

日・曜	1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
献立名	ごはん 牛乳 さわらの緑茶揚げ 野菜の土佐酢あえ ぶた汁	端午の節句献立 ごはん 牛乳 焼きつくね おひたし 若竹汁 かしわもち	ごはん 牛乳 ハンバーグ ブロッコリー クリームスープ	ハヤシライス (ごはん) 牛乳 とうもろこし ごぼうのサラダ	ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ うの花の炒り煮 沢煮椀 カラマンダリン	ごはん 牛乳 乳酸菌飲料(プレーン) ポークチャップ ポテトサラダ スープ	玄米入りごはん 牛乳 とり肉のあまから揚げ キャベツのごままぶし とうふのすまし汁	ごはん 牛乳 豚肉のガーリック炒め ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごままぶし じゃがいものそぼろ煮 しそあえ 角チーズ	玄米入りごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁	菜めし 牛乳 さけのから揚げ 美酒鍋 小松菜の磯あえ レモンゼリー	食育の日 ごはん 牛乳 スパイシーチキン アスパラガスのサラダ 豆乳コーンスープ	ごはん 牛乳 とり肉とレバーのケチャップあえ きくらげのサラダ ワンタンスープ	ごはん 牛乳 かぼちゃコロケ 小松菜のおひたし きのこ汁 かつおふりかけ
材料名および使用量(g)	米 95 水 133 *牛乳 1本 さわら酒 1 塩 0.5 こしょう 0.05 煎茶(粉) 0.6 でんぷん 5 にんじん 6 キャベツ 27 きゅうり 27 糸かつお 0.3 上白糖 2 塩 0.3 酢 2.5 豚肉 20 さといも 30 たまねぎ 20 にんじん 10 ごぼう 8 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145 かしわもち 1個	米 95 水 133 *牛乳 1本 平つくね 1個 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぷん 0.2 水 5 はくさい 55 にんじん 8 うすあげ 5 上白糖 0.4 濃口しょうゆ 0.4 上白糖 0.9 淡口しょうゆ 2 とり肉 18 とうふ 30 ちくわ 8 にんじん 10 たまねぎ 20 たけのこ 0.8 わかめ 0.4 塩 4.5 けずりぶし 2.8 水 145 かしわもち 1個	米 95 水 133 *牛乳 1本 ハンバーグ 1個 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 濃口しょうゆ 0.3 水 7 でんぷん 0.15 ブロッコリー 42 上白糖 1 サラダ油 1.2 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4 ベーコン 18 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 30 とうもろこし 8 *粉チーズ 0.8 塩 0.8 こしょう 0.03 *牛乳 45 水 75 米粉 2	牛肉 40 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 80 グリーンピース 4 にんにく 0.2 トマトピューレ 6 サラダ油 0.6 トマトケチャップ 9 上白糖 0.7 塩 1 こしょう 0.03 トンカツソース 6.5 赤ワイン 2.6 ペーリーフ 0.02 水 80 米粉 3.5 米 100 水 140 *牛乳 1本 とうもろこし 1個 ハム 12 ごぼう 22 にんじん 10 きゅうり 22 上白糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 8.5	米 95 水 133 *牛乳 1本 ます酒 2 塩 0.4 こしょう 0.04 でんぷん 8 油 5 おから 20 うすあげ 3 にんじん 8 こんにやく 3 三度豆 1.5 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 けずりぶし 0.3 水 16 豚肉 20 ごぼう 10 にんじん 15 だいこん 25 たけのこ 15 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 カラマンダリン 1個	米 95 水 140 *牛乳 1本 豚肉 1枚 こしょう 0.01 たまねぎ 14 ピーマン 5 サラダ油 0.4 トマトケチャップ 9 ウスターソース 1 