

令和7年度

11月月間獻立表

給食センター(Bコース)

わかさぎ

わかさぎは湖に生息する小魚です。寒い時期に、湖に張った氷に穴をあけてわかさぎ釣りをする様子が冬の風物詩になっている地域もあります。頭からしっぽまで全部食べられるので、骨や歯を丈夫にするカルシウム摂取にも役立つ魚です。



れんこん

れんこんは、ハスという植物の地下茎を食べる野菜です。地下茎は地中に伸びる茎のことで、れんこんは泥の中になります。れんこんの穴は、葉から取り入れた空気を地下まで運び、呼吸をするための通気口としての役割があります。一般的には、中心に1つ、その周りに8~10個の小さな穴があります。



和食の日

「食の日は、日本の伝統的な和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。『小松菜の磯あえ』には、尼崎で古くから作られていた「尼の生しょうゆ」を使用しています。「のっぺいー」は、和食に欠かせない「だし」のうま味を生かした味つけにし、尼崎市の伝統野菜の一つ「田能のさといも」を使用しています。



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.エビ.カニ.イカ.コマ.アーモンド.タコを含む食材)

■ 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
775	33.6	25.3	2.6	360	118	3.5	259	0.51	0.56	29	5.8

Bコースの中学校

令和7年度

日・曜	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
献立名	ごはん 牛乳 豚肉のバジルソテー ブロッコリーのサラダ ミンチボールのポトフスープ	ごはん 牛乳 さけの照り焼き いんげんのおかかあえ ちゃんこ汁 角チーズ	玄米入りごはん 牛乳 田能のさといもコロッケ 豚肉と大根の煮物 しあえ	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢ねぎ炒め はるさめサラダ とうふのみそ汁	
米水	95 133	米水 133	米 アルファ化米(もち玄米) 水 140	米水 95 133	
*牛乳	1本 赤	*牛乳 1本 赤	*牛乳 1本 赤	*牛乳 1本 赤	
豚肉 たまねぎ にんにく バジルペースト 塩 こしょう ブロッコリー にんじん とうもろこし 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	65 25 0.2 2 0.5 0.02 37 8 8 1 1.4 0.3 0.02 1.4	さけ 酒 上白糖 濃口しょうゆ みりん 水 でんぶん 三度豆 にんじん 糸かつお 上白糖 上白糖 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 豚肉 絹厚あげ ちくわ にんじん だいこん 三度豆 上白糖 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 煮干し 水	1切 1 4 4.5 1 3 0.2 37 10 0.4 1 2.7 15 40 45 15 20 5 4 3 0.5 45 45 15 20 20 10 6.5 10 20 0.2 0.03 8.5 33 15 0.4 0.7 40 7 30 10 0.5 11.5 2.7 145 *角チーズ 1個 赤	とり肉 白ねぎ ごま油 上白糖 濃口しょうゆ 酢 レモン果汁 *白ごま でんぶん ハム はるさめ にんじん きゅうり 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ とうふ うすあげ たまねぎ にんじん わかめ みそ 煮干し 水	80 8 0.2 2.4 2.8 2 0.4 0.5 0.1 10 6.5 10 20 0.2 0.03 8.5 33 15 0.4 0.7 40 7 30 10 0.5 11.5 2.7 145
材料名および使用量(g)	ミンチボール じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 塩 こしょう ベーリーフ 白ワイン とりがら セロリ 水	35 30 10 20 15 0.9 0.02 0.02 0.5 8 0.1	丸平天 はくさい にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ 淡口しょうゆ 塩 みりん けずりぶし 水	12 35 15 7 12 5 4.5 0.2 1.2 2.7 145	

令和6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

昨年度開催の献立コンクールで優良賞を受賞された、成良中学校の田中優奈さんが考えた献立の中から「鶏肉の甘酢ねぎ炒め」が登場します。冬が旬のねぎを使った献立として考えられています。

11月食育だより



尼崎市立学校給食センター

秋がだんだんと深まり、肌寒い日が続くようになってきました。特に朝晩と日中の寒暖差が大きくなる時期です。急な気温の変化で体調を崩さないように、朝昼夕と3食しっかり食べて丈夫な体づくりを心がけましょう。

給食を通して地産地消の良さを知ろう!



地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地域の産業や食文化への理解を深めることができます



食料の生産、流通に関わる人びとにに対する感謝の気持ちを育むことができます



学校と地域との連携・協力関係を構築することができます



地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる



11月の給食では、
21日(金)、27日(木)は
田能のさといも、
21日(金)は
尼の生しょうゆが登場!

作ってみよう! 給食レシピ

材料(4人分)

- ・豚ひき肉 100g
- ・大豆(乾燥) 80g
- ・たまねぎ 80g(中1/2個)
- ・にんにく 0.8g
- ・パセリ 1.6g
- ・カットトマト 18g
- ・サラダ油 適量
- ・上白糖 小さじ1/2
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・トンカツソース 大さじ1
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・パプリカパウダー 少々
- ・チリパウダー ひとつまみ
- ・一味とうがらし 少々

チリコンカン

作り方

1. 鍋で沸とうした湯に、洗った大豆を入れて30分程度ふたをして置く。
2. 1を30分程度弱火にかけて大豆が柔らかくなるまでゆでる。
3. たまねぎは1cm幅の細切り、パセリはみじん切りにする。にんにくはすりおろす。
4. フライパンにサラダ油、にんにくを入れ軽く炒めてから、豚ひき肉をほぐしながら炒める。
5. 肉の色が変わったら、たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
6. ゆでた大豆、カットトマト、Aの調味料を加え、全体が均等になるように混ぜたら、蓋をして5~10分弱火で煮込む。焦げ付かないように、時々底から混ぜる。
7. パセリを散らしながら加えたら完成。

調理のワンポイント

- ・大豆は、水煮大豆や蒸し大豆で代用できます。その場合は、200g(4人分)使用し、1・2の工程を省略することができます。
- ・豚ひき肉を合いびき肉や牛ひき肉に代えることもできます。
- ・調味料は、赤ワインはブドウジュースに、パプリカパウダーはチリパウダーに代用できます。チリパウダーには辛味があるので代用する場合は味を見ながら使いましょう。

(※代用品は、出来上がりの風味や味わいが給食のものと違う場合があります)



- ・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)

「アマメシ」

「クックパッド」

レシピ掲載中

