

令和6年度

1 月 月 間 献 立 表

給食センター(Aコース)

日・曜	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)
献立名	お正月献立 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ちくぜん煮 紅白なます	しそごはん 牛乳 とり肉のから揚げ キャベツのおかかあえ とうふのみそ汁	ごはん 牛乳 ハンバーグ ブロッコリー ポトフスープ	玄米入りごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ すきやき風煮 はるさめサラダ	カレーライス (ごはん) 牛乳 ポロニアハムステーキ コールスローサラダ	ごはん 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ ひじき豆 すまし汁 みかん	ごはん 牛乳 焼きつくね きゅうりの酢の物 めった汁	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ キャベツのサワーづけ コーンクリームスープ	玄米入りごはん 牛乳 けいちゃん こうやどうふのたまごとじ 水菜のあえ物	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 白菜の昆布あえ じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	ごはん 牛乳 たまねぎコロッケ 厚揚げと大根の煮物 ひねポン 味つけのり	ごはん 牛乳 はるまき きくらげのサラダ 白菜と肉団子のスープ	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ ほうれんそうのおひたし とうふ汁	玄米入りごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 もちいなの含め煮 ブロッコリーのごままぶし かつおふりかけ
材料名および使用量 (g)	米 95 黄 水 133	米 100 黄 水 145 しそふりかけ 2.6 緑	米 95 黄 水 133	米 85 黄 水 140 アルファ化米(もち玄米)	牛肉 40 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 70 緑 にんにく 20 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 1 黄 カレー粉 0.9 黄 トマトケチャップ 10 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.02 黄 トンカツソース 5 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ベーリーフ 0.07 黄 水 95 黄 米粉 4 黄	米 95 黄 水 133	米 95 黄 水 133	米 95 黄 水 133	米 85 黄 水 140 アルファ化米(もち玄米)	米 95 黄 水 133	米 95 黄 水 133	米 95 黄 水 133	米 95 黄 水 133	米 85 黄 水 140 アルファ化米(もち玄米)
	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤
	ぶり 1切 赤 酒 1 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 みりん 1 黄 水 3 黄 でんぷん 0.2 黄	とり肉 100 赤 塩 0.8 黄 こしょう 0.04 黄 酒 1.4 黄 でんぷん 11 黄 油 6.5 黄	ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 3.5 黄 ウスターソース 1 黄 トンカツソース 1 黄 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.7 黄 水 3 黄 でんぷん 0.15 黄	わかさぎ 55 赤 塩 0.6 黄 こしょう 0.04 黄 でんぷん 7 黄 油 4 黄	牛肉 50 赤 とうふ 45 赤 にんにく 20 緑 たまねぎ 65 緑 はくさい 55 緑 白ねぎ 8 緑 こんにゃく 25 緑 上白糖 5.5 黄 濃口しょうゆ 5.5 黄 淡口しょうゆ 4 黄	ポテトとお米のささみカツ 1個 赤 油 6 黄 だいず 7 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 5 赤 にんじん 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 4 黄 けずりぶし 0.4 黄 水 15 黄	平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 ウスターソース 0.9 黄 トンカツソース 1.5 黄 でんぷん 0.2 黄 水 5 黄	くじらたつた揚げ 75 黄 油 5 黄 キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 土しょうが 0.5 緑 八丁みそ 2.5 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 酒 1 黄	とり肉 40 赤 たまねぎ 15 緑 キャベツ 25 緑 にんにく 0.2 緑 土しょうが 0.5 緑 ハ丁みそ 2.5 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 酒 1 黄	さけ 1切 赤 塩 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 酒 1.5 黄	* 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄	* はるまき 1本 赤 油 3 黄	とり肉 100 赤 でんぷん 11 黄 油 6.5 黄	豚肉 40 赤 じゃがいも 80 黄 にんにく 20 緑 たまねぎ 45 緑 こんにゃく 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 黄 水 45 黄
	とり肉 40 赤 ちくわ 10 赤 さといも 50 黄 にんじん 20 緑 れんこん 17 緑 たけのこ 15 緑 ごぼう 12 緑 こんにゃく 20 緑 三度豆 10 緑 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 3 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 みりん 0.5 黄 水 47 黄	キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 8 緑 糸かつお 0.8 黄 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄	ブロッコリー 42 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 酢 1.4 黄	牛肉 50 赤 とうふ 45 赤 にんにく 20 緑 たまねぎ 65 緑 はくさい 55 緑 白ねぎ 8 緑 こんにゃく 25 緑 上白糖 5.5 黄 濃口しょうゆ 5.5 黄 淡口しょうゆ 4 黄	米 100 黄 水 140	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 黄 淡口しょうゆ 4.2 黄 だし昆布 0.6 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 150 黄	ツナ 14 赤 きゅうり 40 緑 しらす干し 4 赤 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酢 3 黄	とり肉 18 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 35 緑 とうもろこし(クリーム) 20 緑 * 粉チーズ 1 赤 塩 0.7 黄 こしょう 0.03 黄 * 牛乳 45 赤 みりん 73 黄 米粉 2 黄	こうやどうふ 17 赤 * たまご 35 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 0.5 緑 えだ豆 10 緑 上白糖 5 黄 濃口しょうゆ 3 黄 淡口しょうゆ 8 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 110 黄	うすあげ 7 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 黄 水 145 黄	濃口しょうゆ 4 黄 淡口しょうゆ 3 黄 煮干し 0.6 黄 水 45 黄	ミンチボール 35 赤 はくさい 30 緑 にんじん 7 緑 たけのこ 7 緑 しいたけ 0.7 緑 青ねぎ 4 緑 淡口しょうゆ 3.8 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.03 黄 とりがら 8 黄 土しょうが 0.2 黄 水 150 黄	うすあげ 3 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 ほうれんそう 20 緑 はくさい 25 緑 にんじん 8 緑 上白糖 0.6 黄 淡口しょうゆ 1.4 黄	豚肉 18 赤 とうふ 40 赤 うすあげ 4 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 黄 淡口しょうゆ 4 黄 けずりぶし 2.8 黄 水 145 黄
	だいこん 40 緑 にんじん 10 緑 上白糖 2 黄 塩 0.2 黄 酢 2 黄 ゆず(果汁) 1 緑		チキンウインナー 18 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 12 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 塩 0.9 黄 こしょう 0.02 黄 ベーリーフ 0.02 黄 白ワイン 0.5 黄 とりがら 8 黄 セロリ 0.1 緑 水 130 黄	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 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 酢 2 黄	キャベツ 40 緑 きゅうり 13 緑 上白糖 0.9 黄 サラダ油 0.9 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 酢 2 黄	温州みかん 1個 緑		なつかしの給食	水菜 14 緑 だいこん 40 緑 にんじん 7 緑 糸かつお 0.9 赤 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 3 黄	始まりの給食	味つけのり 1袋 赤			かつおふりかけ 1袋 赤
							石川県		岐阜県		兵庫県			

