令和6年度

7 月 月 間 献 立 表

給食センター（Bコース）

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)
献立名	ごはん 牛乳 はるまき 麻婆豆腐 はるさめサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き ゴーヤーチャンプルー オクラのみそ汁	夏野菜カレー （玄米入りごはん） 牛乳 ポテトコロッケ 切り干し大根のサラダ	ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(ﾌﾟﾚｰﾝ) ハンバーグ スパゲティサラダ 豆乳コーンスープ	**七夕献立** わかめごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ じゃがいもの炒め物 七夕汁 冷凍みかん	ごはん 牛乳 豚肉の塩レモン炒め わかめとｺｰﾝの和風ｻﾗﾀﾞ たぬき汁 かつおふりかけ	**パリオリンピック応援献立** ごはん 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ ラタトゥイユ ポトフスープ 角チーズ	ごはん 牛乳 焼きししゃも とり肉とじゃがいものうま煮 チンゲンサイのごままぶし	ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(ﾏｽｶｯﾄ) 親子煮 小松菜の炒り煮 野菜の甘酢あえ	玄米入りごはん 牛乳 ますのから揚げ いんげんのおかかあえ まめまめみそ汁 味つけのり	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ フォーサラダ キムチスープ	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き きゅうりのごま酢あえ すまし汁
材料名および使用量（g）	米 95 黄 水 133 ＊ 牛乳 1本 赤 ＊ はるまき 1本 赤 油 3 黄 とうふ 120 赤 豚ひき肉 40 赤 たまねぎ 45 緑 たけのこ 15 緑 にんじん 15 緑 白ねぎ 4 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 1 黄 八丁みそ 8 赤 濃口しょうゆ 2.5 とりがら 3 水 18 上白糖 2 黄 酒 2 一味とうがらし 0.06 でんぷん 1.6 黄 ごま油 0.5 黄 ハム 10 赤 はるさめ 6.2 黄 にんじん 8 緑 きゅうり 20 緑 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 3 酢 2 ごま油 0.2 黄	米 95 黄 水 133 ＊ 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 酒 2.5 土しょうが 1.4 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3.5 淡口しょうゆ 1 みりん 2 豚肉 15 赤 絹厚あげ 30 赤 にがうり 13 緑 にんじん 7 緑 たまねぎ 10 緑 きくらげ乾 0.4 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.2 濃口しょうゆ 3 糸かつお 0.4 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 オクラ 7 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 150	豚肉 40 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 50 緑 なす 20 緑 にんじん 10 緑 ズッキーニ 20 緑 トマト 5 緑 サラダ油 0.4 黄 カレー粉 1.1 トマトケチャップ 8 塩 0.8 こしょう 0.02 ウスターソース 5.4 濃口しょうゆ 2.7 ベーリーフ 0.07 水 85 米粉 3 黄 米 90 黄 アルファ化米（もち玄米） 10 黄 水 145 ＊ 牛乳 1本 赤 ＊ ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 黄 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 サラダ油 0.5 黄	米 95 黄 水 133 ＊ 牛乳 1本 赤 ＊ ﾖｰｸﾞﾙﾄ飲料ﾌﾟﾚｰﾝ 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 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 黄 濃口しょうゆ 0.3 水 7 でんぷん 0.15 黄 ハム 15 赤 ＊ スパゲティ 6.5 黄 にんじん 10 緑 きゅうり 22 緑 塩 0.2 こしょう 0.02 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 8.5 黄 酢 0.3 とり肉 20 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 とうもろこし 12 緑 とうもろこし(ｸﾘｰﾑ) 25 緑 塩 0.7 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 1.3 豆乳 40 赤 水 85	米 100 黄 水 140 わかめごはんの素 2.6 赤 ＊ 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぷん 8 黄 油 5 黄 白ねぎ 0.5 緑 土しょうが 0.3 緑 上白糖 5.4 黄 濃口しょうゆ 6 酢 4 一味とうがらし 0.01 ベーコン 10 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1 とうふ 30 赤 かまぼこ 12 赤 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.2 だし昆布 0.6 けずりぶし 2.5 水 150 温州みかん冷凍 1個 緑	米 95 黄 水 133 ＊ 牛乳 1本 赤 豚肉 60 赤 たまねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 レモン果汁 3 緑 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.4 こしょう 0.03 酒 1 サラダ油 0.4 黄 ツナ 12 赤 キャベツ 20 緑 とうもろこし 15 緑 わかめ 0.8 赤 サラダ油 1.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 酢 2 うすあげ 5 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 5 緑 土しょうが 0.5 緑 えのきたけ 10 緑 こんにゃく 15 緑 青ねぎ 3 緑 淡口しょうゆ 5.5 塩 0.2 けずりぶし 2.8 水 150 でんぷん 0.5 黄 かつおふりかけ 1袋 赤	米 95 黄 水 133 ＊ 牛乳 1本 赤 ポテトとお米のささみカツ 1個 赤 油 6 黄 とり肉 20 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 なす 15 緑 ズッキーニ 10 緑 とうもろこし 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.3 黄 トマト 5 緑 トマトケチャップ 6 上白糖 0.7 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 チキンウインナー 18 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 12 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 塩 0.9 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 8 セロリ 0.1 緑 水 130 ＊ 角チーズ 1個 赤	米 95 黄 水 133 ＊ 牛乳 1本 赤 ししゃも 2尾 赤 とり肉 45 赤 じゃがいも 70 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 40 緑 こんにゃく 25 緑 えだ豆 10 緑 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 3.5 水 45 チンゲンサイ 42 緑 にんじん 8 緑 ＊ 白ごま 1.2 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.8	米 95 黄 水 133 ＊ 牛乳 1本 赤 ＊ ﾖｰｸﾞﾙﾄ飲料ﾏｽｶｯﾄ 1本 赤 とり肉 45 赤 ＊ たまご 25 赤 こうやどうふ 5 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 グリンピース 5 緑 上白糖 3.6 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 4.5 水 65 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 1 みりん 1.4 糸かつお 0.4 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 25 緑 上白糖 2.3 黄 塩 0.3 酢 3	米 85 黄 アルファ化米（もち玄米） 10 黄 水 140 ＊ 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 酒 1.5 濃口しょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.04 でんぷん 8 黄 油 5 黄 三度豆 37 緑 にんじん 10 緑 糸かつお 0.4 赤 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2.7 だいず 5 赤 とうふ 25 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 145 味つけのり 1袋 赤	米 95 黄 水 133 ＊ 牛乳 1本 赤 ＊ ｼﾞｬﾝﾎﾞぎょうざ 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 豚肉 10 赤 白菜キムチ 20 緑 キャベツ 15 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 5 ごま油 0.3 黄 水 145	米 95 黄 水 133 ＊ 牛乳 1本 赤 とり肉 100 赤 でんぷん 4 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 みりん 2 水 3 でんぷん 0.2 黄 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 とうふ 30 赤 ちくわ 10 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.2 だし昆布 0.6 けずりぶし 2.5 水 150

