

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)
献立名	玄米入りごはん 牛乳 焼きつくね ぐる煮 小松菜のおひたし	節分献立 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 アーモンドあえ もずくスープ いり豆	ごはん 牛乳 マヨみそ焼きチキン クリーム煮 大根サラダ	ごはん 牛乳 ミンチカツ 野菜と白花豆のトマト煮 ツナとキャベツの炒め物 ぼんかん	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 野菜のさっぱり炒め のっぺい汁	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 ひじき豆 ごまあえ	入試応援献立 カレーライス (玄米入りごはん) 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ アスパラガスのサラダ りんごゼリー	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き じゃがいものごま炒め 大根のみそ汁 角チーズ	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ 厚揚げと大根の煮物 野菜の甘酢あえ	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップあんかけ 八宝菜 切り干し大根のサラダ	玄米入りごはん 牛乳 タンダリーチキン ごぼうのサラダ ほそぎ野菜のスープ	ごはん 牛乳 さけの塩焼き れんこんのきんぴら かきたま汁	ごはん 牛乳 たまねぎコロッケ ポークビーンズ ブロッコリー ヨーグルト	ハヤシライス (ごはん) 牛乳 ポロニアカツ ほうれんそうのソテー ブルーベリーゼリー
材料名および使用量 (g)	米 87 アルファ化米(もち玄米) 13 水 140 *牛乳 1本 平つくね 1 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぷん 0.1 水 5 絹厚あげ 55 さといも 40 にんじん 15 ごぼう 10 酢 0.4 だいこん 40 こんにやく 15 塩 調理用 0.1 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 4.7 酒 1.4 だし昆布 0.6 水 50 小松菜 27 もやし 27 にんじん 7 塩 調理用 0.3 うすあげ 3 上白糖 0.5 濃口しょうゆ 0.5 糸かつお 0.8 上白糖 1 淡口しょうゆ 1.6	米 100 水 140 *牛乳 1本 いわし 1尾 でんぷん 5 油 3 上白糖 1.8 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.7 水 1.5 キャベツ 42 にんじん 5 塩 調理用 0.2 うすあげ 5 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.4 *アーモンド 2 *アーモンド 0.6 上白糖 1.2 濃口しょうゆ 2.4 豚肉 20 にんじん 8 たまねぎ 20 しいたけ 0.5 もずく 15 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 水 135 でんぷん 0.5 いり豆 1袋	米 100 水 140 *牛乳 1本 とり肉 2切 塩 0.4 こしょう 0.02 *ノンエッグマヨネーズ 4 白みそ 4 酒 0.3 *マカロニ 6 塩 調理用 0.2 じゃがいも 70 にんじん 15 たまねぎ 50 えだ豆 10 サラダ油 2.4 *小麦粉 2.7 塩 0.8 こしょう 0.04 *牛乳 40 水 45 だいこん 45 塩 調理用 0.2 とうもろこし 10 上白糖 1.2 サラダ油 1.5 塩 0.4 酢 2.5	米 100 水 140 *牛乳 1本 ミンチカツ 1 油 6 豚肉 25 ベーコン 7 白花豆 27 じゃがいも 27 にんじん 10 たまねぎ 35 トマト 14 トマトケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 水 90 ツナ 12 キャベツ 42 サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.3 ぼんかん 1	米 100 水 140 *牛乳 1本 わかさぎ 55 塩 0.7 こしょう 0.04 でんぷん 8 油 4 とり肉 20 キャベツ 35 にんじん 7 塩 0.3 上白糖 2.1 濃口しょうゆ 2.5 酢 2 ごま油 0.3 豚肉 20 絹厚あげ 25 ごぼう 8 酢 0.1 にんじん 8 だいこん 20 さといも 20 青ねぎ 4 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 