日.		8月28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	9月1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
		07,12011(7,17	- (// LUH()()	0011(7)(7	0111(7)	0/11 H (<u>ur</u> /	111(7)	01()()	011(7)(7	ラクビーワールトカッフ		1111(7)	1211()()	1011(7)(7)	ラクビーワールトカップ
南	犬 <u>፡</u>	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ にんじんしりしり	玄米入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 野菜の土佐酢あえ	牛乳 焼きししゃも	ごはん 牛乳 青椒肉絲 さつまいものあめ煮	ごはん 牛乳 ポークチャップ ポテトサラダ	スタミナどんぶり (ごはん) 牛乳 焼きじゃがいも	牛乳 とり肉のマーマレート 焼き	玄米入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 小松菜としめじの和風サラタ	応援献立 ごはん	わかめごはん 牛乳 乳酸菌飲料(プレーン)		ごはん 牛乳 とり肉のゆず香焼き ひじき豆		応援献立 ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ
	⁻ -		オクラのみそ汁		わかめスープ かつおふりかけ	豆乳コーンスープ	きくらげのサラダ		すまし汁 りんごゼリー	ブロッコリー カスエラ	じゃこピーマン切り干し大根のみそ汁	ごぼうのサラダ	かきたま汁	切り干し大根のサラダ	ラタトゥイユ ポトフスープ
		米 95 🔻	米 85 #	米 95	横 米 95 ♯	*		米 95 #		米 95		* 米 95 5	横 米 95 ♯		米 95 黄
	-	水 133	アルファ化米(もち玄米) 10 黄	水 133	水 133	水 133	↓ たまねぎ 60 縁	水 133	アルファ化米(もち玄米) 10 黄	水 133	水 140	水 133	水 133	水 133	水 133
	>	* 牛乳 1本 赤	7 <u>K</u> 140	* 牛乳 1本	 	 * 牛 乳	】 にんじん 17 緑 ■ 三度豆 8 緑	* 牛乳 1本 1	水 140	* 牛乳 1本 1	わかめごはんの素 2.6 ま	· ┃ *牛乳	┃ 歳 * 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	
	-		* 牛乳 1本 赤		<u> </u>	T I	土しょうが 0.7 縁		* 牛乳 1本 赤		* 牛乳 1本 1本		-	1	1
		さわらりは切り	LUI de la	ししやも 2尾	+ 内 45 赤	豚肉 1枚 赤	1 0 - 1	とり肉 100 ま	,] さけ ^{1切}	F	ボロニアカツ 1個 1		* ジャンボぎょうざ 2個 赤	
		でんぷん 8 黄	しとり肉 100 ^赤 塩 20.8	豚肉 40	- 土しょうが 0.7 縁 たんにく 0.4 縁	塩 0.2 0.01 0.01	ごま油 0.7 _黄	マーマレードジャム 20 M こしょう 0.04	▶ 豚肉 65 歩 たまねぎ 30 縁	塩 0.2 ハンエッグマヨネーズ 10 j	* 乳酸菌飲料プレーン 1本 オ	油 6 5	************************************	迪2 黄	油 油 6 黄
