

日・曜	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)		
献立名	玄米入りごはん 牛乳 ますのから揚げ ひじきの煮物 切り干し大根のみそ汁	端午の節句献立 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き チンゲンサイのごまぶし 若竹汁 かしわもち	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップあんかけ わかめのあえ物 ワンタンスープ	ごはん 牛乳 ますのカレー焼き ブロッコリー ポトフスープ	ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(プレーン) ちくわの緑茶揚げ しそあえ ぶた汁	玄米入りごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 ツナポテト きのこスープ コンポート黄桃	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ クービリチー すまし汁	ハヤシライス (玄米入りごはん) 牛乳 たまねぎコロッケ コーンサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のゆず香焼き 小松菜とこうやどうふの含め煮 豆腐汁	ごはん 牛乳 ハンバーグ ごぼうのサラダ 白いんげん豆スープ	ごはん 牛乳 とり肉のあまから揚げ 磯あえ たぬき汁	ごはん 牛乳 はるまき 八宝菜 きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 スパイシーチキン キャベツのサワーづけ ほそぎ野菜のスープ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ ポークシチュー ほうれんそうのサラダ		
材料名および使用量 (g)	米 85 アルファ化米(もち玄米) 10 水 140	米 95 水 133	米 95 水 133	米 95 水 133	米 95 水 133	米 85 アルファ化米(もち玄米) 10 水 140	米 95 水 133	牛肉 40 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 8 グリーンピース 4	米 95 水 133	米 95 水 133	米 95 水 133	米 95 水 133	米 95 水 133	米 95 水 133		
	*牛乳 1本	*牛乳 1本	*牛乳 1本	*牛乳 1本	*牛乳 1本	*牛乳 1本	*牛乳 1本	*牛乳 1本	*牛乳 1本	*牛乳 1本	*牛乳 1本	*牛乳 1本	*牛乳 1本	*牛乳 1本		
	ます 1切	豚肉 1枚 土しょうが 1	ミンチボール 70 油 4	ます 1切 にんにく 0.3	*ヨーグルト飲料プレーン 1本	さくら 1切 でんぷん 8	牛肉 48 ブロッコリー 35	じゃがいも 20 切り干し大根 5	とり肉 100 ゆず(果汁) 1	ハンバーグ 1個 トマトケチャップ 3.5	とり肉 100 でんぷん 11	*はるまき 1本 油 3	とり肉 100 塩 1	ポテトとお家のささみカツ 1個 油 6		
	濃口しょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.04 でんぷん 8 油 5	にんにく 0.2 上白糖 1.6 酒 1.5 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 1 みりん 2	トマトケチャップ 7 ウスターソース 2 トンカツソース 2 上白糖 0.9 濃口しょうゆ 0.3 水 16 でんぷん 0.3	こしょう 0.04 カレー粉 0.4 白ワイン 4 サラダ油 0.8	*小麦粉 7 煎茶(粉) 0.4 水 10 油 9	さくら 1切 でんぷん 8 油 5 白ねぎ 0.5 土しょうが 0.3 上白糖 5.4 濃口しょうゆ 6 酢 4 一味とうがらし 0.01	プロックリー 0.4 上白糖 2.3 濃口しょうゆ 2.7	豚肉 20 切り干し大根 5 こんにやく 12 細切り昆布 1.6 サラダ油 0.4 上白糖 1.6 濃口しょうゆ 2.5 酒 1 水 10	とりにく 0.2 トマトピューレ 6 サラダ油 0.6 トマトケチャップ 9 上白糖 0.7 塩 1 こしょう 0.03 トンカツソース 6.5 赤ワイン 2.6 ベーリーフ 0.02 水 80 米粉 3.5	とりにく 100 濃口しょうゆ 1.4 塩 0.7 サラダ油 1	ハンバーグ 1個 ウスターソース 1 トンカツソース 1 上白糖 0.4 濃口しょうゆ 0.3 水 7 でんぷん 0.15	とりにく 100 でんぷん 11 油 6.5 上白糖 5 濃口しょうゆ 5 みりん 1.6 水 5.5 でんぷん 0.2	*はるまき 1本 油 3 豚肉 55 さつまあげ 10 にんじん 20 たまねぎ 55 キャベツ 55 たけのこ 20 しいたけ 1 土しょうが 0.5 サラダ油 0.4 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.4 でんぷん 1.4	とりにく 100 塩 1 こしょう 0.04 にんにく 0.4 パプリカ 0.15 チリパウダー 0.1	ポテトとお家のささみカツ 1個 油 6 豚肉 45 じゃがいも 45 にんじん 15 たまねぎ 45 グリーンピース 5 にんにく 0.2 サラダ油 0.4 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 9 塩 1 こしょう 0.01 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.02 上白糖 0.4 水 75 米粉 3	
