

令和4年度

2 月 月 間 献 立 表

給食センター(Bコース)

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
献立名	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 厚揚げと大根の煮物 小松菜の磯あえ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ちくぜん煮 ひじきのあえ物	節分献立 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 おひたし かきたま汁 いり豆	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 野菜のごま酢あえ 赤だし	入試応援献立 カレーライス(米粉) (ごはん) 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ マカロニサラダ りんごゼリー	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き 小松菜とこうどうふの含め煮 具だくさんみそ汁	玄米入りごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ 野菜のさっぱり炒め けんちん汁 ぼんかん	ごはん 牛乳 はるまき 八宝菜 わかめのあえ物	ごはん 牛乳 たまねぎコロケ キャベツのサラダ ミンチボールのポトフスープ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 さわらのレモン風味 うの花の炒り煮 ちゃんこ汁 デコポン	しそごはん 牛乳 親子煮 肉ののり含め煮 水菜のあえ物	玄米入りごはん 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ きのこスープ	ごはん 牛乳 とり肉のさらさ揚げ コーンサラダ とうふスープ ヨーグルト
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 * 大豆とごぼうのミンチカツ 1個 赤 油 6 黄 豚肉 45 赤 絹厚あげ 50 赤 だいこん 80 緑 にんじん 20 緑 こんにやく 30 緑 三度豆 10 緑 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4 黄 淡口しょうゆ 3 黄 煮干し 0.6 黄 水 45 小松菜 20 緑 もやし 30 緑 にんじん 8 緑 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 2.6 黄 酢 0.6 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 豆腐入りチキンハンバーグ 1個 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 1 黄 みりん 1 黄 水 8 でんぷん 0.3 黄 とり肉 40 赤 ちくわ 10 赤 さといも 50 黄 にんじん 20 緑 れんこん 17 緑 たけのこ 15 緑 ごぼう 12 緑 こんにやく 20 緑 三度豆 10 緑 サラダ油 0.7 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 3 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 みりん 0.5 黄 水 47 ひじき 1.1 赤 はるまき 4 黄 キャベツ 17 緑 きゅうり 7 緑 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 塩 0.3 黄 酢 3 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 でんぷん 5 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 みりん 2.7 黄 水 1.5 黄 はくさい 55 緑 にんじん 8 緑 うすあげ 5 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2 黄 * たまご 25 赤 とうふ 40 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.3 黄 淡口しょうゆ 5 黄 けずりぶし 2.8 黄 水 150 黄 でんぷん 0.9 黄 いり豆 1袋 赤	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 豚肉 65 赤 たまねぎ 30 緑 土しょうが 1 緑 サラダ油 0.7 黄 トマケチャップ 10 黄 塩 1 黄 こしょう 0.02 黄 トンカツソース 3.8 黄 ベーリーフ 0.05 黄 米粉 3 黄 水 75 米 107 黄 水 150 * 牛乳 1本 赤 ポテトとお米のささみカツ 1個 赤 油 6 黄 * マカロニ 8 黄 ハム 12 赤 にんじん 10 緑 きゅうり 20 緑 ごぼう 10 緑 青ねぎ 6 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.8 黄 水 150 黄 酢 0.4 黄 りんごゼリー 1個 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 でんぷん 4 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 みりん 2 黄 水 3 でんぷん 0.2 黄 こうどうふ 6.5 