個赤 油 6黄	
	温州みかん冷凍 1個緑			きゅうり 52緑 上白糖 2黄 ごま油 0.7黄 濃口しょうゆ 2.3黄 酢 1黄 一味とうがらし 0.01黄	とり肉 10赤 だいず 7.5赤 ひじき 4赤 うすあげ 2赤 にんじん 5緑 上白糖 3黄 濃口しょうゆ 4黄 水 14	だいこん 45緑 ほうれんそう 15緑 とうもろこし 10緑 上白糖 1.2黄 サラダ油 1黄 塩 0.4黄 酢 2.5黄	
				焼豚 8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 こしょう 0.03黄 淡口しょうゆ 3.8黄 とりがら 8黄 土しょうが 0.2黄 水 155	えのきたけ 10緑 青ねぎ 4緑 みそ 11.5黄 煮干し 2.7黄 水 145	とりにく 20赤 とうふ 30赤 にんじん 10緑 たまねぎ 35緑 パセリ 0.4黄 塩 0.4黄 こしょう 0.03黄 淡口しょうゆ 4黄 8黄 パセリ 0.1黄 セロリ 0.1黄 水 145	
				*スティックチーズ 1本赤			りんごのタルト 1個黄

青椒肉絲

青椒肉絲(チンジャオロースー)は、肉と野菜を細切りにして炒めた代表的な中国料理です。「青椒」はピーマンやししとうなど緑色の野菜を、「絲」は細切りのことを指します。日本では牛肉を使うのが一般的ですが、本場の中国では、豚肉を使うことが多いそうです。



6月 食育だより



尼崎市立学校給食センター

だんだんと暑さが増し、夏が近づいてきました。みなさん食欲は落ちていませんか。湿度も高く、蒸し暑いこの時期は、食欲が減り、体が疲れやすくなってしまいがちです。食が進みにくい時期ではありますが、必ず朝昼夕3食の食事をしっかり食べるように心がけ、体調管理を行いましょう。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」

- 朝ごはんを食べる
- 家族で食卓を囲む
- 一緒に食事の支度を
- わが家の味を伝える

「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

毎年6月は「食育月間」
「元気スイッチ！朝ごはん！！」
●朝ごはんて3つのスイッチON！

- 体温あげて活発に動く
- 集中力アップ
- 生活リズムが整う

あさ、食べた？

【開催のご案内】
「歯と口の健康フェスタ」
日時：6月2日(日)
10～13時(受付12時30分まで)
場所：小田南生涯学習プラザ
内容：歯の健診、むし歯菌チェックなど

【問い合わせ先】
06-4869-3033(尼崎市健康増進課)

●毎日、朝ごはんを食べるためのコツ！
・前日の夕食のおかずの一部を、朝ごはん用に置いておく(冷蔵庫で保管)
・生で食べられるもの、加工食品や冷凍食品を活用(プチトマト、カップスープ、冷凍野菜など)
・調理が簡単で、手軽に食べられるものを準備(チーズ、納豆、ゆで卵など)

◎おすすめの簡単レシピを掲載中!!【クックパッド版・アマメシ】

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)