

[illegible]

■一食あたり平均栄養素量

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 11 月 月 間 献 立 表

日・曜	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	和食の日献立 ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ 小松菜としめじの和風サラダ のっぺい汁 味つけのり	ごはん 牛乳 八宝菜 さつまいものから揚げ わかめのあえ物	カレーライス (玄米入りごはん) 牛乳 れんこんチップス コールスローサラダ	焼き豚チャーハン 牛乳 牛肉のスタミナ炒め きゅうりの中華風浅づけ つみれの中華スープ	ごはん 牛乳 とり肉のマーメイド焼き 大根サラダ ポトフスープ	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ ひじき豆 具だくさんみそ汁
材料名および使用量 (g)	米 95 黄 水 133	米 95 黄 水 133	牛肉 45 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 20 緑 にんにく 60 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 75 黄 水 105 黄 焼豚 20 赤 たまねぎ 15 緑 にんにく 5 緑 えだ豆 5 緑 塩 0.3 黄 こしょう 0.05 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ごま油 1 黄	米 95 黄 水 133	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
	ます 1切 赤 酒 2 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.04 黄 でんぷん 8 黄 油 5 黄	豚肉 30 赤 * えび 30 赤 * いか 30 赤 にんにく 20 緑 たまねぎ 65 緑 はくさい 65 緑 たけのこ 20 緑 しいたけ 1 緑 土しょうが 0.5 黄 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.04 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.4 黄 でんぷん 1.4 黄			さわら 1切 赤 でんぷん 8 黄 油 5 黄 白ねぎ 0.5 緑 土しょうが 0.3 緑 上白糖 5.4 黄 濃口しょうゆ 6 黄 酢 4 黄 一味とうがらし 0.01 黄	
	小松菜 20 緑 しめじ 8 緑 にんにく 8 緑 キャベツ 20 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 0.8 黄 尼の生しょうゆ 1.5 黄		米 90 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 145 黄	* 牛乳 1本 赤	だいこん 45 緑 ほうれんそう 15 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 1.2 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.4 黄 酢 2.5 黄	とり肉 10 赤 だいず 7.5 赤 ひじき 4 赤 うすあげ 2 赤 にんにく 5 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 14 黄
	豚肉 18 赤 絹厚あげ 20 赤 田能のさといも 20 黄 ごぼう 8 黄 にんじん 10 緑 だいこん 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 でんぷん 1 黄	さつまいも 90 黄 油 4 黄 食卓塩 0.3 黄	れんこん 45 緑 油 2 黄 食卓塩 0.1 黄	きゅうり 52 緑 上白糖 2 黄 ごま油 0.7 黄 濃口しょうゆ 2.3 黄 酢 1 黄 一味とうがらし 0.01 黄	チキンウインナー 18 赤 じゃがいも 40 黄 にんにく 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	うすあげ 6 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 25 緑 にんにく 10 緑 ごぼう 10 緑 青ねぎ 4 黄 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 黄 水 145 黄
	味つけのり 1袋 赤			鶏つくね 30 赤 * たまご 15 赤 にんじん 7 緑 はくさい 20 緑 白ねぎ 5 緑 淡口しょうゆ 1.2 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.03 黄 ごま油 0.3 黄 とりがら 8 黄 土しょうが 0.1 緑 水 150 黄		

和食の日

「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようにと、11月24日が“いい日本食”「和食」の日と制定されました。給食では22日が「和食の日献立」です。和食ならではのごはんの甘みやだしとうま味を味わいながら食べてみてください。

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当時立花中学校3年黒田幸愛さんの献立の中から「つみれの中華スープ」が登場します。とりだんご、卵、はくさいなどが入っていてたんぱく質や食物せんいがとれるスープです。

11月食育だより



尼崎市立学校給食センター

本格的な冬へと移り変わる時期の11月。

11月初旬はまだまだ暖かく過ごしやすくても、日に日に寒さが厳しくなっていきます。急な気温の変化で体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる

今月の地産地消！

・田能のさといも(6日、22日)

尼崎市田能地区で昔から栽培されているさといもです。6日(水)はコロツケに、22日(金)はのっぺい汁に使用しています。

・尼の生しょうゆ(22日)

明治から大正時代、尼崎はしょうゆの名産地として有名でした。当時とほぼ同じ製法で復元されたしょうゆで、22日(金)は小松菜としめじの和風サラダに使用しています。

作ってみよう！

給食レシピ

材料(4人分)

- | | |
|-----------|----------|
| ・とりもも肉 | 400g |
| ・マーメイドジャム | 80g |
| ・A こしょう | 適量 |
| ・濃口しょうゆ | 小さじ3 |
| ・白ワイン | 小さじ1と1/2 |
| ・サラダ油 | 適量 |

とり肉のマーメイド焼き

作り方

1. とり肉を一口大に切る。
2. ボウルにとり肉とAの調味料を入れて混ぜ合わせ、15～20分ほどおいて肉に下味をつける。
3. フライパンにサラダ油をひき、中火で焼く。中まで火が通っていれば完成。

調理のワンポイント

ジャムに含まれるペクチンという成分には、肉をやわらかくするはたらきがあります。下味でしっかり肉と混ぜ合わせることで、よりやわらかく仕上がります。



・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！

→



尼崎市立
学校給食センター
Instagram

毎日の献立写真掲載中！→

