

Main table containing 14 columns of献立 (menus) and 23 columns of material usage (材料名および使用量) with various food items and their quantities.



卒業お祝い献立
3年生のみなさんは、卒業式も近づき、中学校での様々な思い出が駆け巡っているのではないのでしょうか。もう少して、3年間の中学校生活も終わりを迎えます。みなさんは、小学校から中学校の9年間で、約1650回も給食を食べていたこととなります。数えきれないくらいたくさん思い出があると思います。その中で、食べられなかったものが食べられるようになった、配膳が上手になった、栄養バランスを考えて食べられるようになったなどたくさん成長があったのではないのでしょうか。卒業お祝い献立では、赤飯やぶりなど日本で古くからお祝いに食べられてきた食べ物や、春の訪れを告げるなの花などを取り入れて、3年生のみなさんの門出をお祝いしています。

★学校給食献立表の配布終了について(お知らせ)
学校給食献立表は、これまで、毎月紙媒体で配布してありましたが、ペーパレス化及びデジタル推進の観点から当月分をもって紙媒体での配布を終了します。4月から学校給食献立表はホームページ上の電子版のみとなります。献立表は、尼崎市ホームページ(中学校給食の献立 ページ番号1030301)でご覧いただけます。食物アレルギー対応のための個人別「アレルギー対応食確認表」「献立確認表」等は、学校と保護者が個別に詳細な確認を要することから、従来通り紙媒体で対応いたします。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの 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)

Table showing average nutrient intake per meal (一食あたり平均栄養素量) with columns for Energy, Protein, Fat, Salt, Calcium, Magnesium, Iron, Vitamins A, B1, B2, C, and Fiber.

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

3月 食育たより



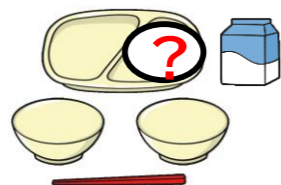
尼崎市立学校給食センター

今年度も残すところあとわずかになりました。3月は、卒業や進級に向けて1年のまとめの時期です。この1年間の食生活を振り返り、自分自身の健康について考えてみましょう。

1年間の学校給食を振り返って

給食クイズにチャレンジ！今年度の学校給食を思い出しながら給食クイズに挑戦してみましょう！

Q1. 食器を並べるとき、右上(仕切り皿の右側)に配食するおかずとして、最も適切なものを次から選びましょう。



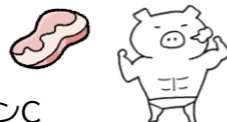
- ①ごはん
- ②豚肉のしょうが焼き
- ③きゅうりの酢の物
- ④マカロニサラダ