		白ねぎ 0.5 縁	した。 こしょう 0.04	じゃがいも 80	横 にんじん 8 縁	たまねぎ 17 🕷		濃口しょうゆ 6	土しょうが 1 縁	101	<u>-</u> こうやどうふ 4 ヵ	り肉 40 ま	場 塩 0.7	豚肉 40 赤	とり肉 15 赤
		土しょうが 0.3 縁	'H	にんじん 20	縁 たけのこ 10 縁	▍ サラダ油 0.4 ♯	塩 _ 0.3	白ワイン 2	」 サラダ油 0.4 歳	ブロッコリ― 42 *		じゃがいも 45	サラダ油 1 黄	き とうふ 90 #	たまねぎ 15 🕸
		上白糖 5.4 [★] 濃口しょうゆ 6	│ でんぷん 11 _黄 6.5 _黄	たまねぎ 60 三度豆 10	線 ピーマン 10 縁 線 しいたけ 0.4 縁	トマトケチャップ 9 ウスターソース 1	こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2.6		】 上白糖 2.5 [★] 濃口しょうゆ 3.5	上白糖 1	t 油 11.5 ♯ は 豚ひき肉 11 ォ	│ にんじん	線 だいず 8 **	̄ にんじん 20 森 ホ たまねぎ 45 森	
		たいしょ バター 0	<u>/m</u> 0.3 %	二度立 10	♥ しいたり 0.4 ♥		渡口しょ カタ 2.0 1.4	じゃがいも 75	は みりん 1	塩 0.3		1		ト たけのこ 15 縁	
木	, I.	一味とうがらし 0.01	にんじん 6 緑	塩 1	上白糖 1.4 黄		でんぷん 1 黄	にんじん 20 #	酒 1.4	こしょう 0.03	たけのこ 5 *	* 粉チーズ 0.7	* ちくわ 5 *	₹ 青ねぎ 7 縁	ピーマン 5 緑
*	<u>,</u>	N/ -	キャベツ 27 ^緑 きゅうり 27 ^緑		濃口しょうゆ 3 酒 0.7	酒 1	N. 100 #	たまねぎ 50 **	でんぷん 0.2 _黄	1.4	_ えだ豆 3 * - 上白糖 1.3 ★		にんじん 7 縁	しいたけ 1 緑	にんにく 0.3 緑
4	3	ツナ 15 ^赤 にんじん 35 ^緑	そかつお 0.3 #	だし昆布 0.4 水 45	酒 0.7 でんぷん 0.4 _黄		米 100 黄 140	サラダ油 0.3 #	【 ■ 小松菜 20 ^縁	とり肉 30 🖟	上口楣 1.3 * 塩 0.2	t こしょう 0.02 * 牛乳 45 *	上白糖 2.7 mm * 濃口しょうゆ 4	t にんにく 0.3 ^緑 サラダ油 0.4 ^黄	1
#	3	サラダ油 0.4 🕏	上白糖 2 黄		<u> </u>	T I	1	塩 0.9	しめじ 8 縁	じゃがいも 30 🕫	濃口しょうゆ 1.8	水 45	けずりぶし 0.4	とりがら 3	トマトケチャップ 8
d	; !	濃口しょうゆ 1.3	塩 0.3	5くわ 12	* さつまいも 95 黄		* 牛乳 1本 赤	こしょう 0.03	にんじん 8線	たまねぎ 20 *	酒 0.2	米粉 3	水 15	水 30	塩 0.3
信	<u>}</u>	酒 0.7 こしょう ^{0.01}		チンゲンサイ 35 にんじん 5	ᢂ 油 5.4 ♯ ᢂ 上白糖 6.8 ♯	にんじん 10 * きゅうり 20 *	。 は じゃがいも 70 ^歳	濃口しょうゆ 0.4	キャベツ 20 縁 上白糖 1 黄	にんじん 12 * キャベツ 30 *	計	ハム 12 5	* たまご 20 ^赤	│ 上白糖 1.8 [★] 淡口しょうゆ 7.5	こしょう 0.02
