

令和6年度

9 月 月 間 献 立 表

給食センター(Bコース)

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
献立名	ごはん 牛乳 ますのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 けんちん汁	玄米入りごはん 牛乳 八宝菜 さつまいものあめ煮 きゅうりの中華風浅づけ	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース ごぼうのサラダ 豆乳コーンスープ	ごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 もずくのあえ物 まめまめみそ汁 コンポートアップル	チキンカレーライス (ごはん) 牛乳 ポロニアカツ 大根サラダ	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 豚肉とじゃがいものうま煮 いんげんの磯あえ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 切り干し大根の炒め煮 とうふのみそ汁 冷凍みかん	豚どん (玄米入りごはん) 牛乳 焼きじゃがいも きくらげのサラダ	菜めし 牛乳 焼きつくね にんじんしりしり 沢煮わん りんごゼリー	ごはん 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ ポークビーンズ コーンサラダ	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	<b>食育の日</b> ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(プレーン) とり肉のくわ焼き おひたし かきたま汁	玄米入りごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ 小松菜とこうどうふの含め煮 じゃがいものみそ汁
材料名および使用量 (g)	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 ます 1切赤 塩 0.2 ノンエッグマヨネーズ 10黄 ひじき 4赤 うすあげ 5赤 にんじん 5緑 えだ豆 5緑 サラダ油 0.3黄 上白糖 2.7黄 濃口しょうゆ 4 酒 0.5 けずりぶし 0.5 水 18 とうふ 35赤 さといも 20黄 にんじん 12緑 だいこん 12緑 こんにやく 12緑 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	米 85黄 水 140 *牛乳 1本赤 豚肉 55赤 なた 12赤 にんじん 20緑 たまねぎ 55黄 キャベツ 55黄 たけのこ 20緑 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 さつまいも 95黄 油 5.4黄 上白糖 6.8黄 濃口しょうゆ 2 水 3 でんぷん 0.2 きゅうり 52緑 上白糖 2 ごま油 0.7 濃口しょうゆ 2.3 酢 1 一味とうがらし 0.01	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 ハンバーグ 1個赤 しめじ 7緑 たまねぎ 4 サラダ油 0.1 トマトケチャップ 4 濃口しょうゆ 2 ウスターソース 1 トンカツソース 1 赤ワイン 2 上白糖 1 水 3 でんぷん 0.15 ハム 12赤 ごぼう 22 にんじん 10 きゅうり 22 上白糖 0.2 塩 0.1 こしょう 0.2 ノンエッグマヨネーズ 8.5 とり肉 18赤 にんじん 10 たまねぎ 40 とうもろこし 12 塩 0.7 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 1.3 豆乳 40 水 85	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 牛肉 50赤 ブロッコリー 35 サラダ油 0.4 上白糖 2.3 濃口しょうゆ 2.7 もずく 8赤 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 だいず 5赤 とうふ 30 たまねぎ 10 にんじん 10 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145 コンポート(アップル) 1個	とり肉 40赤 じゃがいも 65黄 にんじん 20 たまねぎ 80 トマト 18 にんにく 0.3 サラダ油 0.5 カレーパウダー 1.2 トマトケチャップ 1.6 塩 0.9 こしょう 0.03 トンカツソース 6.5 濃口しょうゆ 3 ベーリーフ 0.07 水 87 米粉 3 米 100黄 水 140 *牛乳 1本赤 ポロニアカツ 1個 油 6 だいこん 45 ほうれんそう 15 とうもろこし 10 上白糖 1.2 サラダ油 1 塩 0.4 酢 2.5	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 さわら 1切赤 土しょうが 1.5 酒 1.5 濃口しょうゆ 4.5 でんぷん 10 油 5 豚肉 40赤 じゃがいも 80黄 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 三度豆 18 キャベツ 30 焼きのり 0.5 上白糖 1.7 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6	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 油 6.5 切り干し大根 7 うすあげ 5 にんじん 8 サラダ油 0.3 上白糖 1.7 濃口しょうゆ 2.7 けずりぶし 0.7 水 30 とうふ 43赤 うすあげ 7赤 たまねぎ 10 にんじん 12 わかめ 0.5 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145 温州みかん冷凍 1個	米 95黄 水 145 菜めしの素 3.1 *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 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 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 豚肉 20赤 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 1.5 酒 1.5 水 145 でんぷん 0.9 りんごゼリー 1個	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 ポテトとお米のささみカツ 1個赤 油 6 豚肉 40赤 だいず 17赤 じゃがいも 75黄 にんじん 15 たまねぎ 45 サラダ油 0.4 トマトケチャップ 17 塩 0.8 こしょう 0.03 上白糖 0.8 酒 0.7 こしょう 0.01 キャベツ 30 きゅうり 10 とうもろこし 10 上白糖 1 サラダ油 1.5 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.5 *ヨーグルト 1個赤	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 *ミンチカツ 1個赤 ししゃも 2尾赤 絹厚あげ 45赤 豚肉 40赤 土しょうが 0.4 にんじん 15 たまねぎ 35 チンゲンサイ 20 キャベツ 40 サラダ油 0.4 塩 0.4 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 2.7 ごま油 0.3 糸かつお 0.7 じゃがいも 45黄 *白ごま 1.7 上白糖 1.3 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.8 味つけのり 1袋赤	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 *ヨーグルト飲料(プレーン) 1本赤 とり肉 100赤 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 うすあげ 5 上白糖 0.4 濃口しょうゆ 0.4 はくさい 55 にんじん 8 上白糖 0.9 淡口しょうゆ 2 たまご 22 とうふ 40 にんじん 12 たまねぎ 30 青ねぎ 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.8 水 135 でんぷん 0.9	米 85黄 水 140 *牛乳 1本赤 さわら 1切赤 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 こうどうふ 6.5 ちくわ 5 小松菜 20 上白糖 2 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 2 みりん 0.4 けずりぶし 0.7 水 35 うすあげ 7 じゃがいも 40 たまねぎ 20 にんじん 12 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145		