赤 ちくわ 10 赤 小松菜 23 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1 黄 淡口しょうゆ 2 黄 みりん 0.4 黄 けずりぶし 0.7 黄 水 35 うすあげ 6 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 こんにやく 12 緑 青ねぎ 4 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.3 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 けずりぶし 2.8 黄 水 150 黄	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 * 牛乳 1本 赤 * はるまき 1本 赤 油 3 黄 豚肉 60 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 65 緑 とうもろこし 8 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 1.2 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 ミンチボール 35 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 三度豆 7 緑 塩 0.9 黄 こしょう 0.02 黄 ベーリーフ 0.02 黄 白ワイン 0.5 黄 とりがら 8 黄 セロリ 0.1 緑 水 140 黄 かつおふりかけ 1袋 赤	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 * 牛乳 1本 赤 * 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.1 赤 酒 3 黄 でんぷん 9 黄 油 5 黄 レモン果汁 20 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 水 5 黄 とり肉 15 赤 おから 20 赤 にんじん 8 緑 ごぼう 8 緑 こんにやく 8 緑 上白糖 1.3 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酒 0.5 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 15 黄 豚肉 18 赤 丸平天 15 赤 はくさい 35 緑 にんじん 15 緑 こんにやく 15 緑 にら 5 緑 淡口しょうゆ 4.5 黄 塩 0.2 黄 みりん 1.2 黄 けずりぶし 2.7 黄 水 145 黄 デコポン 1/4個 緑	米 107 黄 水 150 黄 しそふりかけ 2.7 緑 水 140 黄 * 牛乳 1本 赤 * 牛乳 1本 赤 * 牛乳 1本 赤 とり肉 45 赤 たまご 25 赤 こうどうふ 5 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.6 黄 濃口しょうゆ 3 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 水 65 黄 肉ののり 1個 赤 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 35 黄 水菜 14 緑 だいこん 40 緑 にんじん 7 緑 糸かつお 0.9 赤 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 3.2 黄	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 * 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマケチャップ 3.5 黄 ウスターソース 1 黄 トンカツソース 1 黄 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 7 黄 でんぷん 0.15 黄 ハム 15 赤 じゃがいも 48 黄 にんじん 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 0.5 黄 豚肉 15 赤 にんじん 15 緑 えのきたけ 10 緑 しめじ 10 緑 しいたけ 0.5 緑 たまねぎ 40 緑 土しょうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 4 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 水 150 黄 * ヨーグルト 1個 赤	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 にんじん 0.5 緑 濃口しょうゆ 2 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 カレー粉 0.7 黄 トマケチャップ 10 黄 塩 1 黄 こしょう 0.02 黄 トンカツソース 3.8 黄 ベーリーフ 0.05 黄 米粉 3 黄 水 75 米 107 黄 水 150 * 牛乳 1本 赤 ポテトとお米のささみカツ 1個 赤 油 6 黄 * マカロニ 8 黄 ハム 12 赤 にんじん 10 緑 きゅうり 20 緑 ごぼう 10 緑 青ねぎ 6 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.8 黄 水 150 黄 酢 0.4 黄 りんごゼリー 1個 黄			

