

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)	20日(月)
献立名	玄米入りごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ 野菜の甘酢あえ 切り干し大根のみそ汁	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ コーンサラダ ミネストローネ	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ちりめんとアーモンドの炒り煮 いんげんのおかかあえ 角チーズ	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 回鍋肉 はるさめサラダ	ごはん 牛乳 ますのカレー焼き 野菜と白花豆のトマト煮 キャベツのサラダ コンポート黄桃	牛肉のちらしずし 牛乳 厚あげととり肉の煮物 すまし汁 ミニトマト	ごはん 牛乳 乳酸菌飲料(プレーン) とり肉とレバーのケチャップあえ ブロッコリー ビーフンスープ	玄米入りごはん 牛乳 スタミナ焼肉 焼きじゃがいも ワンタンスープ	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 肉ののりを含め煮 きゅうりのごま酢あえ	ごはん 牛乳 ミンチカツ 小松菜とこうやどうふの含め煮 ぶた汁	ごはん 牛乳 ポロニアハムステーキ ポテトサラダ もずくスープ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ ごまあえ じゃがいものみそ汁 スティックチーズ	玄米入りごはん 牛乳 タンダリーチキン ごぼうのサラダ 豆乳コーンスープ	菜めし 牛乳 かぼちゃコロケ 野菜炒め はりはりづけ
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 ちくわ 2本 *小麦粉 7 青のり粉 0.4 水 10 油 9 にんじん 8 キャベツ 25 きゅうり 25 上白糖 2.3 塩 0.3 酢 3 うすあげ 8 じゃがいも 35 にんじん 10 切り干し大根 5 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 150	米 100 水 140 *牛乳 1本 とり肉 95 塩 0.8 こしょう 0.04 酒 1.4 でんぷん 11 油 6.5 キャベツ 30 きゅうり 10 とうもろこし 10 上白糖 1 サラダ油 1.5 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.5 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 30 グリーンピース 5 トマトケチャップ 8.5 上白糖 0.3 塩 0.9 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.02 水 165	米 100 水 140 *牛乳 1本 とり肉 45 だいち 15 ちくわ 15 絹厚あげ 40 じゃがいも 55 にんじん 10 こんにやく 20 サラダ油 1 上白糖 5.5 濃口しょうゆ 6 水 45 かえりちりめん 10 *アーモンド(細切り) 8 上白糖 3.5 濃口しょうゆ 1.2 酒 2.5 水 0.7 三度豆 37 にんじん 10 糸かつお 0.4 上白糖 1 濃口しょうゆ 2.7 *角チーズ 1個	米 100 水 140 *牛乳 1本 *ポークしゅうまい 2個 油 1 とりにく 1切 にんにく 0.3 塩 0.5 こしょう 0.04 カレー粉 0.4 白ワイン 4 サラダ油 1.4 豚肉 35 ベーコン 7 白花豆 27 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 48 トマト 14 トマトケチャップ 11 塩 0.9 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.03 水 90 キャベツ 30 たまねぎ 15 きゅうり 8 上白糖 0.8 サラダ油 1.2 酢 1.2 塩 0.3 こしょう 0.01 コンポート(黄桃) 1個	米 100 水 140 *牛乳 1本 牛肉 30 上白糖 1 濃口しょうゆ 1 ごぼう 15 にんじん 10 グリーンピース 5 サラダ油 0.6 上白糖 8 塩 0.3 濃口しょうゆ 4 酢 12 酒 0.6 *牛乳 1本 絹厚あげ 30 とり肉 20 じゃがいも 30 にんじん 7 こんにやく 14 えだ豆 7 上白糖 2 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 1.3 みりん 0.7 けずりぶし 1 水 20 ちくわ 15 *ふ 2.5 たまねぎ 40 にんじん 10 青ねぎ 4 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.3 だし昆布 0.6 けずりぶし 2.5 水 155 ミニトマト 2個	米 100 水 140 *牛乳 1本 *乳酸菌飲料(プレーン) 1本 とり肉 75 レバーブロック 20 でんぷん 10 油 6 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 上白糖 2.7 ブロッコリー 42 上白糖 1 サラダ油 1.4 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4 豚肉 18 ビーフン 9 にんじん 10 たけのこ 10 チンゲンサイ 15 しいたけ 0.6 塩 0.4 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 土しょうが 0.1 水 165	米 87 アルファ化米(もち玄米) 13 水 140 *牛乳 1本 牛肉 50 たまねぎ 60 にら 10 土しょうが 0.7 にんにく 0.07 ごま油 0.7 みそ 1.4 上白糖 2 塩 0.3 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2.6 酒 1.4 一味とうがらし 0.01 でんぷん 0.6 じゃがいも 70 サラダ油 2 塩 0.2 ベーコン 8 *ワンタン皮 10 にんじん 10 キャベツ 18 小松菜 15 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.8 とりがら 8 青ねぎ 0.2 土しょうが 0.2 水 160	米 100 水 140 *牛乳 1本 とり肉 45 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 40 こんにやく 25 三度豆 10 サラダ油 1 上白糖 3.5 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 3.5 水 45 肉ののり 1個 上白糖 2 濃口しょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 35 きゅうり 38 わかめ 1 *白ごま 2 上白糖 1.2 濃口しょうゆ 3.2 酢 2	米 100 水 140 *牛乳 1本 ポロニアステーキ 1個 さわら 1切 でんぷん 8 油 4 白ねぎ 0.5 土しょうが 0.3 たまねぎ 5.4 濃口しょうゆ 6 酢 4 こしょう 0.02 一味とうがらし 0.01 ほうれんそう 15 にんじん 7 キャベツ 30 *白ごま 1.6 上白糖 1.8 濃口しょうゆ 2.8 うすあげ 8 じゃがいも 40 たまねぎ 25 にんじん 12 わかめ 0.4 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 150 *スティックチーズ 1本	米 87 アルファ化米(もち玄米) 13 水 140 *牛乳 1本 とり肉 100 *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 0.6 ごぼう 12 にんじん 8 きゅうり 20 しいたけ 15 上白糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 9 ベーコン 15 にんじん 10 たまねぎ 45 とうもろこし 12 とうもろこし 25 サラダ油 0.5 塩 0.7 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 1.3 豆乳 40 水 90	米 107 水 150 菜めしの素 3.3 *牛乳 1本 *かぼちゃコロケ 1個 油 6 豚肉 45 にんじん 20 たまねぎ 45 キャベツ 52 たけのこ 15 ピーマン 7 しめじ 10 しいたけ 0.6 サラダ油 1 塩 0.7 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.5 でんぷん 1 切り干し大根 6 にんじん 8 きゅうり 15 しらす干し 4 上白糖 2.3 濃口しょうゆ 1.5 酢 3.2			

