

Main table containing 14 columns of daily menus (献立名) and their corresponding ingredients with quantities and color-coded categories (赤, 黄, 緑). Includes special days like '節分' and '食育の日'.

材料名および使用量 (g)



節分献立

「節分」とは、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを言いますが、現在では、立春の前日だけを指すことが多いです。昔の人々は、冬から春に変わる立春を新しい1年の始まりと考え、大切にしていました。1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が現在に伝わっています。いわし・・・いわしを焼くにおいて鬼を追いはらいます。いわしの頭はヒイラギの枝にさして玄関に飾り、厄除けに使います。いり豆・・・炒った豆をまいて鬼を追いはらい、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。



がんばれ3年生！入試応援献立

入試を間近にひかえた3年生に、給食センターからも給食をとおしてエールを送ります。6日(火)の給食では、「カツ」と「カレー」で「入試にカツ(勝つ)カレー」として縁起を担いだ献立にしています。勉強も大詰めだと思いますが、健康が一番ですので、食事と睡眠にも気をつけ、体調管理をしっかりして試験に臨んでください。



きんぴらごぼう

「きんぴらごぼう」とは、江戸時代に流行した古浄瑠璃(こじょうるり)にでてくる「坂田金平(さかたのきんぴら)」に由来していると言われています。ごぼうのしっかりした食感や歯ごたえ、唐辛子のピリ辛さを坂田金平の強さや勇ましさに例え、「きんぴらごぼう」と呼ばれるようになったとされています。

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,E,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

Table with 12 columns: 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). Values: 776, 33.0, 25.1, 2.7, 359, 109, 3.6, 267, 0.48, 0.57, 30, 5.9.

Aコースの中学校 中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東

令和5年度 2月 月間献立表

日・曜	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
献立名	ごはん 牛乳 豚肉のんにく炒め こうやどうふのたまごとじ はるさめサラダ	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ フォーサラダ とうふスープ	卒業お祝い献立 赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 白菜のゆず香あえ 沢煮わん メープルマフィン	ごはん 牛乳 こうやどうふの甘酢あん チンゲンサイとちくわの炒め物 赤だし 味つけのり	ごはん 牛乳 ポロニアカツ ポークビーンズ コーンサラダ
材料名および使用量 (g)	米 95黄 水 133	米 95黄 水 133	アルファ化米(赤飯) 95黄 水 120 塩 0.9	米 95黄 水 133	米 95黄 水 133
	*牛乳 1本赤	*牛乳 1本赤	*牛乳 1本赤	*牛乳 1本赤	*牛乳 1本赤
	豚肉 70赤 にんにく 0.4緑 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 3 酒 1.3	*ジャンボぎょうざ 2個赤 油 2黄 フォー 14黄 にんじん 6緑 きゅうり 14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 0.5黄	ぶり 1切赤 酒 1 上白糖 4黄 濃口しょうゆ 4.5 みりん 1 水 3 でんぷん 0.2黄	こうやどうふ 4赤 でんぷん 5黄 油 1.5黄 豚ひき肉 11赤 にんにく 6緑 たけのこ 5緑 えだ豆 3 上白糖 1.3黄 塩 0.2 濃口しょうゆ 1.8 酒 0.2 酢 1 けずりぶし 0.3 水 10	ポロニアカツ 1個赤 油 6黄 豚肉 40赤 だいた 17赤 じゃがいも 75黄 にんじん 15緑 たまねぎ 45黄 サラダ油 0.4黄 トマトケチャップ 17 塩 0.8 こしょう 0.03 上白糖 0.8黄 水 45
	こうやどうふ 17赤 *たまご 35赤 にんじん 15緑 しいたけ 0.5緑 えだ豆 10緑 上白糖 5黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 8 みりん 2.5 けずりぶし 1.5 水 110	焼豚 20赤 とうふ 30赤 にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 青ねぎ 5緑 塩 0.4 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 土しょうが 0.1 水 145	はくさい 50緑 だいこん 20緑 ゆず(果汁) 0.7 上白糖 1黄 淡口しょうゆ 2	ちくわ 12赤 チンゲンサイ 35緑 にんじん 5黄 サラダ油 0.4黄 上白糖 0.9黄 濃口しょうゆ 1.5	キャベツ 30緑 きゅうり 10緑 とうもろこし 10 上白糖 1黄 サラダ油 1.5黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.5
	はるさめ 6黄 きゅうり 18緑 にんじん 8緑 わかめ 0.5赤 上白糖 1.5黄 淡口しょうゆ 0.8 サラダ油 1黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2		豚肉 20赤 ごぼう 10緑 にんじん 15緑 だいこん 25緑 たけのこ 15緑 みつば 4 しいたけ 0.7 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 4.5 酒 1.5 水 145 でんぷん 0.9黄	鶏つくね 42赤 たまねぎ 25黄 にんじん 12緑 えのきたけ 8緑 青ねぎ 4緑 みそ 5.7赤 八丁みそ 5.5赤 けずりぶし 2.7 水 145	
			メープルマフィン 1個黄	味つけのり 1袋赤	



3年生卒業お祝い献立

もう少しで3年間の中学校生活も終わりを迎えますね。同じクラスで給食を食べることができるのも、残すところ数回となりました。こんなに大勢で同じものを食べる機会は、今後少なくなるのではないのでしょうか。少し早いですが、給食でも赤飯やぶりなど、縁起の良い食べものを取り入れて、3年生のみなさんの卒業をお祝いしています。



2月 食育だより



尼崎市立学校給食センター

新しい年になって、あっという間に1か月が過ぎ去りました。2月は1年で最も寒い日が続く月と言われています。空気が乾燥して、風邪などウイルスの感染力が強まる時期でもあります。予防の手洗いやうがいはもちろん、好き嫌いせずに食事をして、免疫力を高めましょう。

応募作品数
2626作品
たくさんのお応募、
ありがとうございました！

中学校給食献立コンクール受賞作品決定!!

審査の結果、5名の作品が選ばれました。どの作品も、今回のコンクールのテーマ「こんな給食が食べたいな！ごはんには合うおいしい給食」にぴったりのごはんが進む献立でした。市長賞の作品は、2月2日(金)の給食に登場します。また、他の受賞作品も献立の中から1品ずつ来年度の給食で登場します。



はやしだ ねね
小園中学校 1年 林田 柁音 さん
「ごはん、牛乳、れんこんと豚肉甘から炒め、
ブロッコリーのかつお節和え、わかめのみそ汁」



よしかわ ここみ
立花中学校 2年 吉川 心望 さん
「ごはん、牛乳、しゃけのごまみそマヨネーズ焼き、
小松菜ともやしのお浸し、さつまいもの味噌汁」



まえだ たくみ
小園中学校 3年 前田 拓海 さん
「ごはん、牛乳、さわらのごま風味焼き、
玉ねぎとツナのサラダ、ぼたん汁」



くろいし るる
小田中学校 2年 黒石 瑠々 さん
「ごはん、牛乳、ハニーコンボチキン、
はるさめサラダ、しいたけの中華スープ」



くろだ ゆきな
立花中学校 3年 黒田 幸愛 さん
「ごはん、牛乳、たらけのケチャップ甘酢あん、
春雨の中華風酢の物、つみれの中華スープ」