

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,麦,エビ,蟹,大豆,ゴマ,アーモンド,蛸を含む食材)											
■ 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
771	31.9	24.6	2.7	349	114	4.3	254	0.50	0.55	30	6.3

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,麦,エビ,蟹,大豆,ゴマ,アーモンド,蛸を含む食材)											
■ 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
771	31.9	24.6	2.7	349	114	4.3	254	0.50	0.55	30	6.3

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,麦,エビ,蟹,大豆,ゴマ,アーモンド,蛸を含む食材)											
■ 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
771	31.9	24.6	2.7	349	114	4.3	254	0.50	0.55	30	6.3

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 とり肉のアーモンドがらめ もずくのあえ物 たぬき汁	ごはん 牛乳 豚肉のバジルソテー ごぼうのサラダ トマトスープ	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	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
材料名および使用量 (g)	米 95 水 133 * 牛乳 1本 とり肉 100 でんぷん 11 油 6.5 * アーモンド(スライス) 4.5 上白糖 5 濃口しょうゆ 5 みりん 1.6 水 5.5 でんぷん 0.4 もずく 8 キャベツ 20 きゅうり 20 にんじん 8 上白糖 2.3 淡口しょうゆ 2.3 酢 3 うすあげ 5 だいこん 20 にんじん 10 ごぼう 5 土しょうが 0.5 えのきたけ 10 こんにやく 15 青ねぎ 3 塩 5.5 淡口しょうゆ 0.2 けずりぶし 2.8 水 150 でんぷん 0.5	米 95 水 133 * 牛乳 1本 豚肉 65 たまねぎ 25 にんにく 0.2 バジルペースト 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ハム 12 ごぼう 22 にんじん 10 きゅうり 22 上白糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 8.5 とり肉 15 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 5 キャベツ 15 なす 10 トマト 20 オリーブ油 0.4 上白糖 0.5 塩 1.3 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 0.3 水 130	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 ミンチボール 35 はくさい 30 にんじん 7 たけのこ 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	米 80 水 95 上白糖 8 塩 0.8 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

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。



・中学校給食に関する問い合わせ
尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)
・給食費に関する問い合わせ
学校給食課(TEL:06-4950-5675)

「アマゾン」
「2x2x2」
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5日(木)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