七夕

五節句のひとつである七夕は、織姫と彦星のお話が有名です。晴れていたら夜空を見上げてわし座のアルタイル（彦星）、こと座のベガ（織姫）を探してみてください。
給食の「七夕汁」では、星形のかまぼこを使って、夜空をイメージしています。

豚肉の塩レモン炒め

エネルギーの生成を助けるビタミンB1が豊富な豚肉と、クエン酸が豊富なレモン、どちらも疲労回復に効果がある食品です。さっぱりとしていて、暑くて食欲のない時でも食べやすい味付けになっています。

パリオリンピック応援献立

7月26日に開幕するパリオリンピックにちなんで、フランスの料理が味わえる献立です。フランス発祥の家庭料理であり、日本でも人気のある「ラタトゥイユ」と「ポトフスープ」が給食に登場します。

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,ｴﾋﾞ,ｶﾆ,ｲｶ,ｺﾞﾏ,ｱｰﾓﾝﾄﾞ,ﾀｺを含む食材)

■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
767	32.1	23.6	2.8	393	110	4.3	266	0.47	0.57	28	6.1

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

7月 食育だより

尼崎市立学校給食センター

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。熱中症予防のために、早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べて日ごろから体調を整えましょう。

熱中症予防に『水分補給』

私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温を調節したり、血液や体液の濃さを調整したり、体に必要なものを運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

水分補給のポイント

- のどが渇いたと感じる前に飲む
- コップ１杯程度をこまめに飲む
- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる（スポーツドリンク・塩）

注意しよう

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

水分が豊富な夏野菜で水分補給を

夏が旬の野菜

トマト、なす、ピーマン、きゅうり、ゴーヤ、ズッキーニ、かぼちゃ、とうもろこし、オクラ、モロヘイヤ、えだまめ、さやいんげん、みょうが、青じそ

食中毒に気をつけて

暑くなると、食べ物がすぐ腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。

厚生労働省HP

肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。

すぐに食べない場合はラップで小分けにしたり、ふたをしたりして冷蔵庫へ。

煮込み料理を温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。

応募受付中！

チラシは
尼崎市HPからもダウンロードできます

昨年度の審査の様子

一次審査（書類）

二次審査
（調理・試食）

昨年度の最優秀賞作品

作ってみよう 給食レシピ

ラタトゥイユ

材料（4人分）

・とりもも肉	60g
・たまねぎ	60g
・にんじん	40g
・なす	60g
・ズッキーニ	40g
・ピーマン	20g
・にんにく	0.8g
・サラダ油	適量
・カットトマト	20g
A ・トマトケチャップ	大さじ1・1/2
A ・砂糖	小さじ1
A ・塩	ひとつまみ
A ・こしょう	少々

作り方

1. とりもも肉は小さめの一口大に切る。たまねぎは1㎝幅の細切り、にんじんは5㎜幅のいちょう切り、なすとズッキーニは1㎝の半月切り、ピーマンは5㎜幅の細切りにする。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、にんにくの香りが立ってきたらとり肉を炒める。とり肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、ピーマンの順に野菜を加えて炒める。
3. 2にカットトマトを加え、野菜がしんなりするまで煮込む。
4. 仕上げにAの調味料で味をととのえる。

調理のワンポイント
なす、ズッキーニ、ピーマンは火が通りやすいので形が残るように様子を見ながら煮込んでください。パプリカやとうもろこしを加えるとさらにいろどりよくできます。

・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）

「アマメシ」
クックパッド
レシピ掲載中

尼崎市立学校
給食センター
インスタグラム
毎日の献立写真
掲載中