トンカツソース 1.6 上白糖 1 酒 1 水 10 でんぷん 0.3 ハム 8 じゃがいも 48 にんじん 10 たまねぎ 20 きゅうり 20 塩 0.2 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.8 水 150 とり肉 20 とうふ 30 にんじん 10 たまねぎ 35 パセリ 0.4 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 パセリ 0.1 セロリ 0.1 水 145	米 85 水 140 *牛乳 1本 とり肉 100 でんぷん 11 油 6.5 上白糖 5 濃口しょうゆ 5 みりん 1.6 水 5.5 でんぷん 0.2 キャベツ 40 *白ごま 1.4 上白糖 1.3 濃口しょうゆ 2.8 ちくわ 15 とうふ 40 にんじん 12 たまねぎ 25 青ねぎ 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.8 水 150 *角チーズ 1個	米 95 水 133 *牛乳 1本 豚肉 70 にんにく 0.4 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 3 酒 1.3 ブロッコリー 37 とうもろこし 8 にんじん 8 上白糖 1 サラダ油 1.4 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.4 ベーコン 12 *マカロニ 5 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 30 グリーンピース 3 トマトケチャップ 8.5 上白糖 0.3 塩 0.9 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 水 158 *角チーズ 1個	米 95 水 133 *牛乳 1本 牛肉 45 たまねぎ 30 三度豆 7 にんにく 0.7 サラダ油 0.4 八丁みそ 1.4 濃口しょうゆ 2 上白糖 2 酒 1 一味とうがらし 0.01 ツナ 15 きゅうり 40 わかめ 1 しらす干し 4 上白糖 2.5 淡口しょうゆ 2 酢 3.8 *たまご 20 とうふ 40 にんじん 12 たまねぎ 20 青ねぎ 4 塩 0.3 焼きたけのり 0.5 上白糖 1.6 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6 レモンゼリー 1個	米 107 水 150 菜めしの素 3.3 *牛乳 1本 とり肉 100 塩 1 こしょう 0.04 にんにく 0.4 パプリカ 0.15 チリパウダー 0.1 キャベツ 30 アスパラガス 20 たまねぎ 10 上白糖 2 サラダ油 1.3 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 とり肉 35 酒 1.2 にんにく 0.2 絹厚あげ 24 にんじん 18 たまねぎ 40 キャベツ 48 しめじ 12 ピーマン 6 こんにやく 18 塩 1.2 こしょう 0.02 酒 3.6 小松菜 20 もやし 30 にんじん 8 焼きたけのり 0.5 上白糖 1.6 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6	米 95 水 133 *牛乳 1本 とり肉 75 レバーブロック 25 酒 1 でんぷん 12 油 6 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 上白糖 2.7 水 2 はるさめ 4.5 きゅうり 18 にんじん 8 きくらげ乾 0.5 上白糖 1 淡口しょうゆ 0.4 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2.2 焼豚 8 *ワンタン皮 8 にんじん 10 キャベツ 15 青ねぎ 5 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.8 とりがら 8 土しょうが 0.2 水 155	米 95 水 133 *牛乳 1本 かぼちゃコロケ 1個 油 6 うすあげ 3 上白糖 0.5 濃口しょうゆ 0.5 小松菜 25 切り干し大根 5 にんじん 10 上白糖 1 淡口しょうゆ 1.6 白玉もち 35 とり肉 20 にんじん 10 しめじ 8 しいたけ 0.7 青ねぎ 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 150 かつおふりかけ 1袋		

