

日・曜	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
献立名	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ もずくのあえ物 たぬき汁	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 麻婆豆腐 きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 焼きさつまいも すまし汁	そばろどんぶり (玄米入りごはん) 牛乳 ヨーグルト飲料(プレーン) しそあえ ぶた汁	ごはん 牛乳 ますのマヨネーズ焼き カレースープ煮 切り干し大根のサラダ いちごクレープ	わかめごはん 牛乳 田能のさといもコロッケ 豚肉と大根の煮物 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き うの花の炒り煮 青菜汁 りんご	ごはん 牛乳 ポロニアカツ 枝豆ポテト きのこスープ 角チーズ	玄米入りごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(マスク) ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	ごはん 牛乳 焼きつくね 塩豚じゃが 野菜の甘酢あえ	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	食育の日 ごはん 牛乳 とり肉のあまから揚げ にんじんしりしり じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 ハンバーグ クリーム煮 ブロッコリー	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
材料名および使用量 (g)	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 とり肉 100赤 塩 0.8 こしょう 0.04 酒 1.4 でんぷん 11黄 油 6.5黄 もずく 8赤 キャベツ 20緑 きゅうり 20緑 にんじん 8緑 上白糖 2.3黄 淡口しょうゆ 2.3 酢 3 うすあげ 5赤 だいこん 20緑 にんじん 10緑 ごぼう 5 土しよが 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	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 *ジャンボしゅうまい 2個赤 油 2黄 とうふ 120赤 豚ひき肉 40 たまねぎ 45 たけのこ 15 にんじん 15 白ねぎ 4 土しよが 0.7 にんにく 0.2 サラダ油 1 八丁みそ 8 濃口しょうゆ 3 とりがら 3 水 18 上白糖 2 酒 2 一味とうがらし 0.06 でんぷん 1.6 ごま油 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 0.01 酢 2.2	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 豚肉 65赤 たまねぎ 30 土しよが 1 サラダ油 0.4 上白糖 2.5 濃口しょうゆ 3.5 みりん 1 酒 1.4 でんぷん 0.2 さつまいも 70黄 サラダ油 2 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 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 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145	とりひき肉 50赤 たまねぎ 20 にんじん 7 しいたけ 0.7 三度豆 8 土しよが 0.3 サラダ油 0.6 上白糖 2.5 みりん 4.2 濃口しょうゆ 6.5 米 90黄 水 145 *牛乳 1本赤 *ヨーグルト飲料プレーン 1本赤 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 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145 いちごクレープ 1個黄	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 ます 1切 塩 0.2 ノンエッグマヨネーズ 10 とり肉 23赤 じゃがいも 70黄 にんじん 20 たまねぎ 50 グリーンピース 5 サラダ油 0.3 こしょう 0.03 カレーパウダー 0.5 濃口しょうゆ 0.4 ウスターソース 3 水 80 切り干し大根 5 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 りんご 1/4個 塩 調理用 0.3	米 100黄 水 140 わかめごはんの素 2.6 *牛乳 1本赤 *田能のさといもコロッケ 1個黄 油 6 豚肉 40赤 絹厚あげ 40赤 ちくわ 15赤 にんじん 20 だいこん 80 三度豆 5 上白糖 4 