

令和6年度

2 月 月 間 献 立 表

給食センター(Aコース)

日・曜	3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)			10日(月)			12日(水)			13日(木)			14日(金)			17日(月)			18日(火)			19日(水)			20日(木)			21日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
献立名	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 焼きじゃがいも きのこスープ			入試応援献立 カレーライス (ごはん) 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ キャベツの福神づけあえ ブルーベリーゼリー			玄米入りごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ ひじきの煮物 ちゃんこ汁 角チーズ			ごはん 牛乳 とり肉のマーレード'焼き ほうれんそうのサラダ 豆乳コーンスープ			献立コンクール 市長賞献立 ごはん 牛乳 たらのみぞれあんかけゆず風味 花野菜の土佐和え 冬根菜のあったか呉汁			ごはん 牛乳 田能のさといもコロッケ 切り干し大根のあえ物 ぶた汁			ごはん 牛乳 ハンバーグ ブロッコリー はくさいのクリームスープ			ごはん 牛乳 ますの香草焼き ほそぎりポテトサラダ たまごスープ			玄米入りごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル はるさめスープ			ごはん 牛乳 こうやどうふのカレーあんかけ わかめとコーンの和風サラダ みぞれ汁 ヨーグルト			ごはん 牛乳 焼きししゃも 牛肉と大根の煮物 野菜のさっぱり炒め			食育の日 玄米入りごはん 牛乳 はるまき 麻婆豆腐 フォーサラダ			ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 白菜の昆布あえ じゃがいものみそ汁			わかめごはん 牛乳 親子煮 もちいなのりを含め煮 キャベツのおかかあえ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
材料名および使用量 (g)	米	95	黄	牛肉	40	赤	米	85	黄	米	95	黄	米	95	黄	有機米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	100	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	133		じゃがいも	50	黄	水	10	黄	水	133		水	133		水	133		水	133		水	133		水	10	黄	水	133		水	10	黄	水	133		水	140	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	* 牛乳	1本	赤	たまねぎ	70	緑	水	140		* 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ミンチボール	70	赤	にんにく	0.2	緑	* 牛乳	1本	赤	とり肉	100	赤	たら	1切	赤	* 田能のさといもコロッケ	1個	黄	ハンバーグ	1個	赤	ます	1切	赤	* 牛乳	1本	赤	こうやどうふ	4	赤	ししゃも	2尾	赤	* 牛乳	1本	赤	* 大豆とごぼうのミンチカツ	1個	赤	* 牛乳	1本	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	たまねぎ	14	緑	サラダ油	1	黄	さわら	1切	赤	マーレード'ジャム	20	緑	酒	1.7	黄	油	6	黄	トマトケチャップ	3.5	黄	塩	0.4	黄	トマトケチャップ	7.5	黄	でんぷん	5	黄	牛肉	45	赤	* はるまき	1本	赤	油	6	黄	とり肉	40	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	サラダ油	0.4	黄	カレー粉	0.9	黄	白ねぎ	2.5	緑	こしょう	0.04	黄	でんぷん	8	黄	切り干し大根	7	