

令和6年度

2 月 月 間 献 立 表

給食センター(B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 田能のさといもコロッケ 切り干し大根のあえ物 ぶた汁	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	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	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 とり肉のマーメイド®焼き ほうれんそうのサラダ 豆乳コーンスープ	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	ごはん 牛乳 こうやどうふのカレーあんかけ わかめとコンの和風サラダ® みぞれ汁 ヨーグルト	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 ますの香草焼き ほそぎりポテトサラダ たまごスープ	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	玄米入りごはん 牛乳 はるまき 麻婆豆腐 フォーサラダ	食育の日 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	わかめごはん 牛乳 親子煮 もちいなの含め煮 キャベツのおかかあえ	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	
材料名および使用量 (g)	有機米 95 黄 水 133	米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 140	牛肉 40 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 70 緑 にんじん 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 95 黄 水 133	米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 140	米 95 黄 水 133	米 95 黄 水 133	米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 140	米 95 黄 水 133	米 100 黄 水 140 わかめごはんの素 2.6 赤	米 95 黄 水 133	
	* 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	
	* 田能のさといもコロッケ 1個 黄 油 6 黄	さくら 1切 赤 白ねぎ 2.5 緑 みそ 5.5 赤 上白糖 2.5 黄 みりん 3 黄 水 2.5 黄	たら 1切 赤 酒 1.7 黄 でんぷん 8 黄 油 5 黄 だいこん 12 緑 ゆず(果汁) 1.2 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酒 0.2 黄 みりん 0.8 黄 でんぷん 0.3 黄 水 6.5 黄	とり肉 100 赤 マーメイド®ジャム 20 緑 こしょう 0.04 黄 濃口しょうゆ 6 黄 白ワイン 2 黄 ハム 10 赤 ほうれんそう 15 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 8 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄	ミンチボール 70 赤 たまねぎ 14 緑 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 7 黄 ウスターソース 2 黄 トンカツソース 2 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 20 黄 でんぷん 0.3 黄	こうやどうふ 4 赤 でんぷん 5 黄 油 1.5 黄 豚ひき肉 11 赤 たまねぎ 6 緑 にんじん 5 緑 グリーンピース 3 緑 カレー粉 0.2 黄 塩 0.1 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 みりん 0.3 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 13.5 黄 でんぷん 0.1 黄	とり肉 100 赤 でんぷん 11 黄 油 6.5 黄 にんにく 0.1 緑 トマトケチャップ 7.5 黄 コチジャン 3.5 黄 上白糖 0.5 黄 みりん 2.5 黄 酒 2.5 黄 水 5 黄	ます 1切 赤 塩 0.4 赤 こしょう 0.03 黄 サラダ油 0.3 黄 バジルペースト 5.5 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 8 緑 きゅうり 17 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 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 0.3 黄 水 7 黄 でんぷん 0.15 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	* はるまき 1本 赤 油 3 黄	牛肉 45 赤 だいこん 85 緑 にんじん 25 緑 土しょうが 0.5 緑 こんにやく 40 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 3.8 黄 濃口しょうゆ 7.4 黄 酒 0.8 黄 みりん 2 黄 水 65 黄	* たまご 25 赤 こうやどうふ 5 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 えだ豆 5 緑 上白糖 3.6 黄 濃口しょうゆ 3 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 水 65 黄	はくさい 46 緑 小松菜 14 緑 塩昆布 0.9 赤 ごま油 0.3 黄		
	切り干し大根 7 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 8 緑 糸かつお 0.5 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄	ひじき 4 赤 うすあげ 5 赤 にんじん 5 緑 えだ豆 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 4 黄 酒 0.5 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 18 黄	福神漬 18 緑 キャベツ 35 緑 塩 0.1 黄 ポテトとお菓のささみカツ 1個 赤 油 6 黄 ブルーベリーゼリー 1個 黄	ブロッコリー 25 緑 にんじん 5 緑 キャベツ 17 緑 糸かつお 0.4 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2.3 黄 だいず 5 赤 うすあげ 8 赤 さといも 30 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 7 緑 しいたけ 0.5 緑 白ねぎ 5 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 黄 水 145 黄	ベーコン 18 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 とうもろこし 12 緑 しいたけ 0.5 緑 たまねぎ 40 緑 土しょうが 0.2 緑 塩 0.4 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 水 145 黄 でんぷん 0.7 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 黄 こしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 2 黄	豚肉 18 赤 はるさめ 6 黄 にんじん 12 緑 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 4 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.4 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 酒 0.7 黄 とりがら 8 黄 土しょうが 0.1 黄 水 155 黄	とりに 20 赤 しめじ 7 緑 だいこん 40 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.5 黄 淡口しょうゆ 4 黄 酒 0.7 黄 けずりぶし 2.8 黄 水 145 黄 でんぷん 1.3 黄	* ヨーグルト 1個 赤						
	豚肉 20 赤 とうふ 30 赤 じゃがいも 30 黄 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 145 黄	豚肉 15 赤 丸平天 12 赤 はくさい 35 緑 にんじん 15 緑 ごぼう 7 緑 こんにやく 12 緑 にら 5 緑 淡口しょうゆ 4.5 黄 塩 0.2 黄 みりん 1.2 黄 けずりぶし 2.7 黄 水 145 黄													
			* 角チーズ 1個 赤												

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
3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。

入試応援献立
2月には私立入試と公立推薦入試、3月には公立一般入試を控え、受験勉強も大詰めですね。受験を控えた3年生に給食センターからエールを送ります。5日(水)の給食は、受験に「勝つ」とかけて、「カツカレー」で縁起を担いだ献立にしています。

共食(きょうしょく)
誰かと一緒に食事することを「共食」と言い、学校給食は共食の場のひとつです。今のクラスメイトや先生と一緒に給食を食べるのもあと少しです。楽しい給食時間を過ごしてください。

毎月19日は食育の日 19

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, E, B, 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 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

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

令和6年度

日・曜	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	ごはん 牛乳 とりのから揚げ コールスローサラダ ミネストローネ	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 豚肉のしょうが炒め ぐる煮 野菜の甘酢あえ	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
材料名および使用量（g）	米 95 黄 水 133	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 黄 塩 0.8 酢 9
	* 牛乳 1本 赤	* 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
	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 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	豚肉 65 赤 たまねぎ 30 緑 土しょうが 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	* 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
	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 こしょう 0.01 酢 2	三度豆 35 緑 にんじん 8 緑 * 白ごま 0.8 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2.3	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	* 牛乳 1本 赤 うすあげ 3 赤 上白糖 0.3 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
	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	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	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	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 赤 みそ 5.7 赤 八丁みそ 5.5 赤 けずりぶし 2.7 水 145
		いちごクレープ 1個 黄		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！



市長賞



ふくだ ちさと
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」



教育長賞



ふじわら みなと
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」



優良賞



たなか ゆうな
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」



優良賞



やまだ ここあ やまだ ももあ
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」



優良賞



よしかわ ちなつ まるやま ゆうほ
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」



入選

日新中学校3年 おおむら ここの 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 たなか さゆき 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 やまもと まゆ 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 かげ ゆいな 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 かもと とうた 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」

市長賞作品は2月6日(木)の給食で登場します！
教育長賞、優良賞作品は、献立の中から1品ずつ来年度の給食で登場します。

・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)