

[illegible]

■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
成良・小田・大成・大庄・大庄北・立花・南武庫之荘・小園

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 しそあえ		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	
材料名および使用量（g）	米	95	米	95	米	85	米	95
	水	133	水	133	米 アルファ化米(もち玄米)	10	水	133
	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	水	140	* 牛乳	1本
	豚肉	65	さけ	1切	* 牛乳	1本	とり肉	80
	たまねぎ	25	酒	1	* 田能のさといもコロッケ	1個	白ねぎ	8
	にんにく	0.2	上白糖	4	油	6	ごま油	0.2
	バジルペースト	2	濃口しょうゆ	4.5			上白糖	2.4
	塩	0.5	みりん	1	豚肉	40	濃口しょうゆ	2.8
	こしょう	0.02	水	3	絹厚あげ	45	酢	2
			でんぶん	0.2	ちくわ	15	レモン果汁	0.4
	ブロッコリー	37	三度豆	37	にんじん	20	* 白ごま	0.5
	にんじん	8	にんじん	10	だいこん	80	でんぶん	0.1
	とうもろこし	8	糸かつお	0.4	三度豆	5	ハム	10
	上白糖	1	上白糖	1	上白糖	4	はるさめ	6.5
	サラダ油	1.4	濃口しょうゆ	2.7	濃口しょうゆ	4	にんじん	10
	塩	0.3			淡口しょうゆ	3	きゅうり	20
	こしょう	0.02	豚肉	15	煮干し	0.5	塩	0.2
	酢	1.4	丸平天	12	水	45	こしょう	0.03
	ミンチボール	35	はくさい	35	キャベツ	33	ノンエッグマヨネーズ	8.5
	じゃがいも	30	にんじん	15	小松菜	15		
	にんじん	10	ごぼう	7	しそふりかけ	0.4	とうふ	40
	たまねぎ	20	こんにゃく	12	淡口しょうゆ	0.7	うすあげ	7
	キャベツ	15	白ねぎ	5			たまねぎ	30
	塩	0.9	淡口しょうゆ	4.5			にんじん	10
	こしょう	0.02	塩	0.2			わかめ	0.5
	ペーリーフ	0.02	みりん	1.2			みそ	11.5
	白ワイン	0.5	けずりぶし	2.7			煮干し	2.7
	とりがら	8	水	145			水	145
	セロリ	0.1						
	水	135	* 角チーズ	1個				

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ってくる時期です。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る



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



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

チリコンカン

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

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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



尼崎市立学校
給食センター
Instagram
毎日の献立写真
掲載中

