

日・曜	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
献立名	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップあんかけ 麻婆はるさめ 貝柱のスープ	ごはん 牛乳 マヨみそ焼きチキン キャベツのおかかあえ かきたま汁	ごはん 牛乳 赤魚のゆず香焼き 五目豆 オクラのみそ汁	ドライカレー (玄米入りごはん) 牛乳 乳酸菌飲料(マスク) じゃがいものから揚げ ツナとキャベツのサラダ	ごはん 牛乳 ハンバーグ じゃがいもの生クリーム煮 キャベツのサワーづけ	玄米入りごはん 牛乳 青椒肉絲 フォーサラダ わかめスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ ポークシチュー ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き じゃがいものごま酢あえ なすのみそ汁 冷凍みかん
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 ミンチボール 70 赤 油 4 黄 たまねぎ 14 緑 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 7 ウスターソース 2 トンカツソース 2 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 0.3 水 16 でんぷん 0.3 豚ひき肉 15 赤 はるさめ 6 黄 にんじん 7 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ 7 緑 にら 4 緑 土しよが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みそ 2 赤 濃口しょうゆ 1.5 上白糖 0.5 黄 酒 0.5 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 貝柱水煮 15 赤 貝柱液汁 0 にんじん 12 緑 はくさい 45 緑 青ねぎ 4 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 酒 0.5 とりがら 8 青ねぎ 0.2 緑 土しよが 0.2 緑 水 150	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ 4 黄 みそ 4 赤 酒 0.3 キャベツ 35 緑 きゅうり 8 緑 にんじん 7 緑 糸かつお 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 * たまご 25 赤 とうふ 40 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.8 水 150 でんぷん 0.9 黄	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 赤魚 1切 赤 ゆず(果汁) 0.7 緑 濃口しょうゆ 1 塩 0.5 サラダ油 0.7 黄 豚肉 20 赤 だいず 12 赤 ちくわ 10 赤 にんじん 10 緑 こんにやく 15 緑 グリーンピース 3 黄 上白糖 2.3 黄 濃口しょうゆ 2.3 水 15 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 オクラ 7 緑 わかめ 0.7 赤 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150 * 牛乳 1本 赤 * 乳酸菌飲料(マスク) 1本 赤 じゃがいも 90 黄 油 4 黄 食卓塩 0.3 ツナ 15 赤 にんじん 7 緑 キャベツ 27 緑 きゅうり 13 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.8 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2.7	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 40 赤 だいず(ひきわり) 40 赤 たまねぎ 85 緑 にんじん 20 緑 ピーマン 5 緑 セロリ 2.5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.8 こしょう 0.03 タイム 0.03 ペーリーフ 0.03 カレーパウダー 0.8 カレー粉 0.3 * 小麦粉 0.8 黄 トマトジュース 8 緑 トマトピューレ 5 赤ワイン 5 上白糖 0.5 黄 トンカツソース 2 濃口しょうゆ 1 水 0 米 93 黄 水 150 * 牛乳 1本 赤 * 乳酸菌飲料(マスク) 1本 赤 じゃがいも 90 黄 油 4 黄 食卓塩 0.3 ツナ 15 赤 にんじん 7 緑 キャベツ 27 緑 きゅうり 13 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.8 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2.7	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 3.5 ウスターソース 1 トンカツソース 1 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.3 水 7 でんぷん 0.13 黄 ベーコン 20 赤 じゃがいも 85 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 20 緑 パセリ 1 緑 サラダ油 1 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 * 牛乳 30 赤 * 生クリーム 4 赤 水 60 キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 上白糖 1.5 黄 塩 0.4 こしょう 0.01 酢 2.2	米 87 黄 アルファ化米(もち玄米) 13 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 牛肉 45 赤 土しよが 0.7 緑 にんにく 0.4 緑 たけのこ 15 緑 ピーマン 10 緑 しいたけ 0.5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 3 酒 0.7 でんぷん 0.4 黄 フォー 14 黄 にんじん 8 緑 きゅうり 15 緑 とうもろこし 7 黄 上白糖 1.9 黄 淡口しょうゆ 3 酢 2 ごま油 0.3 黄 とり肉 18 赤 * たまご 22 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 わかめ 0.4 赤 塩 0.8 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1.2 とりがら 8 土しよが 0.1 緑 水 155 でんぷん 0.8 黄 * ヨーグルト 1個 赤	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 ポテトとお米のささみカツ 1個 赤 油 6 黄 豚肉 45 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.6 黄 トマトピューレ 7 トマトケチャップ 8 サラダ油 3.7 黄 * 小麦粉 3.7 黄 塩 0.8 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.4 黄 水 75 ブロッコリー 37 緑 とうもろこし 8 緑 にんじん 8 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.4 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.4	米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 でんぷん 8 黄 サラダ油 4 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 みりん 2 水 3 でんぷん 0.2 黄 じゃがいも 48 黄 * 白ごま 1.7 黄 上白糖 1.3 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.8 うすあげ 8 赤 なす 18 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150 温州みかん冷凍 1個 緑

6月食育だより



梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時季ですので、食事の前の手洗いなど、衛生管理に気をつけましょう。
また、6月は「食育月間」です。食事をする際は、食生活の大切さを改めて考えてみましょう。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です！

学校給食センターの仕事 その5
揚げ・焼き調理

歯と口が健康でないと、おいしく食べることができないうえに、食べものがきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。
しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口を保ちましょう。



焼物は、「スチームコンベクションオープン」という機械で調理します。1台で焼く、煮る、炒める、炊く、ゆでるなど複数の調理が可能です。
焼き魚であれば、1台で1回に約400人分の調理を行っています。

かたい物をよくかんで食べる。

好き嫌いせずにバランスよく食べる。

時間を決めて食べる。

食べたらしっかり歯をみがく。

骨や歯のもとになるカルシウムをとる。

健康な歯と口をつくる食生活のポイント



揚物は、「連続フライヤー」という機械で調理します。投入した食材が、油の中をコンベアで運ばれる間に揚げあがります。
油の温度や、コンベアの速度を調整できるので、ムラなく均一に調理ができます。

毎年6月は**食育月間**
～『食育』は生きるうえでの基本です～

よくかんで食べる

食後の後片付けを手伝う

正しい配膳方法で食べる

一緒に買い物に行く

旬のものを食べる

チャレンジしてみよう！
尼崎の食育クイズ！



・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)

オクラ

オクラに含まれるぬめりの成分はガラクトン、アラバン、ペクチン、といった食物せんいで、ペクチンはおなかの調子を整え大腸ガンを予防する効果があると言われています。

とり肉のくわ焼き

肉を甘辛いタレに絡めて焼いた料理のことで、昔、畑を耕すために使う「鍬(くわ)」の上で焼いていたことが、名前の由来と言われています。