			うすあげ 8 *	しめじ 5	湿口しょうゆ 2	塩 0.2	サラダ油 2 黄	ウスターソース 3	サラダ油 0.8 黄	とうもろこし 12 *		」ごぼう 22	縁 とうがん 35 縁	プま油 0.4 🕏	
量	1	豚肉 20 赤	じゃがいも 20 黄	サラダ油 0.4	黄 水 3	こしょう 0.02	0.2	水 80	濃口しょうゆ 1.8	白ワイン 0.5		にんじん 10		でんぷん 1.5 黄	1 0 , 70 , 0 10
_	\	にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑	たまねぎ 20 ^緑 にんじん 15 ^緑	上白糖 0.9 濃ロしょうゆ 1.5	♥ でんぷん 0.2 黄	1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	[はるさめ 4.5 #	キャベツ 30 *		塩 1 cしょう 0.02	しらす干し 5 # ピーマン 30 #	きゅうり 22 # 上白糖 0.2 #	線 青ねぎ 4 線	* 切り干し大根 5 縁	にんじん 12 縁 たまねぎ 20 縁
٤	3	しいたけ 0.7 縁	オクラ 7線	ME TOS JIP III	- とり肉 20 赤		」 きゅうり 18 ^縁	きゅうり 15 **	とうふ 30 赤	ベーリーフ 0.02	サラダ油 0.3 黄		淡口しょうゆ 5	にんじん 8 緑	
	1	もずく 15 ***	みそ 11.5 _赤	温州みかん冷凍 1個	にんじん 12 緑	ベーコン 15 #	にんじん 8 緑	上白糖 1.5 🕏	ちくわ 10 赤	とりがら 8	上白糖 1.4 第	こしょう 0.01	けずりぶし 2.8	きゅうり 20 緑	
		塩 0.4 c.03 0.03	煮干し 2.7 水 150		_ たまねぎ 35 縁 わかめ 0.7 赤	1	\ _ \ _ \ _	塩 0.4 0.01 0.01	たまねぎ 20 ^縁 にんじん 10 ^縁	セロリ 0.1 * 水 120	濃口しょうゆ 1.4酒 1.4	ノンエッグマヨネーズ 8.5 3	<u>*</u> 水 150 でんぷん 0.8 #	上白糖 1.4 [★] t 濃口しょうゆ 1.5	t こしょう 0.02 0.02 0.02 0.02
		淡口しょうゆ 4		1	塩 0.6	とうもろこし 12 **		1 酢 2	」 青ねぎ	120	 /旦	1	CN3N 0.0 R	※口しょうゆ 1.2	白ワイン 0.5
		水 150			こしょう 0.03	とうもろこし(クリーム) 25 #	サラダ油 1 #	1	塩 0.4	チリ	うすあげ 8 🕏	<u> </u>		酢 2	とりがら 8
	ļ.	でんぷん 0.6 黄			淡口しょうゆ 1	塩 0.7	塩 0.3		淡口しょうゆ 4.2		じゃがいも 35 黄			ごま油 0.5 _黄	4 T. '
					土しょうが 0.1 #	こしょう 0.02 ※ 淡口しょうゆ 1.3	でしょう 0.00 作 2.2		だし昆布 0.6 けずりぶし 2.5		にんじん 10 編 切り干し大根 5 編	Ř			7 <u>K</u> 130
					水 150	豆乳 40 ホ		1	水 150]	青ねぎ 4 *	Ř			7=\.7
					でんぷん 0.6 黄	水 85	1				みそ 11.5 _あ	Ē			フランス
					かつおふりかけ 1袋 赤				りんごゼリ― 1個 黄		煮干し 2.7 145				
					2 2003.7% () Tax 9	1					水 145	1			
										7 =	l (木) カスT -	ラ (チリ) 🏝			