疲労回復

スタミナ焼肉に入っているニラやにんにくは、疲労回復に欠かせないビタミンB1の吸収を促すアリシンを多く含んでいます。体調を崩しやすい梅雨の時期、スタミナをつけて乗り切りましょう。

レバー

レバーには鉄分が多く含まれています。鉄は酸素を全身に運ぶ赤血球をつくるために欠かせないミネラルで、貧血の予防に効果的です。給食には、とりのレバーを使っています。

もずく

もずくは、主に沖縄で養殖されている食物せんいを多く含む海藻です。他の海藻に付いて育つことから「藻に付く」が転じて「もずく」と呼ばれるようになったと言われています。

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、エビ、カニ、イカ、ゴマ、アーモンド、豆を含む食材)

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
826	34.4	27	2.7	370	113	3.3	392	0.49	0.59	34	7.0

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

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 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 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	ドライカレー (玄米入りごはん) 牛乳 乳酸菌飲料(マスカット) じゃがいもから揚げ ツナとキャベツのサラダ	ごはん 牛乳 赤魚のゆず香焼き 五目豆 オクラのみそ汁	ごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 こうやどうふのたまごどじ 野菜の甘酢あえ	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	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 ますのこはく揚げ ひじき豆 とうふ汁 角チーズ
材料名および使用量(g)	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 0.8 赤 上白糖 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 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 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 アルファ化米(もち玄米) 14 黄 水 150 * 牛乳 1本 赤 * 乳酸菌飲料マスカット 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 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 緑 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 米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 牛肉 40 赤 ブロッコリー 35 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.3 黄 濃口しょうゆ 2.7 こうやどうふ 17 赤 * たまご 35 赤 にんじん 15 緑 三度豆 5 緑 上白糖 5 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 7 みりん 2.5 けずりぶし 1.5 水 110 にんじん 8 緑 キャベツ 25 緑 きゅうり 25 緑 上白糖 2.3 黄 塩 0.3 酢 3 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 * 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 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 6 緑 きゅうり 15 緑 とうもろこし 7 緑 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 * ヨーグルト 1個 赤 米 100 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.4 こしょう 0.04 でんぷん 10 黄 油 5 黄 だいず 8 赤 ひじき 4 赤 うすあげ 5 赤 にんじん 8 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 4 黄 けずりぶし 0.4 水 15 豚肉 20 赤 とうふ 45 赤 うすあげ 4 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.8 水 150 * 角チーズ 1個 赤							

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。

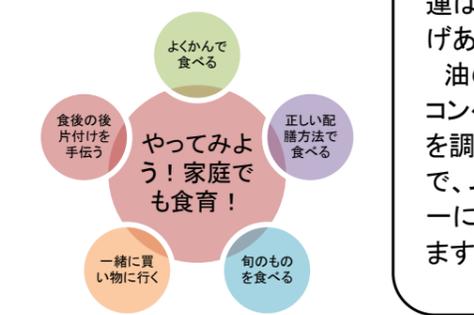
かたい物をよくかんで食べる。

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。

健康な歯と口をつくる食生活のポイント

毎年6月は『食育月間』
～『食育』は生きるうえでの基本です～



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。



今回は「煮炊き調理」についてご紹介します。お楽しみに。

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。

フォー
フォーは、ベトナム料理で使われる平たい麺で、米粉と水でできています。本場ベトナムでは、牛肉やとり肉とともに、スープに入れて食べられることが多いですが、さっぱりと味付けしたサラダにしてもおいしいです。

・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)