令和5年度

6月月間献立表

給食センター(Aコース)

	4 E / L \	٥٦/٨١	E	ΔΠ/J.)	7 T /-IA	_			40 🗆 (-1.5	4.4 🗖 /= 45	4 □ □ / _ \	100/01		
日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
献立名	玄米入りごはん 牛乳 さわらのレモン風味 ほうれんそうのおひたし とうふのみそ汁	牛乳 豚肉のしょうが炒め 関東煮	キャベツのサラダ		ポテトと米粉のささみカツ	ツナとごぼうの炒め物 切り干し大根のみそ汁	ちくわのいそか揚げ	ごはん 牛乳 豚肉と白花豆のみそ煮 肉しのだの含め煮 野菜の土佐酢あえ	ナムル	玄米入りごはん 牛乳 焼きつくね 塩豚じゃが にんじんしりしり	牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物	ツナとわかめのサラダ	食育の日 ごはん 牛乳 ボロニアカツ カレースープ煮 マカロニサラダ 角チーズ	ごはん 牛乳 とり肉のあまから炒め きゅうりとわかめの酢の物 とうがんのみそ汁
	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	豚た土サ上濃み酒で と一丸じにこ上濃淡みだ水 き切白上濃酢 およう 1.4 ま *** *** *** *** *** *** *** *** ***	#ロニアステーキ 1個 30 15 8 8 1.2 *** *********************************	1 4 5 1 4.5 1 3 0.2 m	Name	とで上濃み水で ツご三サ上濃 うじに切青み煮水 の2 12554 ま き ま き ま き ま き ま き き き き き き き き き き	水 133 * 牛乳 1本 * 半乳酸菌飲料プレン 1本 1本 * 大力粉り 7 10 * ち小青水 10 10 * 内骨がいん 25 40 * おり からいん 25 10 * おり からいん 25 10 * おり からいん 25 10 * キャゆん 335 10 * おり からい 25 10 * ** ** * ** <td> 10 10 10 10 10 10 10 10</td> <td>水 牛 さ酒で油 たマサ上濃酒で水 ほに切白ご上淡酢こ 焼ビにたチし塩こ淡と土水 の 133 1本 1切 7 8 5 1 2 6 7 9 17 10 15 5 5 1 5 1 1 1 5 8 7 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10</td> <td>20 *** にた三上塩酒だ水 ツにがま度白</td> <td> 15</td> <td>にとサ白塩こ 牛 ポ油 ツキきわ上サ塩こ淡酢 ととにたパ塩こ淡とパセ水 レ 食育経けんこ油ン 0.05 本 個 5 1 2 0.0 0.06 3 10 5 4 8 0.1 1 2 0 0 0 1 1 5 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 6 1 6 1 6 1 6 1 6 1 6 1 6 1 6 1</td> <td>ボロニアカツ 1個 ボロニアカツ 1個 6 が 1</td> <td>7 # # 7</td>	10 10 10 10 10 10 10 10	水 牛 さ酒で油 たマサ上濃酒で水 ほに切白ご上淡酢こ 焼ビにたチし塩こ淡と土水 の 133 1本 1切 7 8 5 1 2 6 7 9 17 10 15 5 5 1 5 1 1 1 5 8 7 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	20 *** にた三上塩酒だ水 ツにがま度白	15	にとサ白塩こ 牛 ポ油 ツキきわ上サ塩こ淡酢 ととにたパ塩こ淡とパセ水 レ 食育経けんこ油ン 0.05 本 個 5 1 2 0.0 0.06 3 10 5 4 8 0.1 1 2 0 0 0 1 1 5 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 5 1 2 0 1 6 1 6 1 6 1 6 1 6 1 6 1 6 1 6 1 6 1	ボロニアカツ 1個 ボロニアカツ 1個 6 が 1	7 # # 7

■一食あたり平均栄養素量

エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μ gRE	mg	mg	mg	g
798	34.9	25.9	2.7	381	118	3.5	270	0.49	0.58	31	7.1

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		6 月	月間献	立 表			
日·曜	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献 立 名 		牛乳 照り焼きチキン アーモンドあえ もずくスープ かつおふりかけ 米 95	さけのから揚げ ひじき豆 とうふスープ	すまし汁	いんげんの磯あえ じゃがいものみそ汁	焼きししゃも はるさめサラダ	みかん 米 95 ≭	枝豆ポテト わかめスープ
	水 140		わかめごはんの素 2.6	赤	1	【 しめじ		T
材料名および使用量(g)		1.5	* 牛乳 1本 1本 1切 1.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	キャベツ 30 **	土しょうが 0.7 # サラダ油 0.4 # 3.5 # 3.5 1.5 1.5 7 7 1.45 1.	とり肉 (100 mm) (100 m	油 4 # 1
	 夏至は 、 1		も日の出てい	る時間が長い				

日のことで、その日を過ぎると本格的な夏が始まり ます。

21日の夏至にちなんで、20日(火)の給食にとう がんが出ます。とうがんは水分が多いので、食べる だけで水分補給になったり、体を冷やしてくれたり して、暑い時期に適した食べ物です。また、疲労回 復に効果のあるビタミンCを多く含みます。

中学校給食献立コンクール!! 作品大募集 8/25 (金)締め切り 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、チラシをよく見て 応募してください。



尼崎市立学校給食センター

季節の変わり目で疲れがたまってきていませんか。休みの日は、外に出かけたり体を動かしたり して適度にリフレッシュしていきましょう。さて、6月は『食育月間』です。この機会に自分の食生 活を見直し、改善していきましょう。









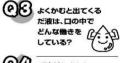
出典:内閣府「食育ガイド」

歯と口の健康にまつわるクイズに挑戦!







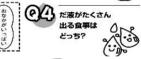
















大さじ1

小さじ2と1/2

小さじ1と1/2

大さじ1強

作ってみよう さわらのレモン風味 給※食※Ы

材料(4人分)

・さわら

4切れ ▪塩 ひとつまみ

•酒 ・でんぷん

適量 ・揚げ油 ・レモン果汁 小さじ1と1/2

•砂糖 濃口しょうゆ

作り方

1. さわらに塩と酒で下味をつけておく。

2. ペーパータオルで1の水気をとり、でんぷんをまぶす。

3. 180度に熱した油で中に火が通るまで5分ほど揚げる。

4. 鍋でAの調味料を煮て、揚げたさわらにかける。

調理のワンポイント

調味料は砂糖を煮溶かすくらいでOK!



毎年6月は食育月間 ~食ではぐくむ笑顔あふれるまち~

**クックパッドはじめました!/





尼崎市の食育活動で紹介している身近な食材の持ち味を生かした おいしく元気が出るレシピを掲載中!ぜひ、おうちで作ってみてね!

クイズのこたえ

Q1.B Q2.B(よくかんで食べると満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぐ) Q3.A(消 化を助ける成分が食べ物と混ざり合って、体への消化・吸収を良くする/酸素を運ぶ のは血液) Q4.B(ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は 噛む回数が多くなりだ液がたくさん出る)

・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)