緑	ウスターソース	1	黄	こしょう	0.03	黄	トマトケチャップ	6.5	黄	油	1.5	黄	豚ひき肉	11	赤	油	3	黄	たまねぎ	25	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	トマトケチャップ	7	黄	塩	0.9	黄	みそ	5.5	赤	濃口しょうゆ	6	黄	油	5	黄	きゅうり	20	緑	トンカツソース	1	黄	サラダ油	0.3	黄	にんにく	0.1	緑	たまねぎ	6	緑	だいこん	85	緑	にんじん	25	緑	土しょうが	0.5	緑	にんじん	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ウスターソース	2	黄	こしょう	0.02	緑	上白糖	2.5	黄	白ワイン	2	黄	だいこん	12	緑	にんにく	8	緑	濃口しょうゆ	0.4	黄	バジルペースト	5.5	緑	トマトケチャップ	0.1	緑	にんじん	5	緑	土しょうが	0.5	緑	こんにやく	40	緑	にんじん	15	緑	青ねぎ	14	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	トンカツソース	2	黄	濃口しょうゆ	2	黄	みりん	3	黄	ハム	10	赤	ゆず(果汁)	1.2	緑	糸かつお	0.5	赤	水	0.3	黄				グリンピース	3	緑	こんにやく	40	緑	サラダ油	0.4	黄	にんじん	40	赤	たまねぎ	45	緑	塩昆布	0.9	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	上白糖	0.8	黄	ベーリーフ	0.07	黄	水	2.5	黄	ほうれんそう	15	緑	上白糖	1.2	黄	濃口しょうゆ	0.8	黄	濃口しょうゆ	1.7	黄	でんぷん	0.15	黄	上白糖	0.5	黄	コチジャン	3.5	黄	カレー粉	0.2	黄	上白糖	15	緑	白ねぎ	15	緑	にんじん	15	緑	たけのこ	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	0.3	黄	水	95	黄	ひじき	4	赤	キャベツ	20	緑	にんじん	2	黄	淡口しょうゆ	1.5	黄	酒	0.2	黄	豚肉	20	赤	上白糖	1	黄	みりん	0.1	黄	濃口しょうゆ	0.6	黄	酒	0.1	黄	濃口しょうゆ	7.4	黄	うすあげ	7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
でんぷん	0.3	黄	米粉	4	黄	うすあげ	5	赤	にんじん	8	緑	上白糖	0.2	黄	みりん	0.8	黄	みりん	0.8	黄	でんぷん	0.3	黄	酢	1.3	黄	ササラダ油	0.3	黄	みりん	0.3	黄	水	25	黄	水	40	黄	たまねぎ	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	70	黄	米	100	黄	えだ豆	5	緑	サラダ油	1.5	黄	塩	0.3	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.02	黄	ほうれんそう	17	緑	にんじん	10	緑	もやし	38	緑	ごま油	0.1	黄	でんぷん	0.8	黄	とりにく	10	緑	サラダ油	1	黄	にんにく	0.2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
サラダ油	2	黄	水	140	黄	ササラダ油	0.3	黄	塩	0.01	黄	酢	1.5	黄	プロッコリー	25	緑	にんじん	5	緑	にんじん	10	緑	ごぼう	8	緑	青ねぎ	4	緑	有機みそ	11.5	赤	煮干し	2.7	黄	水	65	黄	餅いなり	1個	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.2	黄	* 牛乳	1本	赤	濃口しょうゆ	4	黄	酒	0.5	黄	水	18	赤	ベーコン	18	赤	にんじん	10	緑	たまねぎ	45	緑	とうもろこし	25	緑	塩	0.7	黄	こしょう	0.02	黄	淡口しょうゆ	1.3	黄	豆乳	40	赤	水	85	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												</

