

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)			16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)					
献立名	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 麻婆豆腐 ナムル			玄米入りごはん 牛乳 豚肉のバジルソテー はるさめサラダ たまごスープ			ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 大根のレモンあえ すまし汁			ごはん 牛乳 ますの塩焼き みそおでん アーモンドあえ			ハヤシライス (ごはん) 牛乳 ヨーグルト飲料(ﾌﾟﾚｰﾝ) ミンチカツ ブロッコリー			ごはん 牛乳 ちりめんの炒り煮 豚肉とじゃがいものうま煮 野菜の甘酢あえ 味つけのり			ごはん 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ カレーシチュー コーンサラダ			玄米入りごはん 牛乳 赤魚のゆず香焼き れんこんのきんぴら ぼたん汁 角チーズ			ごはん 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ スープ			ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 親子煮 小松菜の磯あえ			ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 野菜のさっぱり炒め たぬき汁			ごはん 牛乳 フライドチキン ほうれんそうのサラダ ミネストローネ いちごクレープ			玄米入りごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ ひじきの煮物 はりはり汁			冬至献立/食育の日 菜めし 牛乳 かぼちゃコロッケ にんじんしりしり さつま汁 みかん					
材料名および使用量（g）	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	95	黄	牛肉	40	赤	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	100	黄	米	100	黄			
	水	133		水	10	黄	水	133		水	133		じゃがいも	40	黄	水	133		水	133		水	10	黄	水	133		水	133		水	133		水	10	黄	水	145		米	145	緑			
	* 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	* 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	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤
	* ジャンボしゅうまい	2個					とり肉	100	赤	ます	1切	赤		かえりちりめん	14	赤		ポテトと彩果のささみカツ	1個	赤		ハンバーグ	1個	赤	わかさぎ	55	赤	ちくわ	2本	赤	とり肉	100	赤		さわら	1切	赤		* かぼちゃコロッケ	1個	黄				
	油	2	黄	豚肉	65	赤	塩	0.8		塩	0.4			濃口しょうゆ	0.5	黄		濃口しょうゆ	1.2	黄		ウスターソース	1	黄	塩	0.6	0.04	* 小麦粉	7	黄	塩	1			白ねぎ	2.5	緑		油	6	黄				
	とうふ	120	赤	たまねぎ	20	緑	こしょう	0.04		濃口しょうゆ	0.5		サラダ油	0.6	黄		濃口しょうゆ	1.2	黄	豚肉	35	赤		濃口しょうゆ	1.3	黄	こしょう	0.04	水	10		にんにく	0.2	緑		みそ	5.5	赤							
	豚ひき肉	40	赤	しめじ	10	緑	酒	1.4		酒	1.5		上白糖	0.7	黄		酒	2.3		だいず	6.5	赤		塩	0.5	黄	でんぷん	7	黄	油	4	黄	パブリカ	0.1			上白糖	2.5	黄		ツナ	15	赤		
	たまねぎ	45	緑	塩	0.6		でんぷん	11	黄		油	6.5	黄	上白糖	0.7	黄		水	0.7		じゃがいも	35	黄		濃口しょうゆ	0.5	黄					チリパウダー	0.2			みりん	3	黄		にんじん	35	緑			
	たけのこ	15	緑	こしょう	0.02					とり肉	30	赤	こしょう	0.03			トンカツソース	6.5		たまねぎ	20	緑		水	7	黄	* たまご	25	赤	とり肉	20	赤	キャベツ	11	黄		水	2.5			サラダ油	0.4	黄		
	白ねぎ	4	緑				ツナ	10	赤	丸平天	15	赤	赤ワイン	2.6	黄																														

■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
777	33.9	24.8	2.7	423	116	4.0	282	0.47	0.57	29	5.8

