

Main table containing 14 columns of daily menus (3日(月) to 24日(月)) and a detailed ingredient list (材料名および使用量) for each day. Includes color-coded food items (red, yellow, green) and allergen information (*).

「目の愛護デー献立」の詳しい内容は裏面の食育だよりへ



秋の味覚 (Autumn's Taste) section with a basket of fruit illustration and text describing autumn as a season of harvest and gratitude.

りんご (Apple) section with an apple illustration and text stating that there are approximately 15,000 types of apples cultivated worldwide.

さんまのかば焼き風 (Sardine-style Grilled Fish) section with a sardine illustration and text explaining that sardines are a delicious fish with high fat content in autumn.

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, E, B, カニ, 卵, コ, マ, アーモンド, 豆)を含む食材)

Table showing average nutritional values per meal (一食あたり平均栄養素量) including Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Salt (g), Calcium (mg), Magnesium (mg), Iron (mg), Vitamin A (μgRE), Vitamin B1 (mg), Vitamin B2 (mg), Vitamin C (mg), and Fiber (g).

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4年度 10月 月間献立表

日・曜	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 野菜サラダ だいこんスープ	ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ きんぴらごぼう とうふのみそ汁 味つけのり	カレーライス (玄米入りごはん) 牛乳 れんこんチップス ツナとキャベツのサラダ	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 じゃこたくあん プロッコリーのごまあえ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はるさめサラダ さつまいものあめ煮
材料名および使用量 (g)	米 100 水 140 *牛乳 1本 とり肉 100 上白糖 3 酒 2.5 濃口しょうゆ 4 みりん 2 じゃがいも 35 キャベツ 20 きゅうり 18 とうもろこし 8 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 9 酢 0.5 豚肉 20 にんじん 15 だいこん 45 青ねぎ 4 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 酒 0.7 とりがら 8 土しょうが 0.1 水 155 でんぷん 0.9	米 100 水 140 *牛乳 1本 ます 1切 酒 1.5 塩 0.4 こしょう 0.04 でんぷん 10 油 5 牛肉 18 ごぼう 25 にんじん 8 こんにゃく 15 サラダ油 0.7 上白糖 2 濃口しょうゆ 3 みりん 1 一味とうがらし 0.01 とうふ 40 うすあげ 7 たまねぎ 40 にんじん 10 わかめ 0.5 煮干し 11.5 水 2.7 味つけのり 1袋	牛肉 42 じゃがいも 55 にんじん 25 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 5.5 *小麦粉 6.5 カレーパウダー 0.9 カレー粉 0.4 トマトケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.02 トンカツソース 5.5 濃口しょうゆ 2.5 ペーリーフ 0.07 水 87 米 93 アルファ化米(もち玄米) 14 水 150 *牛乳 1本 れんこん 45 油 2 食卓塩 0.2 ツナ 15 にんじん 8 キャベツ 20 きゅうり 18 上白糖 1.4 サラダ油 1.8 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 2.7	米 100 水 140 *牛乳 1本 絹厚あげ 55 とり肉 42 じゃがいも 50 にんじん 25 こんにゃく 30 えだ豆 12 上白糖 3.8 濃口しょうゆ 3.8 淡口しょうゆ 2.5 みりん 1.2 けずりぶし 2 水 45 しらす干し 5 キャベツ 33 たくあん 4 サラダ油 0.4 上白糖 0.3 濃口しょうゆ 0.6 プロッコリー 40 にんじん 7 白ごま 2 上白糖 1.7 濃口しょうゆ 2.8 酢 0.6	米 100 水 140 *牛乳 1本 とうふ 120 豚ひき肉 40 たまねぎ 45 たけのこ 15 にんじん 15 白ねぎ 4 土しょうが 0.7 にんにく 0.3 サラダ油 1 八丁みそ 8 濃口しょうゆ 2 とりがら 3 水 18 上白糖 2 酒 2 一味とうがらし 0.04 でんぷん 1.6 ごま油 0.5 ハム 10 はるさめ 6.2 にんじん 8 きゅうり 20 上白糖 1.8 淡口しょうゆ 3 酢 2 ごま油 0.2 さつまいも 95 油 5.4 上白糖 6.8 濃口しょうゆ 2 水 3 でんぷん 0.2

10月食育たより



尼崎市立学校給食センター

朝晩が涼しくなり、秋の風を感じるようになってきました。秋と言えば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」...いろいろありますね。みなさんは秋と言えば何を思い浮かべますか。

学校給食センターの仕事 その6 コンテナ室



コンテナ室にはたくさんのコンテナが！



食缶を学校ごとに積み込んでいます。コンテナの中はみなさんも見覚えがあるかな？



アレルギー除去食などの積み込みもここでチェック！

目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康にかかわる栄養素に「ビタミンA」と「アントシアニン」があります。不足すると、ドライアイや暗い所での視力低下を引き起こします。スマートフォンやゲームなどで目を使う機会が多い現代の生活で意識してとりたい栄養素です。

10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから制定されました

ビタミンA

にんじんやかぼちゃなど色の濃い野菜に多く含まれます。また、油との相性はバツチリ！油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



アントシアニン

赤色や紫色の色素成分で、目の疲労回復に効果があります。



☆11日(火)の給食では「ブルーベリーゼリー」が登場します！

◆目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。



食べ物を大切にしよう

近年、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が世界的に問題になっており、日本の食品ロスは522万トン(令和2年度農林水産省・環境省推計値)です。これは、世界中で飢餓に苦しむ人に向けた世界食料支援量よりも多い値です。

10月16日の「世界食料デー」は、「世界の食料問題を考える日」として制定されました。この機会に、食べ物の大切さや食品ロスを減らすために自分たちにできることについて考え、友人や家族と話し合う機会にしましょう。



今回は「配送」についてご紹介します。お楽しみに！



毎年10月はひょうご食育月間です
食べ物を通じて実りの秋を感じ、農産物の恩恵に感謝してみんなで食育活動に取り組みましょう！



・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)