

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,麦,エビ,蟹,缶,ｺﾏ,ｱｰﾓﾝﾄ,蛸を含む食材)											
■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
769	31.7	24.1	2.8	356	114	3.8	267	0.48	0.55	30	6.3

[illegible]

有機食材とは、自然の生き物たちの力を借りることで、環境に配慮して作られた食材のことです。19日(木)の給食では、兵庫県産の有機米と国産の有機大豆を原料とした有機みそを使用します。給食を通して、有機食材を知るきっかけにしてみましよう。

3年生のみなさんがこれまでコツコツと取り組んできた成果を発揮する入試日がいよいよ近づいてきました。4日(水)の献立は、3年生のみなさんが素敵な春を迎えられるようにエールを送る献立です。受験に「勝つ」とかけて「カツ」を取り入れています。3年生のみなさん、応援しています！

■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
769	31.7	24.1	2.8	356	114	3.8	267	0.48	0.55	30	6.3

中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東

2 月 月 間 献 立 表

日・曜	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
献立名	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース ブロッコリー 白菜のクリームスープ	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 豚肉とじゃがいものうま煮 水菜のあえ物	ひなまつり献立 ちらしずし 牛乳 豚肉のしょうが炒め いんげんの磯あえ なの花のすまし汁 ひしもち	ごはん 牛乳 はるまき フォーサラダ 白菜と肉団子のスープ
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 しめじ 7 たまねぎ 4 サラダ油 0.1 トマトケチャップ 4 濃口しょうゆ 1 ウスターソース 1 トンカツソース 1 赤ワイン 1 上白糖 1 水 3 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 ベーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 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 わかさぎ 55 塩 0.6 こしょう 0.04 でんぷん 7 油 4 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 水菜 14 だいこん 40 にんじん 7 糸かつお 0.9 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 2 酢 3	米 80 水 95 上白糖 8 塩 9 酢 9 うすあげ 6 にんじん 8 れんこん 8 たけのこ 8 しいたけ 0.5 グリーンピース 3 上白糖 2 淡口しょうゆ 5 だし昆布 0.3 水 12 * 牛乳 1本 豚肉 65 たまねぎ 30 土しょうが 1 サラダ油 0.4 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 3.5 みりん 1 酒 1.4 でんぷん 0.2 三度豆 18 もやし 30 焼きのり 0.5 上白糖 1.7 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6 とうふ 40 なばな 15 にんじん 12 えのきたけ 8 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 3 水 145 ひしもち 1個	米 95 水 133 * 牛乳 1本 * はるまき 1本 油 3 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 ミニボール 35 はくさい 30 にんじん 7 たけのこ 7 しいたけ 0.7 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 3.8 塩 0.4 こしょう 0.03 とりがら 8 土しょうが 0.2 水 150

ひなまつり

ひなまつりは、子どもの健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。春の様子を表現している「ひしもち」には、健康・清浄・魔除けの願いが込められています。

11 和食文化を伝えよう

・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)

「アマゾン」
「クックパッド」
レシピ掲載中

尼崎市立学校
給食センター
Instagram
毎日の献立写真
掲載中

2月 食育だより



尼崎市立学校給食センター



厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬を心も体も元気に乗り切ることができるように、給食も含めて1日3食、栄養バランスを考えて食べていきましょう。

また、2月は国が定める「省エネルギー月間」です。エネルギーを効率よく使う「省エネルギー」を進められるように、身近な食生活で取り組めることを考えてみましょう。

中学校給食献立コンクール受賞献立決定！

今年で3回目となる中学校給食献立コンクールの受賞献立が決定しました。全2897作品(3149人応募)とこれまでで一番多くの応募がありました。今年度からICTを活用した生徒投票を実施し、その結果を含めた2次審査で受賞献立が決定しました。加えて、18作品(19人)が入選しました。

どの献立も「こんな給食食べたいな！ごはんに合うおいしい給食」のテーマにあわせて、一生懸命考えられていました。食べるだけでなく考え作ること、みなさんの将来にむけての健全な食生活と向き合う機会になったことと思います。たくさんの応募をありがとうございました。

市長賞の献立は
2月6日(金)に
登場します。

市長賞

まつい りの
中央中学校1年 松井 梨乃さん
ごはん 牛乳
さけのみそ焼き
レンコンとヒジキのサラダ
2種類のきのこことさつまいものみそ汁

教育長賞

みむら みり
中央中学校1年 三村 実莉さん
ごはん 牛乳
豚バラとごぼうの梅ごま炒め
白菜とコーンとにんじんの和風コールスロー
さつまいもとしめじとほうれん草の
豆乳味噌スープ

教育長賞、優良賞の
献立は、それぞれの
献立の中から1品が
来年度の給食に
登場します。

優良賞

ふじわら みなと
立花中学校2年 藤原 湊さん
ごはん 牛乳
ごま味噌だれの鶏照り焼き
白菜と油揚げの甘辛炒め
里芋の根菜しょうゆ汁

優良賞

ぬまた さな
武庫東中学校3年 沼田 紗奈さん
ごはん 牛乳
鶏むね肉とさつまいもの甘酢炒め
キャベツのごまツナ和え
小松菜と玉ねぎの味噌汁

優良賞

まさかめ ゆうさく
武庫東中学校1年 正亀 優翔さん
ごはん 牛乳
小松菜ときのこと厚揚げのひき肉炒め
さつまいもと豆の和風サラダ
キャベツと玉ねぎとにんじんの炒めみそ汁