

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)
献立名	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 さわらの竜田揚げ 野菜の土佐酢あえ 切り干し大根のみそ汁 ぶどうゼリー	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 とり肉のくわ焼き はるさめサラダ かきたま汁	しそごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(プレーン) かぼちゃコロッケ ツナとキャベツの炒め物 もずくスープ	ごはん 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ わかめとコンの和風サラダ すまし汁	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 もちいなるの含め煮 磯あえ	ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ いんげんのごまあえ 赤だし	ごはん 牛乳 ハニーコンボチキン ナムル キムチスープ	玄米入りごはん 牛乳 豚肉の西京焼き こうやどうふのたまごじ 野菜の甘酢あえ	中華どんぶり (ごはん) 牛乳 揚げしゅうまい フォーサラダ	玄米入りごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め チンゲンサイのおかかあえ 沢煮わん	食育の日 ごはん 牛乳 さわらのレモン風味 厚あげととり肉の煮物 アーモンドあえ	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップあんかけ じゃこピーマン ぶた汁 冷凍みかん
材料名および使用量 (g)	米 95 水 133 *牛乳 1本 ハンバーグ 1個 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 濃口しょうゆ 0.3 水 7 でんぷん 0.15 ブロッコリー 42 上白糖 1 サラダ油 1.2 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4 とり肉 18 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 はくさい 40 *粉チーズ 1 塩 0.8 こしょう 0.03 *牛乳 45 水 65	米 85 水 140 *牛乳 1本 さわら 1切 土しょうが 1.5 酒 1.5 濃口しょうゆ 4.5 でんぷん 5 ごぼう 8 にんじん 8 たまねぎ 15 きゅうり 27 糸かつお 0.5 上白糖 2 塩 0.3 酢 3 うすあげ 8 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 ぶどうゼリー 1個	牛肉 40 じゃがいも 50 たまねぎ 20 にんじん 70 にんにく 0.3 サラダ油 1 カレー粉 0.9 トマトケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.02 トンカツソース 5 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.07 水 95 米粉 4 米 100 水 140 *牛乳 1本 ポロニアステーキ 1個	米 95 水 133 *牛乳 1本 とり肉 100 でんぷん 4 上白糖 4 濃口しょうゆ 4.5 みりん 2 水 3 でんぷん 0.2 はるさめ 6 きゅうり 18 にんじん 8 わかめ 0.5 上白糖 1.5 淡口しょうゆ 0.8 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2 たまご 20 とうふ 40 にんじん 12 たまねぎ 30 青ねぎ 4 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 水 150 でんぷん 0.6 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.8 水 135 でんぷん 0.9	米 100 水 145 しそふりかけ 2.6 *牛乳 1本 *ヨーグルト飲料プレーン 1本 *かぼちゃコロッケ 1個 油 6 ツナ 12 キャベツ 43 サラダ油 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.3 豚肉 20 にんじん 15 たまねぎ 40 しいたけ 0.7 もずく 15 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 水 150 でんぷん 0.6	米 95 水 133 *牛乳 1本 油 6 ポテトと米粉のささみカツ 1個 豚肉 40 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 45 こんにやく 30 土しょうが 0.4 グリーンピース 5 上白糖 4.5 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3 水 45 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	米 95 水 133 *牛乳 1本 ます 1切 酒 2 塩 0.5 こしょう 0.04 でんぷん 8 油 5 三度豆 35 にんじん 8 *白ごま 0.8 上白糖 1 濃口しょうゆ 2.3 鶏つくね 35 とうふ 40 にんじん 12 えのきたけ 8 青ねぎ 4 みそ 5.7 八丁みそ 5.5 けずりぶし 2.7 水 145	米 95 水 133 *牛乳 1本 とり肉 100 塩 0.2 こしょう 0.01 酒 1.4 米粉 6 でんぷん 6 油 6.5 にんにく 0.3 はちみつ 8 濃口しょうゆ 3.6 みりん 1.8 オイスターソース 1 水 3 ほうれんそう 17 にんじん 10 切り干し大根 5.5 ごま油 1 上白糖 3.5 酢 1.5 こしょう 0.01 豚肉 10 白菜キムチ 20 はくさい 20 たまねぎ 20 にんじん 5 しいたけ 0.5 塩 0.4 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 5 ごま油 0.3 水 145	米 85 水 140 *牛乳 1本 豚肉 1枚 白みそ 6.5 上白糖 0.8 みりん 1 淡口しょうゆ 0.8 酒 1 こうやどうふ 17 *たまご 35 にんじん 15 しいたけ 0.5 えだ豆 10 上白糖 5 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 8 みりん 2.5 けずりぶし 1.5 水 110 にんじん 8 キャベツ 25 きゅうり 25 上白糖 2.3 塩 0.3 酢 3 にんじん 6 きゅうり 14 とうもろこし 7 上白糖 1.9 淡口しょうゆ 3 酢 2 ごま油 0.5 さわら 14 にんじん 6 きゅうり 14 とうもろこし 7 上白糖 1.9 淡口しょうゆ 3 酢 2 ごま油 0.5	米 85 水 140 *牛乳 1本 豚肉 45 たまねぎ 30 三度豆 7 にんにく 0.7 サラダ油 2.7 八丁みそ 1.4 濃口しょうゆ 2 上白糖 2 酒 1 *一味とうがらし 0.01 米 100 水 140 チンゲンサイ 42 にんじん 10 糸かつお 0.3 上白糖 0.9 濃口しょうゆ 1.6 豚肉 20 ごぼう 10 にんじん 15 だいこん 25 たけのこ 15 みつば 4 しいたけ 0.7 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 4.5 酒 1.5 水 145 でんぷん 0.9	米 95 水 133 *牛乳 1本 さわら 1切 塩 0.1 酒 3 でんぷん 8 油 5 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 絹厚あげ 55 とり肉 40 じゃがいも 60 にんじん 20 こんにやく 25 えだ豆 10 上白糖 3.8 濃口しょうゆ 3.8 淡口しょうゆ 2.5 みりん 1.2 けずりぶし 2 水 45 うすあげ 5 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.4 キャベツ 42 にんじん 5 *アーモンド(粉末) 2 *アーモンド(ダイス) 0.6 上白糖 1.2 濃口しょうゆ 2.4	米 95 水 133 *牛乳 1本 ミンチボール 70 油 4 たまねぎ 14 サラダ油 0.3 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 しらす干し 5 ピーマン 30 サラダ油 0.3 上白糖 1.4 濃口しょうゆ 1.4 酒 1.4 豚肉 20 とうふ 30 さといも 30 にんじん 10 ごぼう 8 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145 温州みかん冷凍 1個		