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,コマ,アーモンド,卵を含む食材)

■ 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
837	35	27.5	2.8	381	123	4.1	270	0.53	0.60	32	6.6

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

あとひとふんばり!
2月には私立入試、公立推薦入試、3月には公立一般入試を控え、受験勉強もいよいよ大詰めです。7日(火)の給食では、受験に向けて頑張っている中学3年生のみなさんを応援して、「カツ(勝つ)カレー」で縁起を担いだ献立にしました。



初午
2月最初の午(うま)の日(今年は2月10日)を「初午(はつうま)」と言います。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈る風習があります。



さらさ揚げ
さらさ揚げは、カレー粉や調味料で下味を付けて揚げたものです。仕上がりの色が「更紗(さらさ)」と言うインド起源の木綿の染物に似ていることからこの名前が付けました。



日・曜	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)
献立名	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 麻婆豆腐 はるさめサラダ	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ ポークビーンズ ブロッコリー スティックチーズ	玄米入りごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き いも煮 キャベツのおかかあえ	菜めし 牛乳 厚揚げのみぞれかけ ごまあえ ぶた汁	ごはん 牛乳 ポロニアハムステーキ 野菜と白花豆のトマト煮 切り干し大根のサラダ	卒業祝い献立 赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 白菜のゆず香あえ ゆばのすまし汁 コンポート黄桃
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 * ポークしゅうまい 2個 赤 油 1 黄 とうふ 120 赤 豚ひき肉 40 赤 たまねぎ 45 緑 たけのこ 15 緑 にんじん 15 緑 白ねぎ 4 緑 土しろうが 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 1 黄 八丁みそ 8.5 赤 濃口しょうゆ 2 黄 とりがら 3 黄 水 18 黄 上白糖 2 黄 酒 2 黄 一味とうがらし 0.04 黄 でんぷん 1.6 黄 ごま油 0.5 黄 ハム 10 赤 はるさめ 6.2 黄 にんじん 8 緑 きゅうり 20 緑 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 3 黄 酢 2 黄 ごま油 0.2 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 わかさぎ 55 赤 塩 0.6 黄 こしょう 0.04 黄 でんぷん 7 黄 油 4 黄 豚肉 48 赤 だいず 17 赤 じゃがいも 75 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 55 緑 サラダ油 0.7 黄 トマトケチャップ 17 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.03 黄 上白糖 0.8 黄 水 45 黄 ブロッコリー 42 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.4 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 酢 1.4 黄 * スティックチーズ 1本 赤	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 にんにく 0.2 緑 みそ 3 赤 上白糖 1 黄 酒 2.8 黄 濃口しょうゆ 3 黄 みりん 3 黄 ごま油 1.4 黄 * 白ごま 2 黄 牛肉 45 赤 さといも 65 黄 こんにやく 35 緑 ごぼう 20 緑 しめじ 8 緑 青ねぎ 5 緑 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 酒 1.8 黄 水 65 黄 キャベツ 40 緑 にんじん 10 緑 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄	米 107 黄 水 150 菜めしの素 3.3 緑 * 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 100 赤 だいこん 20 緑 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 2.6 黄 みりん 1.2 黄 でんぷん 0.2 黄 ほうれんそう 20 緑 はくさい 45 緑 * 白ごま 1.6 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 2.8 黄 豚肉 20 赤 じゃがいも 23 黄 たまねぎ 25 緑 にんじん 12 緑 ごぼう 8 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 黄 水 150 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 ポロニアステーキ 1個 赤 豚肉 45 赤 白花豆 27 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 トマト 14 緑 トマトケチャップ 11 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 ペーリーフ 0.03 黄 水 90 黄 切り干し大根 5 緑 にんじん 8 緑 きゅうり 20 緑 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄 酢 2 黄 ごま油 0.5 黄	アルファ化米(赤飯) 100 黄 水 125 黄 塩 0.9 黄 * 牛乳 1本 赤 ぶり 1切 赤 酒 1 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 みりん 1 黄 水 3 黄 でんぷん 0.2 黄 ちくわ 8 赤 はくさい 50 緑 だいこん 20 緑 ゆず(果汁) 0.7 緑 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 黄 ゆば(乾) 1.2 赤 とうふ 25 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 12 緑 みつば 3 緑 みょうろ 0.4 黄 淡口しょうゆ 4 黄 けずりぶし 2.8 黄 水 160 黄 コンポート(黄桃) 1個 緑

2月 食育たより



尼崎市立学校給食センター

ふだん、夜遅い時間まで起きていませんか。勉強や運動など学校生活で自分の力が十分に発揮できるように、日ごろから早寝、早起き、朝ごはんを心がけて体調を整えましょう。

節分のいわれ

節分は、「季節の分かれ目」を意味しています。旧暦では春が1年の始まりとされていたため、立春の前日にある節分は特に大切にされました。季節の節目には邪気がでるとされ、邪気払いをするようになったと言われています。今年の節分は2月3日(金)です。

豆まき

豆には霊力が宿り、邪気(=鬼)を払う力があるとされていました。炒った豆は「福豆」と呼ばれ、まずに入れて神棚にお供えすると「ますます力が増す」と言われています。



やか 焼い嗅がし

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、「ヒイラギイワシ」とも言います。ヒイラギの葉のトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。



福茶

豆、塩昆布、梅干しを入れて飲む縁起の良いお茶です。



◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事のあいさつ



食事のあいさつは感謝の気持ちをあらわしています。

ながら食べはしない



スマホやテレビなどに夢中だと食べこぼしたり、姿勢が悪くなったりします。

食べ物を口に入れたまま話さない



周りの人のことも考えてマナーに気を付けましょう。

みんなで一緒に楽しく食べるために、自分自身の食事マナーを見直しましょう。

地産地消

尼崎市産小松菜・・・2月8日(水)

尼崎市でとれた食材を味わって食べてみてください。

・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)



わかさぎ



- ・大きさ：体長6cmほど
- ・住む場所：淡水の湖や河川に生息
- ・旬：冬(わかさぎ釣りは冬の風物詩として有名)
- ・料理：から揚げ、甘露煮、佃煮など
- ・漢字で「公魚」と書くのは、江戸時代に徳川将軍家に献上していたことの名残からです。

卒業祝い献立

28日(火)は、3年生の卒業をお祝いした献立です。残り少ない給食を味わって食べてください。