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

日・曜	20日(金)	23日(月)	24日(火)
献立名	ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(マスカット) 焼きししゃも 大根のそぼろ煮 しそあえ	ごはん 牛乳 ポロニアハムステーキ ブロッコリーのサラダ はくさいのクリームスープ	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 きゅうりの中華風浅づけ わかめスープ
材料名および使用量 (g)	米 95 黄 水 133	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
	* ヨーグルト飲料マスカット 1本 赤	ポロニアステーキ 1個 赤	ミンチボール 70 赤 たまねぎ 14 緑 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 7 黄 ウスターソース 2 黄 トンカツソース 2 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 20 黄 でんぷん 0.3 黄
	ししゃも 2尾 赤	ブロッコリー 37 緑 にんじん 8 緑 とうもろこし 8 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.4 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1.4 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
	とりひき肉 43 赤 だいこん 80 緑 絹厚あげ 40 赤 にんじん 20 緑 しいたけ 1 緑 えだ豆 10 緑 土しょうが 0.5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 3 黄 淡口しょうゆ 3 黄 酒 1.5 黄 みりん 1.5 黄 塩 0.3 黄 けずりぶし 1.3 黄 水 45 黄 でんぷん 1.2 黄	ベーコン 18 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 はくさい 40 緑 * 粉チーズ 1 赤 塩 0.8 黄 こしょう 0.03 黄 * 牛乳 45 赤 水 65 黄	とり肉 20 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 35 緑 わかめ 0.7 赤 塩 0.8 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 とりがら 8 黄 土しょうが 0.1 黄 水 150 黄 でんぷん 0.6 黄
	キャベツ 33 緑 小松菜 15 緑 しそふりかけ 0.4 緑 淡口しょうゆ 0.4 黄		

12月給食たより



尼崎市立学校給食センター

長い2学期も残りわずか、もうすぐ冬休みです。冬休みは正月など楽しい行事がたくさんありますが、食生活が乱れがちです。学校がない日でも朝起きる時間を決めて規則正しい生活を送りましょう。また、年末年始の大みそかや正月などの行事では、行事食や郷土料理で、「ふるさとの味」や「わが家の味」を知る機会にしてください。

手洗いは感染症予防の基本です

食事前の手洗い、きちんとできていますか？

①せっけんを泡立てて、こするように洗います。



②手首や指の間など汚れの残りやすい部分は念入りに。

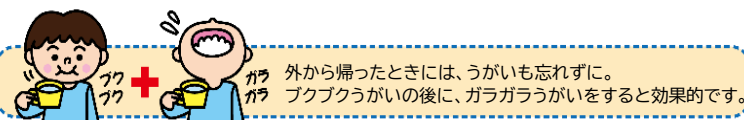


③流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



※手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

こんな時は手を洗いましょう



年末年始の行事と行事食

とうじ
冬至 (12月21日ごろ) ...



ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



おみそか
大晦日 (12月31日) ...



今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



正月 (1月1日~) ...

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをする。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福やめでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。



じんじつ
人日の節句 (1月7日) ...

春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を願います。



こしょうがつ
小正月 (1月15日) ...

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



作ってみよう 給食レシピ

カレーシチュー

材料(4人分)

- ・豚肉(こま切れ) 140g
- ・大豆(乾燥) 25g
- ・じゃがいも 140g
- ・にんじん 80g
- ・たまねぎ 130g
- ・だいこん 50g
- ・サラダ油 適量
- ・カレー粉 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・白ワイン 小さじ1
- ・生クリーム 大さじ1
- ・牛乳 220g
- ・水 120g
- ・米粉 大さじ1と1/2

作り方

1. 大豆はひと晩水に浸しておき、30分程、柔らかくなるまでゆでる。
2. じゃがいも、にんじん、だいこんは食べやすい一口大に切る。たまねぎはせんいにしてくし切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、たまねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら、じゃがいも、にんじん、だいこん、カレー粉を加えてさらに炒める。
4. 油が全体に回ったら、水、大豆を加えて煮込む。具材が柔らかくなった後、塩、こしょう、白ワイン、牛乳、生クリームを加える。
5. 米粉を少量の水で溶き、ゆっくり鍋に入れて混ぜ、とろみをつける。

調理のワンポイント

大豆は、水煮大豆や蒸し大豆でも代用できます。水煮や蒸し大豆を使うときは、4人分で65g使用し、1の工程を省略することができます。



・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

