

Main table containing 14 columns of daily menus (11日(水) to 30日(月)) and a detailed material usage table (材料名および使用量) with columns for item name and quantity in grams.

お正月献立
給食で出てくるお正月料理には、こんな意味合いがあります。
ぶり … 出世魚であることから、昇進や出世祈願。
れんこん…穴が開いていることから、将来の見通しが良いように。
雑煮 … お供えしてとし神さまの魂が宿ったおもちを食べ、力を分け与えてもらう。

さくらごはん
さくらごはんは、しょうゆと酒で炊いたごはんです。静岡県の郷土料理で、受験の縁起物として受験日の昼食に持って行く生徒もいるのだとか。香ばしいしょうゆの香りとともに味わって食べてみてください。

全国学校給食週間!
中学校給食では、給食週間に、給食の歴史を振り返る「始まりの給食」や、全国各地の味に触れる「日本各地の郷土料理」を取り入れています。この機会に、それぞれの地域の食文化を感じながら郷土料理を味わってみてください。

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,イソ,ゴマ,アーモンド,大豆を含む食材)

Table showing average nutritional values per person (一人あたりの平均栄養素量) with columns for 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

日・曜	31日(火)	
献立名	玄米入りごはん 牛乳 タンドリーチキン じゃがいものソテー ほそぎり野菜のスープ	
材料名および使用量 (g)	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
	*ヨーグルト	14 赤
	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	0.6
	じゃがいも	65 黄
	サラダ油	1.5 黄
	塩	0.4
	こしょう	0.01
	ベーコン	18 赤
	キャベツ	20 緑
	にんじん	15 緑
	たまねぎ	35 緑
	にんにく	0.3 緑
オリーブ油	0.3 黄	
塩	1	
こしょう	0.02	
ベーリーフ	0.01	
白ワイン	0.5	
とりがら	8	
水	155	

1月 食育たより

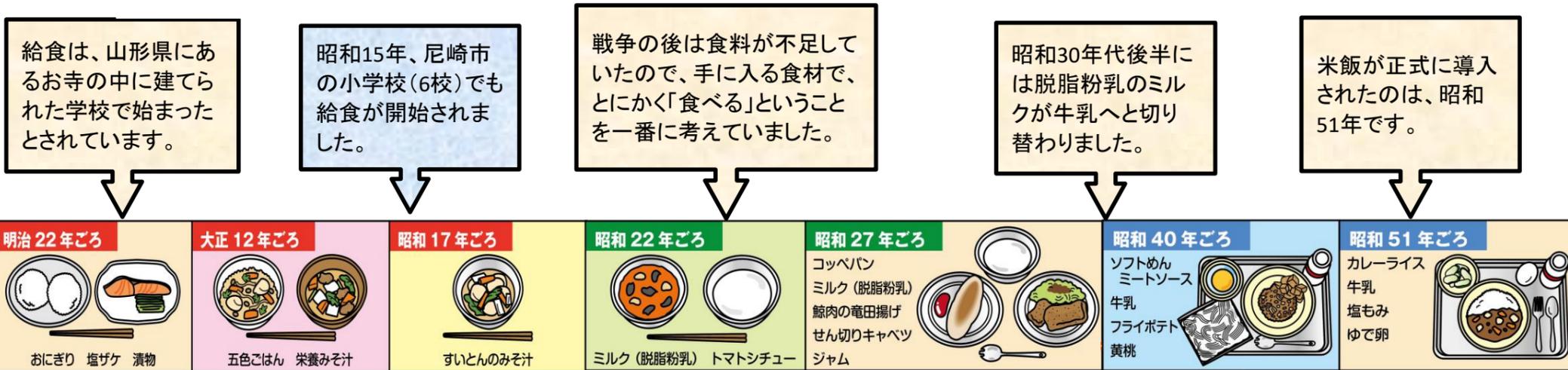


新年を迎え、気持ちも新たに3学期がスタートしました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか。友達同士で話してみるのもいいですね。今年度も残すところ、あと数か月となりました。今のクラスで給食を食べるのも残りわずかです。1日1日を大切に過ごしましょう。

1月24日~30日は 全国学校給食週間です 学校給食について知ろう!



学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶことができます。そんな学校給食はどのようにして始まったのでしょうか。日本の学校給食の歩みをみてみましょう。



現在の給食
地元産の食材を使用した地産地消献立や、行事食、世界の料理など食文化を伝える給食が取り入れられています。

地産地消
尼崎市産米・・・1月12日(木)、1月27日(金)、1月30日(月)
尼崎市でとれた食材を味わって食べてみてください。

お知らせ

食育フェア
尼崎市学校給食展

テーマ 「心と体を育てる学校給食」
日時 令和5年1月28日(土)・29日(日)
午前10:00~午後8:00
場所 あまがさきキューズモール3階 レンガのひろば
(兵庫県尼崎市潮江1丁目3番1号)
内容 パネル展示と映像で、尼崎市の学校給食を紹介します。

給食週間の献立
~始まりの給食・日本全国味めぐり~

- 1/24 (火) とり肉のザンギ 三平汁 (北海道)
- 1/25 (水) けんちょう (山口県)
- 1/26 (木) にんじんしりしり もずく汁 パイン (沖縄県)
- 1/27 (金) はたはたのから揚げ ひねポン (兵庫県)
- 1/30 (月) 始まりの給食

・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)