	ひじき 4 うすあげ 5 にんじん 5 えだ豆 5 サラダ油 0.3 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 4 酒 0.5 けずりぶし 0.5 水 18	チンゲンサイ 42 にんじん 8 *白ごま 1.2 上白糖 1 濃口しょうゆ 1.8	はるさめ 3.5 にんじん 10 きゅうり 15 わかめ 1 上白糖 1.5 淡口しょうゆ 2.3 酢 2	プロックリー 42 上白糖 1.2 塩 0.3 こしょう 1.4	キャベツ 33 小松菜 15 しそふりかけ 0.4 淡口しょうゆ 0.4	豚肉 20 とうふ 30 じゃがいも 30 にんじん 10 ごぼう 8 青ねぎ 4 煮干し 2.7 水 145	とりにく 20 にんじん 15 えのきたけ 10 しいたけ 0.5 たまねぎ 40 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 水 145 でんぷん 0.7 コンポート(黄桃) 1個	とりにく 20 にんじん 15 えのきたけ 10 しいたけ 0.5 たまねぎ 40 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 水 145	とりにく 20 にんじん 15 えのきたけ 10 しいたけ 0.5 たまねぎ 40 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 水 145	だいず(ペースト) 12 豆乳 12 うすあげ 8 さといも 20 にんじん 15 だいこん 30 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 140	ハム 12 ごぼう 22 にんじん 10 きゅうり 22 上白糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 8.5	ほうれんそう 20 にんじん 8 キャベツ 30 焼きのり 0.7 上白糖 1.6 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6	うすあげ 5 だいこん 20 にんじん 18 ごぼう 5 土しょうが 0.5 えのきたけ 10 こんにやく 15 青ねぎ 3 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	はるさめ 4.5 きゅうり 18 にんじん 8 きくらげ乾 0.5 上白糖 1 淡口しょうゆ 0.4 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.01 白ワイン 0.5 とりがら 8 水 150 ぶどうゼリー 1個	豚肉 45 じゃがいも 45 にんじん 15 たまねぎ 45 グリーンピース 5 にんにく 0.2 サラダ油 0.4 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 9 塩 1 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.02 上白糖 0.4 水 75 米粉 3 ハム 10 ほうれんそう 15 キャベツ 20 とうもろこし 10 上白糖 0.8 サラダ油 1.5 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 1.5	
	じゃがいも 35 にんじん 10 切り干し大根 4.5 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145	わかめ 0.8 *ワンタン皮 8 にんじん 10 キャベツ 15 青ねぎ 5 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.8 とりがら 8 土しょうが 0.2 水 155	焼豚 10 *ワンタン皮 8 にんじん 10 キャベツ 15 青ねぎ 5 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.8 とりがら 8 土しょうが 0.2 水 155	ベーリーフ 0.02 とりがら 8 セロリ 0.1 水 130				とうふ 30 ちくわ 10 たまねぎ 30 にんじん 10 青ねぎ 4 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	キャベツ 30 きゅうり 10 とうもろこし 10 上白糖 1 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.5							