もずく

もずくは、ぬめりと歯ごたえのある海藻です。太陽の光がもずくに当たることで光合成がうながされ、太くて歯ごたえのあるおいしいもずくになります。ぬめりの正体は「フコイダン」という食物せんいで、胃や腸の粘膜を守り、おなかの調子を整える働きがあります。

野菜チャンプルー

「チャンプルー」とは、沖縄県の方言で「ごちやまぜ」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。

とり肉のくわ焼き

肉を甘辛いタレに絡めて焼いた料理のことで、昔、畑を耕すために使う農機具の「鍬(くわ)」の上で肉を焼いたことが、名前の由来とされています。

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

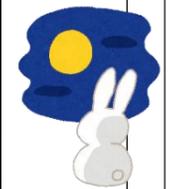
緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

\*: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
780	32.4	24.8	2.7	369	111	3.9	260	0.50	0.59	34	6.5

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



# 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 ミンチボールのケチャップ煮 ブロッコリー とうふスープ 角チーズ	ごはん 牛乳 はるまき ナムル フォースープ	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	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 牛肉のスタミナ炒め はるさめサラダ キムチスープ
材料名および使用量 (g)	米 95 水 133 *牛乳 1本 ミンチボール 70 たまねぎ 14 サラダ油 0.4 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 0.8 濃口しょうゆ 0.3 水 20 でんぷん 0.3 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 豚肉 20 とうふ 30 にんじん 10 たまねぎ 30 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 土しょうが 0.1 水 145 *角チーズ 1個	米 95 水 133 *牛乳 1本 *はるまき油 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 1 淡口しょうゆ 3.5 酢 1.5 こしょう 0.01 とり肉 20 フォー 8 にんじん 8 たまねぎ 35 たけのこ 8 青ねぎ 5 塩 0.4 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4 ごま油 0.3 だし昆布 0.8 水 160	米 95 水 133 *牛乳 1本 *ヨーグルト飲料マスカット 1本 ます 1切 塩 0.4 濃口しょうゆ 0.5 酒 1.5 とり肉 40 *たまご 25 こやどうふ 5 じゃがいも 65 にんじん 20 たまねぎ 45 グリーンピース 5 上白糖 3.6 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 4.5 水 65 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 85 水 140 *牛乳 1本 豚肉 65 たまねぎ 30 土しょうが 1 サラダ油 2.5 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 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 うすあげ 8 なす 18 たまねぎ 25 にんじん 12 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145	米 95 水 133 *牛乳 1本 牛肉 45 たまねぎ 30 三度豆 7 にんにく 0.7 サラダ油 0.4 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 ハム 10 はるさめ 6.2 にんじん 8 きゅうり 20 上白糖 1.8 淡口しょうゆ 3 酢 2 ごま油 0.2 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

**ナフキン、はし、マスクを忘れずに！**  
 毎日ナフキン、はし、マスクを持ってきていますか。  
 給食は、授業などで汚れた机の上に直接置かずに、清潔なナフキンの上に置きましょ。マスクは鼻と口をしっかりとあおって、しゃべった時や、せきやくしゃみをした時にだ液が給食に入らないようにしましょう。清潔な状態で給食を食べることができるよう、毎日ナフキン、はし、(給食当番の場合は特に)マスクの3点セットを忘れないようにしましょう。

# 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B<sub>1</sub>」を食事に取り入れましょう。ビタミンB<sub>1</sub>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B<sub>1</sub>を多く含む食品例**

豚肉 玄米・胚芽米 ぬか漬け うなぎ 豆類

## 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。

こしょう とうがらし カレー粉 しょうが にんにく ねぎ 青じそ みょうが

## 「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。



## 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。

**カセットコンロ・カセットボンベ**

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

**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。

買い足す ← 食べる 使う

## 確認しておきましょう

**警報が発表された場合の中学校給食の取扱いについて**  
 ※小学校給食と異なる場合がありますので、ご注意ください

尼崎市に、「大雨警報」「洪水警報」「暴風(暴風雪を含む)警報」(以下、「警報」という。)&及び、これらに係る「特別警報」が発表された場合

- 登校前
  - (1) 午前7時現在で警報が発表中⇒中学校給食は中止します。
  - (2) 午前9時までに警報が解除⇒解除された時点で登校し、授業はありますが、中学校給食は午前7時時点で既に給食を中止しているため、中学校給食の提供はなく、午前中で下校します。
- 登校後
  - 在校中に、午前11時までに警報が発表された場合は、原則として中学校給食を中止して下校します。

※詳細につきましては、尼崎市ホームページ「非常災害時における臨時休業の判断基準」について(ページ番号:1019394)をご覧ください。

・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)	「アマメシ」クックパッド	→		尼崎市立学校給食センター	→
・給食費に関するお問い合わせ 学校給食課(TEL:06-4950-5675)	レシピ掲載中!	→		Instagram	→
		→			→
		→		毎日の献立写真掲載中!	→