

[illegible]

■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
791	33.2	25.3	2.6	369	113	4.0	266	0.51	0.59	34	6.7

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 9 月 月 間 献 立 表

日・曜	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	ごはん 牛乳 ミンチカツ キャベツのサラダ もずくスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 焼きししゃも 野菜チャンプルー じゃがいものごま酢あえ 味つけのり	玄米入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 小松菜としめじの和風サラダ なすのみそ汁	ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(マスカット) ますの塩焼き 親子煮 わかめのあえ物	ごはん 牛乳 とり肉のさらす揚げ ツナとキャベツのサラダ 白いんげん豆スープ
材料名および使用量 (g)	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
	* 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
	* ミンチカツ 1個 赤 油 6 黄	ししゃも 2尾 赤	* 牛乳 1本 赤	* ヨーグルト飲料マスカット 1本 赤	とり肉 100 赤 にんにく 0.5 緑 濃口しょうゆ 2.5 緑 塩 0.2 緑 こしょう 0.01 緑 カレー粉 0.15 黄 でんぷん 15 黄 油 7 黄
	キャベツ 30 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 1.2 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄	絹厚あげ 45 赤 豚肉 40 赤 土しょうが 0.4 緑 にんにく 1.5 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 20 緑 キャベツ 40 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 ごま油 0.3 黄 糸かつお 0.7 赤	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 黄 みりん 1 黄 酒 1.4 黄 でんぷん 0.2 黄	ます 1切 赤 塩 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 酒 1.5 黄	ツナ 15 赤 にんじん 7 緑 キャベツ 27 緑 きゅうり 13 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.8 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2.7 黄
	豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 しいたけ 0.7 緑 もずく 15 赤 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 水 145 黄 でんぷん 0.6 黄	じゃがいも 45 黄 * 白ごま 1.7 黄 上白糖 1.3 黄 淡口しょうゆ 2.4 黄 酢 1.8 黄	小松菜 20 緑 しめじ 8 緑 にんじん 8 緑 キャベツ 20 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 酢 1.5 黄	* たまご 25 赤 こやどうふ 5 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 グリーンピース 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	ベーコン 20 赤 白いんげん豆 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 * 牛乳 40 赤 塩 0.9 黄 こしょう 0.02 黄 水 75 黄
	* ヨーグルト 1個 赤	味つけのり 1袋 赤	うすあげ 8 赤 なす 18 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 赤 水 145 黄		

野菜チャンプルー

「チャンプルー」とは、沖縄県の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理のことを言います。沖縄の郷土料理であるゴーヤーチャンプルーが有名ですね。家庭で作るときには、木綿豆腐を使うことが多いですが、給食では崩れにくい厚あげを使っています。

9月 食育だより



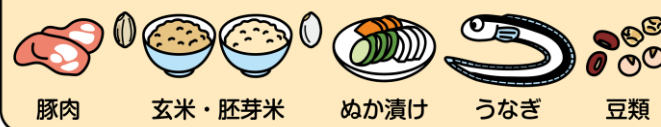
尼崎市立学校給食センター

2学期がスタートしました。夏休みは夏バテなど体調を崩さず元気に過ごせましたか。9月もまだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給を忘れずに、残暑を乗り切りましょう。

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B₁ を多く含む食品例



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

9月1日
防災の日



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



・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
インスタグラム

毎日の献立写真掲載中！