130 でんぷん 0.8	米 100 水 140 *牛乳 1本 とり肉 30 丸平天 10 さといも 50 にんじん 20 れんこん 15 酢 0.5 たけのこ 15 ごぼう 12 三度豆 10 こんにやく 15 塩 調理用 0.1 サラダ油 0.7 上白糖 4 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 3 みりん 0.5 水 35 だいず 8 ひじき 4 うすあげ 5 にんじん 7 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 4 けずりぶし 0.4 水 5 ほうれんそう 20 はくさい 45 塩 調理用 0.3 *白ごま 1.6 上白糖 1.9 濃口しょうゆ 2.8	牛肉 40 じゃがいも 60 にんじん 20 たまねぎ 80 グリーンピース 5 にんにく 0.3 サラダ油 0.6 サラダ油 5 *小麦粉 6 カレーパウダー 0.9 カレー粉 0.4 トマトケチャップ 8 塩 0.9 こしょう 0.05 ウスターソース 5 濃口しょうゆ 2.5 ペーリーフ 0.07 水 85 米 93 アルファ化米(もち玄米) 14 水 150 *牛乳 1本 ポテトとお米のささみカツ 1 油 6 キャベツ 30 アスパラガス 20 塩 調理用 0.2 とうもろこし 10 上白糖 2 サラダ油 1.3 淡口しょうゆ 2 酢 1.8 *角チーズ 1 りんごゼリー 1	米 100 水 140 *牛乳 1本 さわら 1切 上白糖 4 濃口しょうゆ 5.5 酒 1 水 1.9 みりん 1 水 2 でんぷん 0.3 *ハム 10 じゃがいも 45 塩 調理用 0.2 にんじん 13 ピーマン 5 サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1 *白ごま 0.9 うすあげ 10 だいこん 40 にんじん 12 わかめ 0.5 しいたけ 0.7 青ねぎ 4 みそ 12 煮干し 2.7 水 140 *角チーズ 1	米 100 水 140 *牛乳 1本 とり肉 95 でんぷん 10 油 6 *アーモンド 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 0.8 豚肉 30 絹厚あげ 50 にんじん 15 だいこん 80 こんにやく 20 塩 調理用 0.1 三度豆 10 上白糖 4 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 3 煮干し 0.6 水 35 にんじん 6 キャベツ 25 きゅうり 25 塩 調理用 0.2 上白糖 2.4 塩 0.3 切り干し大根 5 にんじん 7 小松菜 15 塩 調理用 0.2 上白糖 1.5 濃口しょうゆ 1.6 淡口しょうゆ 1.3 酢 2 ごま油 0.5	米 87 アルファ化米(もち玄米) 13 水 140 *牛乳 1本 とり肉 2切 *ヨーグルト 14 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3.5 塩 0.5 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.5 ごぼう 16 酢 0.3 にんじん 7 たまねぎ 13 きゅうり 20 塩 調理用 0.3 上白糖 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 9 ベーコン 10 じゃがいも 30 にんじん 8 たまねぎ 25 セロリ 3 にんにく 0.3 オリーブ油 0.6 塩 1 こしょう 0.01 ペーリーフ 0.01 白ワイン 0.5 とりがら 8 水 140	米 100 水 140 *牛乳 1本 さけ 1切 塩 0.4 油 6 牛肉 10 れんこん 27 酢 0.8 にんじん 7 こんにやく 10 サラダ油 0.5 上白糖 2 濃口しょうゆ 3 みりん 1 *たまご 22 とうふ 40 にんじん 12 たまねぎ 30 ほうれんそう 12 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.5 水 130 でんぷん 0.9 *ヨーグルト 1	米 100 水 140 *牛乳 1本 牛肉 40 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 80 グリーンピース 4 にんにく 0.2 りんご 6.5 サラダ油 0.7 サラダ油 7 *小麦粉 8 トマトピューレ 6 トマトケチャップ 8 塩 1.2 こしょう 0.04 ウスターソース 6.5 赤ワイン 2.5 ペーリーフ 0.03 上白糖 0.7 水 78 米 107 水 150 *牛乳 1本 ポロニアカツ 1 油 5 *ハム 12 ほうれんそう 40 塩 調理用 0.2 にんじん 10 塩 調理用 0.3 サラダ油 0.6 塩 0.3 こしょう 0.01 ブルーベリーゼリー 1		



