

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 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 とり肉のから揚げ 大根のレモンあえ すまし汁	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	ハヤシライス (ごはん) 牛乳 ヨーグルト飲料(プレーン) ミンチカツ ブロッコリー	ごはん 牛乳 ますの塩焼き みそおでん アーモンドあえ	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 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 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	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 ハンバーグ マカロニサラダ スープ	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	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	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	食育の日 ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(マスクット) 焼きししやも 大根のそぼろ煮 しそあえ
材料名および使用量 (g)	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 かえりちりめん 14赤 *白ごま 0.7黄 上白糖 3.5黄 濃口しょうゆ 1.2 酒 2.3 水 0.7 豚肉 40赤 じゃがいも 80黄 にんじん 20緑 たまねぎ 45緑 こんにやく 30緑 土しょうが 0.4 グリーンピース 5 上白糖 4.5黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3 水 45 にんじん 8緑 キャベツ 25緑 きゅうり 25緑 上白糖 2.3黄 塩 0.3 酢 3 味つけのり 1袋赤	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 ツナ 10赤 だいこん 35緑 きゅうり 20緑 レモン果汁 3 上白糖 2黄 塩 0.1 淡口しょうゆ 2 酢 2 とうふ 30赤 ちくわ 10赤 たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 たまねぎ 15 青ねぎ 4緑 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	米 85黄 アルファ化米(もち玄米) 10黄 水 140 *牛乳 1本赤 豚肉 65赤 たまねぎ 20緑 しめじ 10緑 バジルペースト 2緑 こしょう 0.02 ハム 10赤 はるさめ 6.5黄 にんじん 10緑 きゅうり 20緑 塩 0.2 こしょう 0.03 ノンエッグマヨネーズ 8.5黄 とり肉 20赤 *たまご 20赤 にんじん 10緑 たまねぎ 25 パセリ 0.4 塩 0.6 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3 とりがら 8 パセリ 0.1 セロリ 0.1 水 150 でんぷん 0.6	牛肉 40赤 じゃがいも 40黄 にんじん 15緑 たまねぎ 80緑 グリーンピース 4 にんにく 0.2 トマトピューレ 6 サラダ油 0.6黄 トマトケチャップ 9 上白糖 0.7黄 塩 1.1 こしょう 0.03 トンカツソース 6.5 赤ワイン 2.6 ペーリーフ 0.02 水 80 米粉 3.8黄 米 100黄 水 140 *牛乳 1本赤 うすあげ 5赤 濃口しょうゆ 0.4 キャベツ 42緑 にんじん 5 ほうれんそう 17 にんじん 10 切り干し大根 5.5 ごま油 1黄 上白糖 1黄 濃口しょうゆ 2.4 酒 1 水 45	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 ます 1切 塩 0.4 濃口しょうゆ 0.5 酒 1.5 とり肉 30赤 丸平天 15赤 一口がんと 10赤 じゃがいも 50黄 にんじん 20緑 だいこん 45 こんにやく 30 みそ 9赤 上白糖 3.5黄 濃口しょうゆ 0.8 酒 1 水 45 うすあげ 5赤 濃口しょうゆ 0.4 キャベツ 42緑 にんじん 5 ほうれんそう 17 にんじん 10 切り干し大根 5.5 ごま油 1黄 上白糖 1黄 濃口しょうゆ 2.4 酒 1 水 45	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赤 たまねぎ 45緑 たけのこ 15緑 にんじん 15緑 白ねぎ 4緑 土しょうが 0.7 にんにく 0.2 サラダ油 1黄 八丁みそ 8赤 濃口しょうゆ 3 とりがら 3 水 18 上白糖 2黄 酒 2 