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 3 煮干し 0.5 水 45 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 りんご 1/4個 塩 調理用 0.3	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 さわら 1切 塩 0.4 濃口しょうゆ 0.5 酒 1.5 じゃがいも 50 えだ豆 10 塩 0.2 こしょう 0.5 ノンエッグマヨネーズ 8 とり肉 20 にんじん 15 えのきたけ 10 しめじ 10 しいたけ 0.5 たまねぎ 40 土しよが 0.2 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 水 145 でんぷん 0.7 *角チーズ 1個赤	米 85黄 水 140 *牛乳 1本赤 *ヨーグルト飲料マスク 1本赤 *ヨーグルト飲料マスク 1本赤 とり肉 100赤 でんぷん 11黄 油 6.5黄 にんにく 0.1 トマトケチャップ 7.5 コチジャン 3.5 上白糖 0.5 みりん 2.5 酒 2.5 水 5 ほうれんそう 17 にんじん 10 もやし 38 *白ごま 1.5 ごま油 1 淡口しょうゆ 3 酢 1 こしょう 0.01 ベーコン 15 にんじん 12 たまねぎ 35 わかめ 0.7 塩 0.8 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1.5 とりがら 8 土しよが 0.1 水 150 でんぷん 0.6	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 平つくね 1個赤 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぷん 0.2 水 5 豚肉 45赤 じゃがいも 80黄 にんじん 20 たまねぎ 60 グリーンピース 5 上白糖 2 塩 1 酒 4 だし昆布 0.4 水 45 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	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 *えび 30赤 *いか 30赤 にんじん 20 たまねぎ 65 はくさい 65 たけのこ 20 しいたけ 1 土しよが 0.5 サラダ油 0.4 ツナ 15赤 にんじん 35 *マカロニ 7黄 じゃがいも 65 にんじん 20 濃口しょうゆ 1.3 酒 0.7 ごま油 0.4 こしょう 0.01 さつまいも 90黄 油 4 食卓塩 0.3 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	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 とり肉 100赤 でんぷん 11黄 油 6.5黄 にんにく 0.1 トマトケチャップ 7.5 コチジャン 3.5 上白糖 0.5 みりん 2.5 酒 2.5 水 5 ほうれんそう 17 にんじん 10 もやし 38 *白ごま 1.5 ごま油 1 淡口しょうゆ 3 酢 1 こしょう 0.01 ベーコン 15 にんじん 12 たまねぎ 35 わかめ 0.7 塩 0.8 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1.5 とりがら 8 土しよが 0.1 水 150 でんぷん 0.6	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 *えび 30赤 *いか 30赤 にんじん 20 たまねぎ 65 はくさい 65 たけのこ 20 しいたけ 1 土しよが 0.5 サラダ油 0.4 ツナ 15赤 にんじん 35 *マカロニ 7黄 じゃがいも 65 にんじん 20 濃口しょうゆ 1.3 酒 0.7 ごま油 0.4 こしょう 0.01 さつまいも 90黄 油 4 食卓塩 0.3 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	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 ハンバーグ 1個赤 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 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 尼の生しょうゆ 1.8 酢 1.5 とり肉 30赤 *マカロニ 7黄 じゃがいも 65 にんじん 20 たまねぎ 50 えだ豆 10 サラダ油 0.5 塩 1 こしょう 0.04 *牛乳 40 水 65 米粉 3 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	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 ます 1切 酒 2 塩 0.5 醤油 0.04 油 5 でんぷん 8 味つけのり 1袋赤