赤: 赤色の食品・・・体をつくるものになるもの 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, E, B, カニ, イ, 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
783	32.5	24.8	2.7	351	110	3.8	264	0.45	0.56	29	6.1

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

給食献立コンクール受賞作品

詳しくは裏面の「食育だより」に掲載しています。

有機食材を使った給食

10日(月)の給食では、兵庫県産の有機米、国産の有機みそを使用しています。有機食材とは、化学的に合成された農薬や肥料を使わず環境に配慮して生産された食材です。

麻婆豆腐

中国四川省の料理です。四川省は、冬の寒さが厳しいので、体の温まる唐辛子やごま油などを使った辛い料理が広がりました。中国の料理人、陳建民(ちんけんみん)は麻婆豆腐を日本に広めた人として有名です。



令和6年度

日・曜	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	卒業祝い献立 赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き いんげんのごまあえ なの花のすまし汁 いちごクレープ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ コールスローサラダ ミネストローネ	ひなまつり献立 ちらしずし 牛乳 ちくわのいそか揚げ ほうれんそうのおひたし 赤だし ひしもち	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ぐる煮 野菜の甘酢あえ
材料名および使用量（g）	アルファ化米（赤飯） 95 黄 水 120 塩 0.9	米 95 黄 水 133	米 80 黄 水 95 上白糖 8 塩 0.8 酢 9	米 95 黄 水 133
	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	うすあげ 6 赤 にんじん 8 緑 れんこん 8 緑 たけのこ 8 緑 しいたけ 0.5 緑 グリーンピース 3 緑 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 5 だし昆布 0.3 水 12	* 牛乳 1本 赤 豚肉 65 赤 たまねぎ 30 緑 しょうが 1 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 3.5 みりん 1 酒 1.4 でんぷん 0.2 黄
	ぶり 1切 赤 酒 1 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 みりん 1 水 3 でんぷん 0.2 黄	とり肉 100 赤 土しょうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 4.8 酒 1.4 ごま油 1.4 黄 でんぷん 15 黄 油 6.6	* 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 7 黄 青のり粉 0.2 赤 水 10 油 9	絹厚あげ 40 赤 さといも 40 黄 にんじん 20 緑 ごぼう 10 緑 だいこん 40 緑 こんにゃく 20 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 5.7 酒 1.4 煮干し 1 水 55
	三度豆 35 緑 にんじん 8 緑 * 白ごま 0.8 黄 上白糖 1 濃口しょうゆ 2.3	キャベツ 40 緑 きゅうり 13 緑 上白糖 0.9 黄 サラダ油 0.9 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 2	* 小麦粉 7 黄 青のり粉 0.2 赤 水 10 油 9	にんじん 8 緑 キャベツ 25 緑 きゅうり 25 緑 上白糖 2.3 黄 塩 0.3 酢 3
	とうふ 40 赤 なばな 15 緑 にんじん 12 緑 えのきたけ 8 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 3 水 145	* 豚肉 20 赤 マカロニ 5 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 3 緑 トマトケチャップ 8.5 上白糖 0.3 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 水 158	うすあげ 3 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 ほうれんそう 20 緑 はくさい 35 緑 上白糖 0.6 黄 淡口しょうゆ 1.4	
	いちごクレープ 1個 黄		鶏つくね 35 赤 とうふ 40 赤 にんじん 12 緑 しめじ 8 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 5.7 赤 八丁みそ 5.5 赤 けずりぶし 2.7 水 145	
			ひしもち 1個 黄	

ひなまつり

ひなまつりは子どもの健やかな成長を願う行事です。ひしもちの色は、「雪の下に新芽が芽吹き桃の花が咲く」春の情景が表現されています。



2月食育だより



尼崎市立学校給食センター

まだまだ寒い日が続き、風邪やインフルエンザも流行しやすい時期です。食事中は感染リスクが高くなると言われています。手洗い、換気、栄養バランスの取れた食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

中学校給食献立コンクールの受賞作品が決定！

令和6年度学校給食献立コンクールの受賞作品が決まりました。厳正なる審査の結果、全2595作品(2741人応募)の中から10作品が入賞しました。どの作品も、今回のコンクールのテーマ「こんな給食が食べたいな！ごはん合うおいしい給食」にぴったりの献立でした。たくさんの応募ありがとうございました！



大成中学校3年 福田千智さん
「ごはん、牛乳、たらのみぞれあんかけ ゆず風味、花野菜の土佐和え、冬根菜のあったか呉汁」



立花中学校1年 藤原湊さん
「ごはん、牛乳、塩こうじ鶏の焼き物、大豆とひじきのサラダ、サツマイモの味噌汁」



成良中学校3年 田中優奈さん
「ごはん、牛乳、鶏肉の甘酢ねぎ炒め、白菜とツナの和風サラダ、きのこ根菜の和風スープ」



小田中学校2年 山田心愛さん、山田百愛さん
「ごはん、牛乳、豚のからあげ、彩り野菜の和風和え物、だいこんとにんじんとわかめのみそしる」



園田中学校1年 吉川千夏さん、丸山優歩さん
「ごはん、牛乳、ブリの竜田揚げ、ちくわとほうれん草のおかか和え、さつまいものみそ汁」



日新中学校3年 大村心乃さん 「ごはん、牛乳、鶏むね肉とブロッコリーのスタミナ炒め、小松菜とツナ和え、さつまいもと玉ねぎのみそ汁」
日新中学校3年 田中沙雪さん 「ごはん、牛乳、とり肉とジャガイモのハニーマスタード炒め、白菜と人参のおひたし、小松菜のみそ汁」
日新中学校3年 山本麻由さん 「ごはん、牛乳、鮭の胡麻照り焼き、小松菜のじゃこの煮浸し、さつまいものお味噌汁」
小田北中学校2年 鹿毛結愛さん 「ごはん、牛乳、鮭のムニエル、キャロット・ラペ、ゴロゴロ野菜のポトフ」
立花中学校2年 嘉本滉大さん 「ごはん、牛乳、鮭のみぞれ煮、小松菜としらすのおひたし、けんちん汁」