

令和5年度

4 月 月 間 献 立 表

給食センター(Aコース)

日・曜	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	ごはん 牛乳 八宝菜 さつまいものあめ煮 きくらげのサラダ	豚どん (玄米入りごはん) 牛乳 もちいなの含め煮 カラマンダリン にんじんしりしり	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 野菜の土佐酢あえ 豆乳汁	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め おひたし けんちん汁	入学進級祝い献立 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 磯あえ ゆばのすまし汁 レモンゼリー	玄米入りごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 切り干し大根のサラダ フォースープ	ごはん 牛乳 チキンのトマトソースかけ 春野菜のポトフ ごぼうのサラダ	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 じゃがいものカレー炒め はるさめサラダ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 ハンバーグ ブロッコリー クリームスープ	ごはん 牛乳 焼きししゃも 豚肉と白花豆のみそ煮 きゅうりのごま酢あえ ヨーグルト	カレーライス (玄米入りごはん) 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ コーンサラダ	わかめごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ 豚肉とじゃがいものうま煮 小松菜の炒り煮 角チーズ	ごはん 牛乳 スパイシーチキン キャベツのサワーづけ たまごスープ
材料名および使用量 (g)	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 豚肉 55 赤 なると 12 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 55 緑 キャベツ 55 緑 たけのこ 20 緑 しいたけ 1 緑 土しょうが 0.5 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.4 でんぷん 1.4 さつまいも 95 黄 油 5.4 黄 上白糖 6.8 黄 濃口しょうゆ 2 水 3 でんぷん 0.2 はるさめ 4.5 黄 きゅうり 18 緑 にんじん 8 緑 きくらげ乾 0.5 緑 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 0.4 サラダ油 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2.2	豚肉 60 赤 たまねぎ 85 緑 しめじ 8 緑 三度豆 0.7 緑 土しょうが 0.4 黄 サラダ油 3.5 黄 濃口しょうゆ 5.5 酒 1.5 水 7 米 90 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 145 * 牛乳 1本 赤 餅いなり 1個 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 カラマンダリン 1個 緑 ツナ 15 赤 にんじん 35 緑 サラダ油 0.4 黄 濃口しょうゆ 1.3 酒 0.7 こしょう 0.01	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 塩 0.8 こしょう 0.04 酒 1.4 でんぷん 11 黄 油 6.5 黄 ごぼう 8 緑 にんじん 8 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 27 緑 糸かつお 0.5 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 3 だいず(ペースト) 12 赤 豆乳 12 赤 うすあげ 8 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 15 緑 だいこん 30 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 140	米 95 黄 水 133 * 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 0.4 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 3.5 みりん 1 酒 1.4 でんぷん 0.2 黄 ほうれんそう 20 緑 にんじん 8 緑 キャベツ 30 緑 焼きのり 0.7 赤 上白糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6 ゆば(乾) 1.3 赤 とうふ 25 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 12 黄 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.8 水 150 レモンゼリー 1個 黄	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 牛肉 47 赤 ブロッコリー 35 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 2.3 黄 濃口しょうゆ 2.8 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 淡口しょうゆ 1.2 酢 2 ごま油 0.5 黄 焼豚 18 赤 フォア 8 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 35 緑 たけのこ 10 緑 塩 0.4 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4 ごま油 0.3 黄 だし昆布 0.8 水 160	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 トマト 6 緑 トマケチャップ 6 緑 たまねぎ 6 緑 ウスターソース 2 黄 トンカツソース 2 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.3 チキンウインナー 16 赤 だいず 10 赤 にんじん 11 緑 たまねぎ 27 緑 キャベツ 27 緑 アスパラガス 10 緑 塩 1 こしょう 0.01 白ワイン 0.7 とりがら 8 セロリ 0.15 緑 水 140 ごぼう 22 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 22 緑 とうもろこし 9 緑 上白糖 0.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 8.5 黄	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 とりひき肉 45 赤 絹厚あげ 80 赤 土しょうが 0.5 緑 にんじん 20 緑 こんにやく 40 緑 しいたけ 1 緑 えだ豆 7 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 7 酒 1.2 みりん 1.2 けずりぶし 1.3 水 45 でんぷん 0.9 黄 ベーコン 10 赤 じゃがいも 47 黄 たまねぎ 15 緑 三度豆 5 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 カレーパウダー 0.2 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 かつおふりかけ 1袋 赤	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマケチャップ 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 0.15 黄 ブロッコリー 42 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4 ベーコン 18 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 8 緑 * 粉チーズ 0.8 赤 塩 0.8 こしょう 0.03 * 牛乳 45 赤 水 75 米粉 2 黄	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 ししゃも 2尾 赤 豚肉 45 赤 白花豆 40 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 こんにやく 35 緑 しいたけ 1 緑 三度豆 7 緑 サラダ油 0.4 黄 みそ 9 黄 上白糖 2.7 黄 淡口しょうゆ 0.5 酒 1.4 けずりぶし 1.3 水 45 * 牛乳 1本 赤 きゅうり 36 緑 切り干し大根 3 緑 * 白ごま 2 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 酢 2 * ヨーグルト 1個 赤	牛肉 40 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 70 緑 にんじん 20 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 1 黄 カレー粉 0.9 トマケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.02 トンカツソース 5 濃口しょうゆ 2 ベーリーフ 0.07 水 95 米粉 4 黄 米 90 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 145 * 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 じゃがいも 70 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 こんにやく 30 緑 土しょうが 0.4 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 4.5 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 3 水 45 小松菜 30 緑 ちくわ 15 赤 にんじん 15 緑 サラダ油 0.4 黄 淡口しょうゆ 0.9 みりん 1.4 糸かつお 0.4 赤 * 角チーズ 1個 赤	米 95 黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 塩 1 こしょう 0.04 にんにく 0.4 緑 パプリカ 0.15 チリパウダー 0.1 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 たまご 20 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 パセリ 0.4 緑 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.3 とりがら 8 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 145 でんぷん 0.6 黄		