Q3. 端午の節句で食べられる「かしわもち」には、どんな願いが込められているでしょう。



- ①子孫繁栄 ②金運 ③長寿

Q5. 豚肉に含まれる栄養素の中で、エネルギー代謝に関わり、疲労を回復する働きのあるものは次のうちどれでしょう。



- ①ビタミンA ②ビタミンB1 ③ビタミンC

Q7. 冬至の日に食べると運気があがると言われる「ん」のつく食べ物を3つ答えましょう。

Q9. 2月の新献立「カッソーラ」は、今年2月に冬季オリンピックが開催された国の郷土料理です。どこの国の料理でしょう。

- ①ロシア ②スペイン ③イタリア



Q11. 令和8年3月で献立表、食育だよりの紙配布が終了します。それでは、これから献立表や食育だよりが見れるのは、次のうちどれでしょう。

- ①尼崎市のホームページ
- ②学校給食センターのInstagram
- ③クックパッド「アマメシ」

Q2. 牛乳1パック(200ml)に含まれるカルシウムは、どのくらいでしょう。

- ①2mg ②22mg ③220mg



Q4. 茶摘みが行われ、新茶が出回る5月に、茶葉を使った「ちくわの〇〇揚げ」が登場しました。〇〇に当てはまる言葉は次のうちどれでしょう。

- ①緑茶 ②茶葉 ③新茶



Q6. 10月の「ひょうご食育月間」で取り入れた、兵庫県の播州地域の料理は次のうちどれでしょう。

- ①ひねポン ②たこポン ③のりポン

Q8. 1月の「学校給食週間」で和歌山県にちなんだ献立が登場しました。次のうちどれでしょう。

- ①にんじんしりしり
- ②ますの塩焼き
- ③くじらのケチャップソース

Q10. 「あまやさい」として有名なさといもは、主に尼崎市のどの地区で栽培されているでしょう。

- ①武庫地区 ②田能地区 ③中央地区



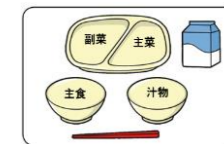
Q12. 食育の取り組みを分かりやすく表現した食育ピクトグラムは12種類あり、それぞれに目標があります。右のマークの目標として正しいものは次のうちどれでしょう。

- ①手を洗おう
- ②よくかんで食べよう
- ③みんなで楽しく食べよう



【給食クイズの答え】

- Q1=②(左下に主食、右下に汁物、右上に主菜、左上に副菜が和食の基本の配膳方法です。)
 Q2=③(中学生は、1日でおよそ800~1000mgのカルシウムが必要です。)
 Q3=①(かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いをこめて食べられるようになりました。)
 Q4=①(4.5月ごろに茶摘みが盛んになる時期です。茶葉は飲むだけでなく、細かくして料理に使うこともできます。)
 Q5=②(豚肉はビタミンB1を豊富に含んでいる食品の一つです。新陳代謝を活発にする意味でも「豚肉のしょうが焼き」などは理にかなった料理です。)
 Q6=①(採卵用養鶏が盛んだったことから考えだされた料理です。)
 Q7=なんさん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、寒天、きんかん、うどん(うどん)、ぎんなん など冬が旬のものや夏から冬まで保存できるものの主に7種の食べ物です。
 Q8=③(昔から捕鯨が盛んな地域でした。今では調査捕鯨されたものを大切に食べることが受け継がれています。)
 Q9=③(各国で開催されるオリンピックは、その国の様々な文化を知る機会にもなります。)
 Q10=②(暑い夏にも水やりをかかさず、大変な思いをしながら今でも作り続けている方々がいます。)
 Q11=①(尼崎市のホームページで、献立表の他、栄養教諭が作成した食育たよりなど給食に関する情報を見ることが出来ます。Instagramでは、毎日の中学校給食の写真を見ることが出来ます。クックパッド「アマメシ」では、中学校給食のレシピを一部公開しています。)
 Q12=③(みんなで一緒に食べることで給食もよりおいしくなりますね。)



作ってみよう！給食レシピ はりはり汁

材料(4人分)

- ・豚肉(こま切れ) 80g
- ・とうふ 80g(約1/4丁)
- ・はくさい 80g
- ・にんじん 60g(約1/3本)
- ・水菜 30g
- ・酒 小さじ1
- ・濃口しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
- (B) ・けずりぶし 20g
- (A) ・水 700cc

作り方

1. (A)けずりぶしでだしをとる。
鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、けずりぶしを入れる。1~2分後、鍋底にけずりぶしが沈んだら、ふきん等を敷いたザルでこす。
2. とうふは一口サイズのサイコロ状に切る。はくさいは1cm幅、にんじんは短冊切り、水菜は2cmの長さに切る。
3. 鍋に1のだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を入れて色が変わるまでやさしく混ぜて肉をほぐしながら煮る。アクが出たらすくい取る。
4. にんじんを加えて煮る。
5. にんじんがやわらかくなったら、はくさいを加え、芯の部分が透き通ってきたらとうふを加える。
6. 水菜を加え、さっと火を通す。
7. (B)の調味料を加えて味を調えたら完成。

調理のワンポイント

- ・だし汁は、調理による蒸発分を考えて多めに作っておくと安心です。
- ・水菜はさっと火を通すことで、シャキシャキとした食感を楽しめ、色も良く仕上がります。



・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