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 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
785	33.3	26.0	2.8	367	110	3.9	260	0.46	0.58	37	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

しそ

しそは、葉の色で赤しそと青しその2種類に分けることができます。しそごはんに使っているふりかけは、赤しそで作られたもので、赤しそは今の時期に旬をむかえます。しそには、抗菌や防腐作用があり、蒸し暑く食中毒が起りやすいこの時期にぴったりの食材です。

6/4~10は歯と口の健康週間です!

しっかりよくかんで食べることで、歯と口を健康に保ちましょう。給食では、6月4日にかみごたえのあるごぼうや切り干し大根を使った「かみかみ献立」を出しています。

令和5年度尼崎市中学校給食献立コンクール
受賞作品が登場します!!

昨年度開催された献立コンクールで優良賞を受賞された小田中学校3年生 黒石瑠々さんの献立の中から、「ハニーコンボチキン」が給食に登場します。揚げたとり肉に、にんにく、はちみつ、しょうゆ、みりん、オイスターソースなどを使って甘辛く仕上げたタレを絡めた料理です。



さわら

さわらは、漢字で書くと魚へんに春と書き、春の訪れを告げる魚であると言われています。さわらは、春に産卵をするため瀬戸内海までやってきます。その際に多く捕獲されるため、関西では特に春が旬とされています。