ご入学・ご進級おめでとうございます
 18日(火)は、みなさんの新生活をお祝いする献立です。ぶり
 は、成長することにより名前が変わる出世魚であることから、縁起
 の良い食べ物とされています。今年もみなさんが飛躍できるよ
 うにと願いを込めた献立です。

鯖(さわら)は、魚へんに春
 と書く春が旬の魚です。

旬の味わいを楽しんで
 それぞれの季節ごとに「旬」の食材があり、旬の時期には、1
 年で一番おいしく、栄養価が高く、生産量も増えます。給食で
 は、アスパラガスやキャベツなどの春野菜を使った「春野菜の
 ポトフ」や「さわらのゆずみそかけ」が登場します。

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,ゴマ,アーモンド,豆を含む食材)

■一食あたり平均栄養素量 【栄養素量について】
 令和5年度から「2020年版(八訂)」の成分表で算出しています。これまでに給食内容は変わりませんが、数値が異なるものもあります。

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
799	33.2	25.8	2.6	364	114	3.8	300	0.52	0.60	38	6.4

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

4月食育だより



給食センター
尼崎市立学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。本年度も安全・安心で生徒のみなさんが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思っております。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。さて、令和5年度の給食は4月12日(水)から始まります。しっかり食べて毎日を健康に過ごしましょう。

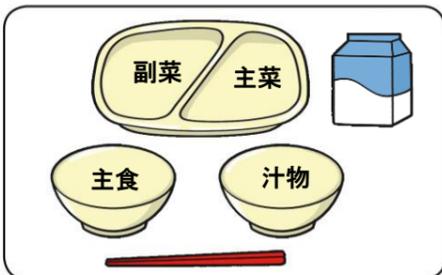
給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h3>食事の重要性</h3> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

尼崎市中学校給食について

基本の盛り付け



ランチョンマットまたはおぼんを敷きましょう

【主食】



給食センターで炊いたごはんが週5回出ます。米は兵庫県産米を使用しています。白いごはんの他に、玄米ごはんやわかめごはん、ちらしずしなどバリエーション豊富に提供します。

【牛乳】



学校給食では毎日牛乳を提供します。牛乳は、カルシウムやたんぱく質、その他ビタミン類などの成長期に欠かせない栄養を効率よくとることができます。

【汁物・おかず】

毎日3品のおかずを提供します。

汁物・煮物：みそ汁や筑前煮などお椀で食べる料理です。

揚げ物・焼き物：とり肉のから揚げやますのこはく揚げ、ミンチカツなどの揚げ物や、とり肉のくわ焼き、ハンバーグ、さわらの塩焼きなどの焼き物の料理です。

和え物・サラダ：野菜を中心としたおかずです。夏場は保冷材がつき、冷たいおかずは冷たい状態で提供します。



未来を変えるSDGsと食とのかかわり

世界中で、貧困、テロや紛争、地球環境、資源の活用など多くの課題に直面しています。このような危機感から国連サミットで、『SDGs(持続可能な開発目標)』は、2030年までに解決すべき17の目標を設定されました。「誰一人取り残さない」を合言葉に、子どもを含めたすべての人が目標達成のために行動することが求められています。次の17の目標はすべて、食とのかかわりをもっています。

＜17の目標＞

1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に	7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任つかう責任	13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさを守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナリシップで目標を達成しよう
-----------	----------	----------------	---------------	-----------------	-----------------	----------------------	--------------	-------------------	-----------------	------------------	---------------	-----------------	--------------	--------------	-----------------	----------------------

次回からの食育だよりでは、内容ごとに食とかわるSDGsの目標を示していきます。

作ってみよう

給食レシピ

カレーライス

令和5年度から、中学校給食ではカレーやシチューなどのルウを米粉で作ります。

材料(4人分)

・牛肉	160g
・にんにく	1/4かけ
・サラダ油	小さじ1
・たまねぎ	1と1/2個
・じゃがいも	大1個
・にんじん	1/2本
・水	380ml
・ベーリーフ(粉末)	ひとつまみ
・トマトケチャップ	大さじ2と1/2
・塩	小さじ1/2
A ・こしょう	少々
・トンカツソース	大さじ1と1/2
・濃口しょうゆ	小さじ1
B ・カレー粉	小さじ2
・米粉	大さじ2

作り方

1. にんにくはすりつぶす。たまねぎはせんいにしてくし切りに、じゃがいも、にんじんは食べやすい一口大の乱切りにしておく。
2. 鍋にサラダ油をひき、すりつぶしたにんにくを炒める。香りが出てきたら牛肉を加えて炒める。
3. たまねぎを加えて炒め、しんなりしてきたらじゃがいも、にんじんを加え、分量の水を加える。
4. 沸騰したらアクを取り、ベーリーフを加えて具材がやわらかくなるまで煮る。
5. 調味料Aを加え、ひと煮立ちさせ、少量の水で溶いたBを入れてよく混ぜ、とろみをつける。

栄養ワンポイント

・ベーリーフとは、ハーブの一種で、カレーやシチューなどに加えると肉の臭みを抑え、さわやかな風味付けになります。



中学校給食献立コンクール!! 作品大募集 8/29(火)締切り

テーマ「こんな給食が食べたいな! ごはんに合うおいしい給食」
応募方法など詳しくは、後日配るチラシをよく見て応募してください。

・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)