端午の節句献立

端午の節句には、子どもの健やかな成長と幸せを願い、こいのぼりや武者人形をかざったり、菖蒲(しょうぶ)の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払ったりする風習があります。また、端午の節句に食べるかしわもちは、柏(かしわ)の葉が、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起をかついで使われています。

さわらの緑茶揚げ

5月は新茶となるお茶の葉の摘み取りが盛んな時期です。そんな時期にちなんで、給食でもお茶を使った新しい献立を取り入れています。

美酒鍋(びしゅなべ)

5月19日から21日の3日間、G7サミットが広島県で開催されます。G7サミットでは、フランス、アメリカ、イギリス、ドイツ、日本、イタリア、カナダの7か国の首脳が集まり、世界経済、地域情勢、様々な地球規模課題について、意見交換が行われます。そこで、給食では開催地の広島県の郷土料理である美酒鍋を取り入れています。美酒鍋は、とり肉と野菜を塩こしょうと日本酒で味付けした鍋料理で、酒蔵で働く杜氏(とうじ)のまかない料理から生まれ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,大豆,カニ,イカ,ゴマ,アーモンド,卵を含む食材)

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
781	33.8	24.1	2.8	370	107	3.6	436	0.48	0.60	38	6.3

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	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立名	親子どんぶり (玄米入りごはん) 牛乳 もちいなの含め煮 きゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 乳酸菌飲料(マスカット) とりに肉のマーマレード焼き カレースープ煮 キャベツのサワーづけ	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ いんげんのおかかあえ とうふのみそ汁	ごはん 牛乳 ポロニアハムステーキ キャベツのサラダ コーンポタージュ	ごはん 牛乳 とりに肉のから揚げ ナムル キムチスープ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 焼きししゃも 豚肉とじゃがいものうま煮 わかめとコーンの和風サラダ
材料名および使用量 (g)	とりに肉 45 *たまご 35 こやどうふ(細切) 15 にんじん 5 たまねぎ 60 青ねぎ 6 しいたけ 0.7 サラダ油 0.3 上白糖 3 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 6 酒 1.3 水 50 米 90 アルファ化米(もち玄米) 10 水 145 *牛乳 1本 餅いなり 1個 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 2.5 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 ツナ 14 きゅうり 40 しらす干し 4 上白糖 2.5 淡口しょうゆ 2 酢 3	米 95 水 133 *牛乳 1本 *乳酸菌飲料マスカット 1本 とりに肉 100 マーマレードジャム 20 こしょう 0.04 濃口しょうゆ 6 白ワイン 2 豚肉 35 じゃがいも 75 にんじん 20 たまねぎ 60 グリーンピース 5 サラダ油 0.3 塩 0.9 こしょう 0.03 カレーパウダー 0.5 濃口しょうゆ 0.4 ウスターソース 3 水 80 キャベツ 30 きゅうり 15 上白糖 1.5 塩 0.4 こしょう 0.01 酢 2	米 95 水 133 *牛乳 1本 さわら 1切 でんぷん 8 油 5 白ねぎ 0.5 土しよが 0.3 上白糖 5.4 濃口しょうゆ 6 酢 4 一味とうがらし 0.01 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 とうふ 40 うすあげ 7 たまねぎ 40 にんじん 10 わかめ 0.5 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145	米 95 水 133 *牛乳 1本 ポロニアステーキ 1個 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 とりに肉 20 じゃがいも 40 にんじん 12 たまねぎ 30 とうもろこし 12 *粉チーズ 1 塩 0.7 こしょう 0.03 *牛乳 45 *生クリーム 3 水 75 米粉 2	米 95 水 133 *牛乳 1本 とりに肉 100 塩 0.8 こしょう 0.04 酒 1.4 でんぷん 11 油 6.5 ほうれんそう 17 にんじん 10 切り干し大根 5.5 *白ごま 1.5 ごま油 1 上白糖 1 淡口しょうゆ 3.5 酢 1.5 こしょう 0.01 豚肉 10 白菜キムチ 20 はくさい 20 たまねぎ 20 にんじん 5 しいたけ 0.5 塩 0.4 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 5 ごま油 0.3 水 145 ぶどうゼリー 1個	米 95 水 133 *牛乳 1本 ししゃも 2尾 豚肉 40 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 45 こんにやく 30 土しよが 0.4 グリーンピース 5 上白糖 4.5 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3 水 45 ツナ 12 キャベツ 20 きゅうり 10 とうもろこし 15 わかめ 1 サラダ油 2 塩 0.2 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 酢 2