端午の節句

5月5日は、子どもの健やかな成長を願ってお祝いする端午の節句です。現在は、国民の祝日「こどもの日」でもあり、男女関係なく、「子どもの幸福を願い、母に感謝する日」とされています。こいのぼりや武者人形を飾り、菖蒲(しょうぶ)の葉や根を入れた湯につかって邪気(じゃき)を払います。

かしわもち

かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、家系が絶えない縁起の良い食べものとされています。

たけのこ

大きく真っ直ぐ成長するという特性や成長の早さから、子どもの成長を願う縁起の良い食べものとされています。

新茶の季節です

立春から数えて八十八夜(毎年5月2日前後)は、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされており、八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きすると言われています。「ちくわの緑茶揚げ」で登場します。

【お茶の主成分】

- 血圧、血糖、コレステロールを抑える効果 カテキン
- リラックス効果 テアニン
- 生活習慣病を予防 ビタミンC

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,コマ,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
776	33.0	25.0	2.6	355	105	3.5	251	0.49	0.57	30	6.4

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

日・曜	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(マスクット) 豚肉のんにく炒め 小松菜としめじの和風サラダ まめまめみそ汁	玄米入りごはん 牛乳 さわらのケチャップソース 焼きじゃがいも たまごスープ	ごはん 牛乳 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根のあえ物 角チーズ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ にんじんしりしり じゃがいものみそ汁	豚どん (玄米入りごはん) 牛乳 もちいなの含め煮 もずくのあえ物	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き ほそぎりポテトサラダ とうふスープ ヨーグルト	菜めし 牛乳 こうやどうふの甘酢あん きんぴらごぼう けんちん汁
材料名および使用量 (g)	米 95 水 133 *牛乳 1本 *ヨーグルト飲料(マスクット) 1本 豚肉 70 にんにく 0.4 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 3 酒 1.3 小松菜 20 しめじ 8 にんじん 8 キャベツ 20 上白糖 1 サラダ油 0.8 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.5 だいず 5 とうふ 25 たまねぎ 20 にんじん 10 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145	米 85 アルファ化米(もち玄米) 10 水 140 *牛乳 1本 さわら 1切 酒 1.7 でんぷん 8 油 8 たまねぎ 15 トマトケチャップ 6 サラダ油 0.2 上白糖 1 濃口しょうゆ 2 酒 1.7 でんぷん 0.2 水 9 じゃがいも 70 サラダ油 2 塩 0.2 とり肉 20 *たまご 20 にんじん 10 たまねぎ 25 パセリ 0.4 塩 0.6 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3 とりがら 0.1 パセリ 0.1 セロリ 0.1 水 150 でんぷん 0.6	米 95 水 133 *牛乳 1本 ししゃも 2尾 とりひき肉 40 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 45 土しよが 0.5 こんにやく 25 グリーンピース 5 サラダ油 0.3 上白糖 4 濃口しょうゆ 7 淡口しょうゆ 3 酒 1.3 水 45 でんぷん 1.2 切り干し大根 7 きゅうり 20 にんじん 8 糸かつお 0.5 上白糖 1.7 濃口しょうゆ 1.5 淡口しょうゆ 1.2 *角チーズ 1個	米 95 水 133 *牛乳 1本 とり肉 100 塩 0.8 こしょう 0.04 酒 1.4 でんぷん 11 油 6.5 ツナ 15 にんじん 35 サラダ油 0.4 濃口しょうゆ 1.3 酒 0.7 こしょう 0.01 うすあげ 7 じゃがいも 40 たまねぎ 15 にんじん 12 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145	豚肉 65 たまねぎ 85 しめじ 10 三度豆 10 土しよが 0.7 サラダ油 0.4 上白糖 4 濃口しょうゆ 6 酒 1.5 水 9 米 90 アルファ化米(もち玄米) 10 水 145 *牛乳 1本 餅いなり 1個 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 2.5 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 もずく 8 キャベツ 20 きゅうり 20 にんじん 8 上白糖 2.3 淡口しょうゆ 2.3 酢 3	米 95 水 133 *牛乳 1本 さけ 1切 塩 0.2 ノンエッグマヨネーズ 10 じゃがいも 40 にんじん 8 きゅうり 17 上白糖 1 サラダ油 1.3 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 豚肉 20 とうふ 30 にんじん 10 たまねぎ 40 青ねぎ 5 塩 0.4 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4 とりがら 8 土しよが 0.1 水 145 *ヨーグルト 1個	米 100 水 145 菜めしの素 3.1 *牛乳 1本 こうやどうふ 4 でんぷん 5 油 1.5 豚ひき肉 11 たけのこ 5 えだ豆 3 上白糖 1.3 塩 0.2 濃口しょうゆ 1.8 酒 0.2 酢 1 けずりぶし 0.3 水 10 牛肉 18 ごぼう 22 にんじん 8 こんにやく 12 サラダ油 0.4 上白糖 2 濃口しょうゆ 3 みりん 1 一味どうがらし 0.01 とうふ 35 さといも 20 にんじん 12 だいこん 12 青ねぎ 4 しいたけ 0.5 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 140