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	たん白質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
787	34.0	25.0	2.6	364	115	3.7	274	0.49	0.58	31	6.7

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

田能のさといもコロッケ

尼崎市の田能(たのう)地区で栽培が盛んなさといものことを田能(たの)のさといもと呼びます。田能のさといもは色が白く、もちりとした粘りがあり、皮をむいてもかゆくならないと言われています。あまり市場には出回らない貴重なもので、味わって食べてみてください。



にんじんしりしり

にんじんしりしりは沖縄県の郷土料理です。「しりしり」とは、すりおろす動作やすりおろすときの「すりすり」という音を表す沖縄の方言です。手軽に作れる料理ですので、ぜひ家でも作ってみてください。



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21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のうま味を味わいながら食べてみてください。



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	玄米入りごはん 牛乳 豚肉のにんにく炒め こうやどうふのたまごとじ おひたし	ごはん 牛乳 焼きししやも 厚あげととり肉の煮物 いんげんのおかかあえ	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	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	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	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	
材料名および使用量 (g)	米 85黄 アルファ化米(もち玄米) 10黄 水 140	米 95黄 水 133	米 75黄 水 105 焼豚 20赤 たまねぎ 15緑 にんにく 5緑 えだ豆 5緑 塩 0.3 こしょう 0.05 濃口しょうゆ 2 ごま油 1黄	牛肉 45赤 じゃがいも 50黄 たまねぎ 60緑 にんにく 0.2緑 サラダ油 1黄 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	*牛乳 1本赤	*牛乳 1本赤	
	豚肉 70赤 にんにく 0.2緑 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 3 酒 1.3	ししやも 2尾赤 絹厚あげ 55赤 とり肉 40赤 じゃがいも 60黄 にんにく 20緑 こんにやく 25緑 えだ豆 10緑 上白糖 3.8黄 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	*牛乳 1本赤 牛肉 48赤 たまねぎ 25緑 三度豆 7緑 にんにく 0.2緑 サラダ油 0.4黄 八丁みそ 1.4赤 濃口しょうゆ 2 上白糖 2黄 酒 1 一味とうがらし 0.01	米 90黄 アルファ化米(もち玄米) 10黄 水 145	さわら 1切赤 でんぷん 8黄 油 5黄 白ねぎ 0.5 土しょうが 0.3 上白糖 5.4黄 濃口しょうゆ 6 酢 4 一味とうがらし 0.01	とり肉 100赤 マーメイドジャム 20緑 こしょう 0.04 濃口しょうゆ 6 白ワイン 2	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 塩 0.4 酢 2.5
	こうやどうふ 17赤 *たまご 35赤 にんじん 15緑 しいたけ 0.5緑 えだ豆 10緑 上白糖 5黄 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	三度豆 37緑 にんじん 10緑 糸かつお 0.4赤 上白糖 1 濃口しょうゆ 2.7	*牛乳 1本赤 れんこん 45緑 油 2黄 食卓塩 0.1	米 90黄 アルファ化米(もち玄米) 10黄 水 145	とり肉 10赤 だいず 7.5赤 ひじき 4赤 うすあげ 2赤 にんじん 5緑 上白糖 3黄 濃口しょうゆ 4 水 14	チキンウインナー 18赤 じゃがいも 40黄 にんじん 12緑 たまねぎ 20緑 キャベツ 25赤 塩 0.9 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 8 セロリ 0.1 水 130	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
	うすあげ 5赤 上白糖 0.4黄 濃口しょうゆ 0.4 はくさい 55緑 にんじん 8緑 上白糖 0.9黄 淡口しょうゆ 2		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 酢 1 一味とうがらし 0.01	*牛乳 1本赤 れんこん 45緑 油 2黄 食卓塩 0.1	うすあげ 6赤 じゃがいも 25黄 たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 ごぼう 10緑 青ねぎ 4 みそ 11.5赤 煮干し 2.7 水 145	SDGs (持続可能な開発目標)の達成に貢献できる	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
			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 塩 0.8 こしょう 0.03 ごま油 0.3黄 とりがら 8 土しょうが 0.1 水 150				SDGs (持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

11月食育たより



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

お米のおはなし

新米の出回る季節になりました。日本で昔から主食として食べられているお米。中学校給食でも、日本の伝統的な食生活の根幹である米飯を中心とした望ましい食習慣を身に付けることなどを目的として、週5日米飯給食を実施しています。給食には兵庫県産米を使用しており、地産地消につながっています。当たり前にあると思われがちなお米ですが、今年は生産量の減少で米不足になり、スーパーなどでも品切れ状態が続きました。お米を毎日食べられることに感謝しながらおいしく食べたいですね。

◎コメってどういうもの?

コメは、イネ科の穀物で、約1万年前にインド東部や中国で栽培が始まったと考えられます。日本へは、縄文時代に九州に伝わり、その後、東北地方へ伝わっていきました。日本では主食として食べられていますが、炊く前は「米」、炊いた後は「飯」と呼び方が変わります。それぞれ「お米」「ご飯」と「御(お/ご)」をつけて呼び、昔から大切にされている食べものです。ご飯にして食べるほか、米粉に加工したり、もちやお菓子、調味料などさまざまな利用されています。



今月の地産地消!

- ・田能のさといも(11日、21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。11日(月)はコロッケに、21日(木)はのっぺい汁に使用しています。
- ・尼の生しょうゆ(21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、21日(木)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

とり肉のマーメイド焼き

- 材料(4人分)
- ・とりもも肉 400g
 - ・マーメイドジャム 80g
 - ・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

- 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。



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。

・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
インスタグラム

毎日の献立写真掲載中!