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,大豆を含む食材)

■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	μgRE	mg	mg	mg	g
780	33.3	24.9	2.6	377	119	4.0	264	0.43	0.57	32	6.0

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6年度

日・曜	30日(木)	31日(金)
献立名	献立 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 野菜の甘酢あえ かきたま汁 いり豆	ごはん 牛乳 ポークチャップ クリーム煮 小松菜のサラダ
材料名および使用量 (g)	米 95 水 133 * 牛乳 1本 いわし 1尾 でんぷん 5 油 3 上白糖 1.8 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.7 水 1.5 にんじん 8 だいこん 35 きゅうり 20 上白糖 2.3 塩 0.3 酢 3 * たまご 20 とうふ 40 にんじん 12 たまねぎ 30 青ねぎ 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.8 水 135 でんぷん 0.9 いり豆 1袋	米 95 水 133 * 牛乳 1本 豚肉 1枚 塩 0.2 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 とり肉 30 * マカロニ 7 じゃがいも 65 にんじん 20 たまねぎ 50 えだ豆 10 サラダ油 0.5 塩 1 こしょう 0.04 * 牛乳 40 水 65 米粉 3 ハム 5 小松菜 15 キャベツ 20 とうもろこし 10 上白糖 0.3 サラダ油 1.2 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.2

地産地消

小松菜

小松菜はカルシウムを多く含む野菜です。31日(金)の小松菜は尼崎市産のものを使っています。

1月食育たより



尼崎市立学校給食センター

新年明けましておめでとうございます。3学期が始まりました。
冬休み中は、元気に過ごせましたか。
寒い毎日ですが、3学期も体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。

今年は巳(へび)年！

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

学校給食週間とは・・・

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現：鶴岡市)の私立忠愛(ちゅうあい)小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などをみなさんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

※尼崎市の中学校給食では、AコースとBコースの献立の入れ替えの関係で、本来の給食週間と少し期間がずれています。



学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年

私立忠愛(ちゅうあい)小学校で提供されたとされる給食。

戦後(昭和20～30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

このころ、くじらの肉を使った料理が給食によく登場していました。

第32回 食育フェア

尼崎市学校給食展

心と体を育てる学校給食

令和7年 1/25(土) 26(日) 10:00～20:00

場所 あまがさきキューズモール3階 レンガのひろば 尼崎市瀬江1丁目3番1号

〇パネル展示
給食指導のようす
学校給食センターの設備紹介
中学校献立コンクール など

〇映像(大型スクリーン)
小学校、中学校の給食献立
パンがでるまで
学校給食センターをのぞいてみよう
美味しい尼崎の給食ができるまで*

*の動画はこちらからどうぞ

主催：尼崎市教育委員会
主管：尼崎市栄養教諭・学校栄養職員研究会
【問い合わせ先】尼崎市教育委員会学校給食課 06(4950)5675

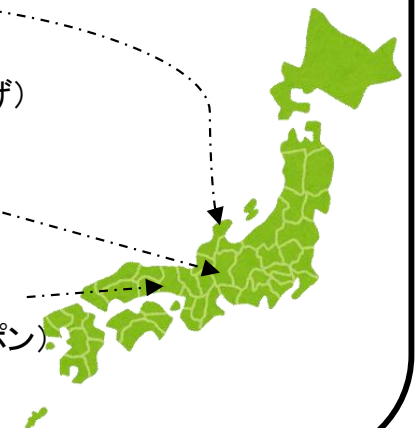
今年もキューズモールで2日間開催されます。近くに来られた際には、ぜひお立ち寄りください！



学校給食週間の献立

～始まりの給食・なつかしの給食・日本全国味めぐり～

- 20日(月) 石川県(めった汁)
- 21日(火) なつかしの給食(くじらの竜田揚げ)
- 22日(水) 岐阜県(けいちゃん)
- 23日(木) 始まりの給食
- 24日(金) 兵庫県(たまねぎコロッケ、ひねポン)



・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
Instagram

毎日の献立写真掲載中！