スタミナどんぶり

スタミナどんぶりは、牛肉をにんにくで炒め、みそやしょうゆで濃いめに味を付けています。9月もまだまだ厳しい残暑が続きます。スタミナのつく料理を食べて元気を出していきましょう!

ラグビーワールドカップ応援献立

9月8日(金)からラグビーワールドカップが開催されます。それにちなんで、開催国であるフランス(14日)と、日本の初戦対戦国であるチリ(7日)の料理が献立に登場します。

7日(木)カスエラ(チリ)

カスエラとは、チリで煮込み料理用の土鍋のことを指します。肉と野菜を煮込んだ料理で、とうもろこしが入っているのが特徴です。

14日(木) ラタトゥイユ(フランス)

ラタトゥイユは、フランスの都市ニースの郷土料理で、玉ねぎやなす、 ズッキーニ、ピーマンなどの夏野菜をトマトで煮込んだ料理です。食材の 持つ水分だけで煮るため、うま味がたっぷり入っています。 また、同じ日に登場するポトフスープもフランス料理のひとつです。

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,タコを含む食材)

■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
	785	33.2	24.3	2.6	349	107	3.2	302	0.48	0.59	37	6.6

*: アレルキー(卵,乳,小支,±c,,/)=、パーモバ,タコを含む良材)

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

8月-9月 月 間 献 立 表

		1 <u></u>	<u></u>		/		·		T		ſ
日·曜	15日(金)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	l
献立名	玄米入りごはん 牛乳 ますの照り焼き チンゲンサイのごままぶし 具だくさんみそ汁 ヨーグルト	牛乳 さわらのレモン風味 じゃがいものごま炒め		きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 乳酸菌飲料(マスカット) ちくわのいそか揚げ 豚肉とじゃがいものうま煮	肉しのだの含め煮	牛乳		ごはん 牛乳 ますとえだ豆のあえ物 こうやどうふのたまごとじ キャベツのおかかあえ	ツナと野菜のあえ物	
		* 95 ^黄	米 95 黄	米 85 黄			牛ひき肉 40 ^赤	★ 95 黄	米 95 _黄		
材料名および使用量(g)	米	133	水	土酒上濃ツきわし上淡酢うなたに青み煮水土酒上濃ツきわし上淡酢すすまんねそ干カスカーカスカー11.5カスカーカスカーカスカーカスカーカスカー11.5カスカーカスカー11.5カスカーカスカー11.5カスカーカスカー11.5カスカーカスカー14.5	************************************	米水 * *	にんじつ (25 線線 数 0.2	* 中 とで上濃み水で 三に白上濃 豚とじにご青み煮水 は	水 133 * *	************************************	
	毎月19日は食育の日	19	体に良い				*\\	お月見	林立		

さわらの背中には特徴的な青色のしま模様があります。このように背中の 青い魚を「青魚(あおざかな)」と言います。青魚に含まれる油はとても 体によく、血液をサラサラにする「EPA(エイコサペンタエン酸)」や、 脳を活性化し頭の回転をよくする「DHA(ドコサヘキサエン酸)」が豊 富です。どちらも人の体では作られない成分で、脳と体の成長期であるみ なさんにしっかりとってほしいです。さわらの他に、さばやさんまなども 青魚の仲間です。

お月見のことを「中秋の名月」や「十五夜」とも 呼びます。月に団子とすすき、収穫した作物をお 供えして、美しい満月を眺めながら秋の実りに感 謝します。29日(金)のお月見の行事食には、 白玉もちを月に見立てた月見汁が出ます。



8.9月食育だより



★警報が発表された場合の中学校給食の取扱いについて

※小学校給食と異なる場合がありますので、ご注意ください

尼崎市に、「大雨警報」「洪水警報」「暴風(暴風雪を含む)警報」(以下、 「警報 | という。) 及び、これらに係る「特別警報 | が発表された場合

1. 登校前

- (1) 午前7時現在で警報が発表中⇒中学校給食は中止します。
- (2) 午前9時までに警報が解除⇒解除された時点で登校し、授業は ありますが、中学校給食は午前7時時点で既に給食を中止して いるため、中学校給食の提供はなく、午前中で下校します。

2.登校後

在校中に、午前11時までに警報が発表された場合は、原則 として中学校給食を中止して下校します。

※詳細につきましては、尼崎市ホームページ「非常変災時 における臨時休業の判断基準」について(ページ番号: 1019394) をご覧ください。



作ってみよう

(給)(食)(し)

じゃこピーマン

材料(4人分)

- ·しらす干し 20g ・ピーマン 120g
- サラダ油 適量 •上白糖 小さじ2
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- 小さじ1

作り方

- 1. 熱したフライパンに油をひき、 ピーマンを炒める。
- 2. しらす干しを加えさらに炒める。
- 3. ピーマンがしんなりしてきたら 調味料を加え、全体に味がな じむまで炒めたら完成。

調理のワンポイント

ピーマンは火が通りやすいので炒め過ぎ に注意しましょう。



甘辛い味付けが ごはんによく合うよ!



- ・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)