節分

「節分」は立春の前日のことをさし、冬から春への季節の変わり目の行事です。昔から豆には魔除けの力があるとされ、邪気をはらうために「豆まき」をしています。



入試応援献立

3年生の高校入試が近づいているので、給食でも「入試応援献立」を出します。カレーライスにささみカツを付けて、受験に勝つ(カツ)ことを願っています。



地産地消(尼崎市産のもの)

2月10日(木)に使用する「米」は尼崎市産を使用します。

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, E, B, カニ, イカ, ゴマ, アーモンド, 知を含む食材)

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
852	34.9	27.8	2.8	367	120	3.4	290	0.47	0.61	39	7.2

Aコースの中学校
中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東

令和3年度 2月月間献立表 給食センター(Aコース)

日・曜	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)
献立名	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ひねポン ちゃんこじる スティックチーズ	菜めし 牛乳 さわらのねぎみそかけ にんじんしりしり けんちん汁	親子どんぶり (ごはん) 牛乳 磯あえ さつまいものあめ煮 いよかん	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ フォーサラダ はくさいスープ ヨーグルト
材料名および使用量 (g)	米 100	米 107	とり肉 40	米 100
	水 140	水 150	* たまご 47	水 140
	* 牛乳 1本	菜めしの素 3.3	こらやどうふ 4	* 牛乳 1本
	豆腐入りキンパルバーグ 1こ	* 牛乳 1本	にんじん 16	とり肉 95
	上白糖 1	さわら 1切	たまねぎ 67	塩 0.8
	濃口しょうゆ 1.6	濃口しょうゆ 2	にんじん 6	こしょう 0.04
	酒 1	白ねぎ 2.5	しいたけ 0.5	酒 1.4
	みりん 1	白みそ 5.5	サラダ油 1	でんぷん 11
	水 8	白白糖 2.7	上白糖 2	油 6
	でんぷん 0.15	みりん 1.4	濃口しょうゆ 2.5	フォー 14
	とりにんじん 15	水 2.7	淡口しょうゆ 6	にんじん 6
	キャベツ 35	ツナ 12	水 40	きゅうり 14
	塩 調理用 0.2	にんじん 35	米 107	塩 調理用 0.1
	上白糖 1.2	サラダ油 0.5	水 150	とうもろこし 7
	淡口しょうゆ 2.4	濃口しょうゆ 1.3	* 牛乳 1本	* 白ごま 1.4
	酢 1.8	酒 0.7	ほうれんそう 20	上白糖 1.9
	ゆず(果汁) 0.4	こしょう 0.01	にんじん 6	淡口しょうゆ 3
	豚肉 20.25	とうふ 40	キャベツ 30	酢 2
	丸平天 13.5	にんじん 12	塩 調理用 0.2	ごま油 0.3
	だいこん 27	だいこん 12	焼きのり 0.7	豚肉 20
はくさい 54	さといも 20	上白糖 2	たまねぎ 27	
ごぼう 8.1	こんにやく 10	濃口しょうゆ 3.3	にんじん 10	
酢 0.14	塩 調理用 0.1	酢 0.7	はくさい 40	
塩 調理用 0.14	青ねぎ 4	さつまいも 95	しいたけ 0.5	
青ねぎ 6.75	しいたけ 0.5	油 5.4	青ねぎ 4	
淡口しょうゆ 6.75	塩 0.3	上白糖 6.8	塩 0.4	
塩 0.14	淡口しょうゆ 4.5	濃口しょうゆ 2	こしょう 0.02	
みりん 1.76	けずりぶし 2.5	水 2.7	淡口しょうゆ 4	
けずりぶし 3.65	水 130	でんぷん 0.4	水 140	
水 182.25		いよかん 1/4こ	* ヨーグルト 1こ	
* スティックチーズ 1本				

「にんじんしりしり」
 「にんじんしりしり」は、沖縄県の郷土料理です。「しりしり」は沖縄の言葉で「干切り」を意味しています。本来は卵を使いますが、給食ではにんじんとツナを炒めて作ります。油で炒めると、にんじんに含まれるβ-カロテンの吸収も高まります。

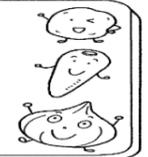
2月食育だより



寒さの厳しい日が続いていますが、2月4日は「立春」で暦の上では春を迎えます。特に3年生は受験を控えていますので、かぜを引いたり体調を崩さないように気をつけましょう。体調を管理するために正しい食生活はとても大切です。栄養バランスのとれた1日3食の規則正しい食事を心がけ、体の抵抗力を高めましょう。

今回からは学校給食センターで給食ができるまでの様子について、複数回に渡って紹介していきます。

学校給食センターの仕事 その① 食材の検収(荷受け)



学校給食センターは、「学校給食衛生管理基準(文部科学省)」に基づいた衛生管理を実施しています。

納品された食材は、検収時の品温・賞味期限・品質などを毎回細かく確認し、食材が安全で新鮮なものであるか、複数の担当者の目で確認しています。この検収作業だけでも数時間かかり、異常があれば業者に連絡し、返品や交換などの必要な対応を行います。

納品された食材を検収するところから、給食作りはスタートします。例えば、大根サラダなら使用する大根の量は約250kg。はかりにのせて、注文した量が正しく納品されているかを確認します。



次回は「下処理(野菜の洗浄)」について紹介します。お楽しみに♪



～がんばれ受験生!!～

夜食は
控えめに



夜遅い食事は、脂肪として体内に蓄積されやすく、太る原因になります。夜食はなるべくとらないようにし、とる時はミルクや雑炊、うどんなどの消化のよいものを選びます。

受験当日の朝は 炭水化物をしっかりと!

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとります。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を動かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。



中学校給食に関するお問い合わせは、尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)までお問い合わせください。