5月食育だより



給食センター
尼崎市立学校給食センター

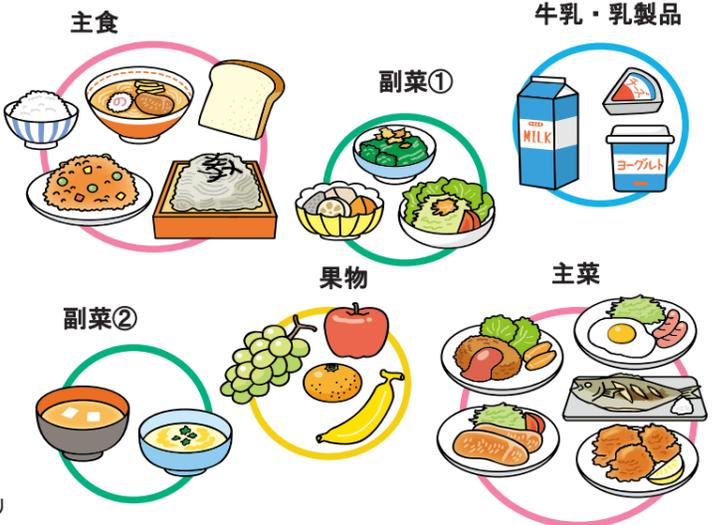
新年度が始まって早くも1か月、若葉のきれいな季節になりました。張りつめていた気持ちも少しゆるみ、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートできるように生活リズムを整えましょう。



中学生の時期に必要な食事とは?

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、必要な食品をとることが重要です。しかし、これらの食品を1食でまとめて食べることは難しいことから、1日3食で食べることが適切です。3食のそれぞれの食事で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。

学校給食の献立も、一般的には、主食+主菜+副菜+副菜(汁物)+牛乳+(果物)を組み合わせられており、1食の望ましい食事の見本となっています。献立によっては、カレーライスが主食・主菜・副菜を、クリームシチューは主菜・副菜・牛乳・乳製品を兼ねています。つまり、食事の中で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物が入っていることが重要です。



文部科学省 中学生用食育教材「食」の探求と社会への広がりより

丈夫な骨づくり

・中学生の時期に丈夫な骨をつくっておくことが、骨折予防など将来、健康な体を維持することにつながります。カルシウムを積極的に取り入れることで、生涯に渡り健康な骨を手に入れましょう!

・給食に毎日出てくる牛乳には、1本(200ml)あたり227mgものカルシウムが含まれており、吸収率も高いので効率よくカルシウムを取り入れるのに最適です。

・飲まなかった牛乳は捨てられてしまいますので、自分の体のためにも、環境のためにも飲むようにしましょう。

作ってみよう 給食レシピ

とりに肉のからあげ(塩味)

- 材料(4人分)
- ・鶏もも肉(皮つき) 400g
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・こしょう 少々
 - ・酒 小さじ1
 - ・でんぷん 適量
 - ・揚げ油 適量

- 作り方
1. とりに肉を一口大に切り、Aの調味料と混ぜ合わせて15~20分ほどおき、下味をつける。
 2. 深めの鍋かフライパンに油をいれて火にかける。
 3. 余分な汁気を切ったとりに肉に、でんぷんをまぶして160~170℃の油で揚げる。



調理のワンポイント
揚げ油の温度が分からないときは、少量の衣を油の中に入れてみましょう。衣が鍋の底まで沈まず、途中で浮きあがってくれば、揚げ始めてもよい合図です。



中学校給食献立コンクール!! 作品大募集 8/25(金)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)



アスパラガス

アスパラガスは、春から初夏にかけて旬をむかえる野菜で、くせがなく、シャキシャキとした食感が特徴です。また、疲労回復効果のあるアスパラギン酸は、アスパラガスから発見されたアミノ酸です。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

早寝・早起き
を心がける

朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べる

日中は
元気に
体を動かす