5月 給食たより



尼崎市立学校給食センター

新しい環境にも少しずつ慣れてきて、ゴールデンウィーク明けは疲れが出やすい時期です。日頃から早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、生活習慣を整えましょう。さらに、5月に入ると夏の暑さを感じさせる日も増えてきます。早めの水分補給を心がけてください。

成長期に必要な栄養について

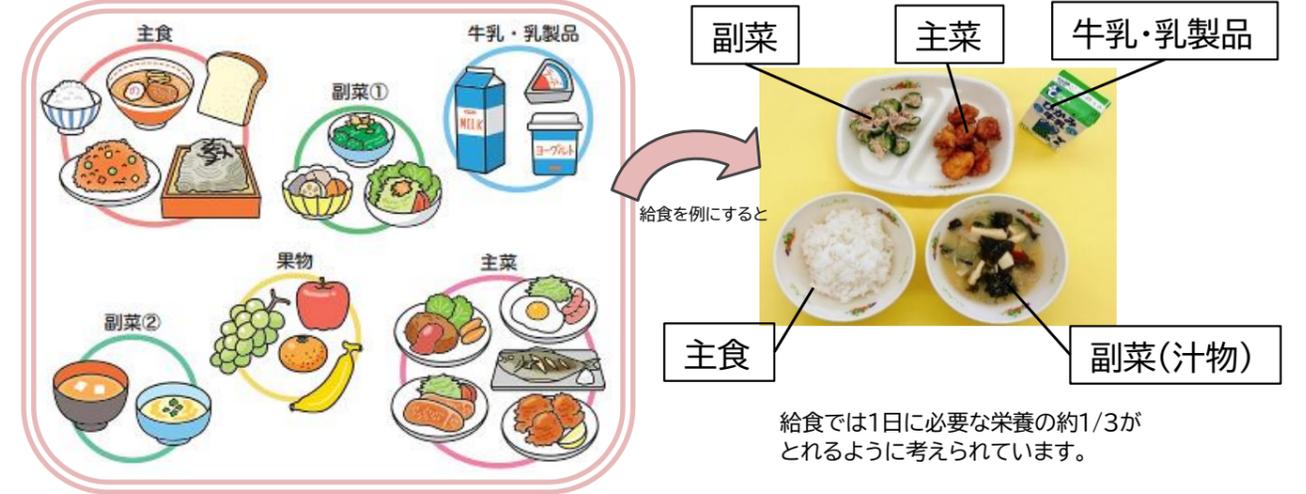
中学生は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。生きるために最低限必要なエネルギーに加えて、体の発育や、心の変化など様々な影響を受けるため、エネルギーの必要量は大人よりも多くなっています。

1日に必要なエネルギー量(kcal)

	男性	女性
10~11歳	2,250	2,100
12~14歳	2,600	2,400
15~17歳	2,800	2,300

* 必要な栄養をとるために *

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、様々な食品をとることが重要です。しかし、たくさんの食品を1食でまとめて食べることは難しいので、1日3食の食事で食べるのが望ましいです。3食それぞれの食事で主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、(果物)を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。献立によっては、例えばカレーライスは主食、主菜、副菜を、クリームシチューは主菜、副菜、牛乳・乳製品を兼ねています。



* 中学生で不足しがちな栄養素 *

カルシウム

丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調整したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。カルシウムをしっかりすることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



牛乳・乳製品・小魚
大豆製品・緑黄色野菜(小松菜など)

鉄

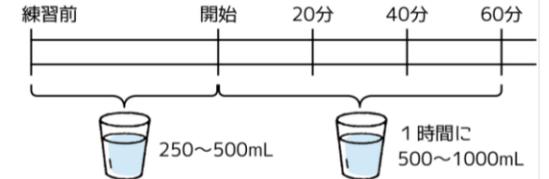
血液成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きがあります。不足すると貧血を引き起こし、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。



レバー・赤身の肉・大豆製品(厚揚げ、豆乳)など

運動中の水分補給

水分はこまめにとりましょう。具体的には運動前に250~500mL、運動中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分と一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくなります。

・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

ニ崎市立学校給食センター
Instagram
毎日の献立写真掲載中