一味とうがらし 0.06 でんぷん 1.6黄 ごま油 0.5黄 ほうれんそう 17 にんじん 10 水 150 *角チーズ 1個赤	米 85黄 アルファ化米(もち玄米) 10黄 水 140 *牛乳 1本赤 赤魚 1切 ゆず(果汁) 1 濃口しょうゆ 1.3 塩 0.5 酒 0.5 れんこん 25緑 にんじん 9緑 こんにやく 10 サラダ油 0.4黄 上白糖 2黄 みりん 1 一味とうがらし 0.01 いのしし肉 20赤 にんじん 10緑 だいこん 40 青ねぎ 4 みそ 12赤 さんしょう 0.02 煮干し 2.8 水 150 *角チーズ 1個赤	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黄 豚肉 35赤 だいず 6.5黄 じゃがいも 35黄 にんじん 20緑 たまねぎ 33 だいこん 12 サラダ油 0.4黄 カレー粉 0.5 塩 0.8 こしょう 0.03 白ワイン 1.3 *生クリーム 3.3赤 水 30 米粉 3黄 キャベツ 30緑 きゅうり 10緑 とうもろこし 10 上白糖 1黄 サラダ油 1.5黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.5 わかさぎ 55赤 塩 0.6 こしょう 0.04 でんぷん 7黄 油 4黄 とり肉 40赤 *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 淡口しょうゆ 4.5 水 65 小松菜 20緑 もやし 30緑 にんじん 8 焼きのり 0.5赤 上白糖 1.6黄 濃口しょうゆ 2.6 酢 0.6	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黄 濃口しょうゆ 0.3 水 7 でんぷん 0.15黄 *マカロニ 8.5黄 ツナ 15赤 にんじん 8 きゅうり 22 塩 0.2 ノンエッグマヨネーズ 8.5黄 とり肉 20赤 とうふ 30赤 たまねぎ 35緑 *牛乳 45赤 水 65 ベーコン 18赤 じゃがいも 30黄 にんじん 15緑 たまねぎ 30 はくさい 20 にんじん 15 水菜 7 酒 1.3 濃口しょうゆ 3.2 みりん 0.4 塩 0.4 けずりぶし 2.8 水 140	米 85黄 アルファ化米(もち玄米) 10黄 水 140 *牛乳 1本赤 さわら 1切 白ねぎ 2.5 みそ 5.5 上白糖 2.5 みりん 3 水 2.5 ひじき 4赤 うすあげ 5赤 にんじん 5 えだ豆 5 サラダ油 0.3 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 豚肉 20赤 とうふ 20赤 はくさい 20 にんじん 15 水菜 7 酒 1.3 濃口しょうゆ 3.2 みりん 0.4 塩 0.4 けずりぶし 2.8 水 140	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 とり肉 100赤 塩 1 こしょう 0.15 にんにく 0.2 パプリカ 0.1 チリパウダー 0.2 でんぷん 11黄 油 7黄 ハム 10赤 ほうれんそう 15 キャベツ 20 えだ豆 20 上白糖 0.8黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 3 酒 1.5 みりん 1.5 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 1.5 *ヨーグルト飲料(マスクット) 1本赤 土しょうが 0.5 上白糖 1.5 濃口しょうゆ 3 酒 1.5 みりん 1.5 塩 0.3 こしょう 0.01 水 158 いちごクレープ 1個黄	米 95黄 水 133 *牛乳 1本赤 *ヨーグルト飲料(マスクット) 1本赤 ししやも 2尾赤 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 えだ豆 10 土しょうが 0.5 サラダ油 0.3 上白糖 1.5 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 3 酒 1.5 みりん 1.5 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 1.5 水 45 でんぷん 1.2黄 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		

豚肉のバジルソテー
バジルはシソ科の香草です。ピザやパスタで使われることが多いですが、肉料理や魚料理など幅広く使われます。さわやかな香りが食欲をそそります。給食では兵庫県産のバジルを使用しています。



**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、当時小園中学校3年の前田拓海さんの献立の中から「ぼたん汁」が登場します。ぼたん汁とはイノシシ肉を使った兵庫県丹波篠山が発祥のジビエ料理です。



毎月19日は食育の日
大根
スーパーなどで年中出回っていますが、冬が旬の大根は寒くなると甘みがより増しておいしいです。風邪を予防するビタミンCや、胃腸の消化吸収を助けて胃もたれを予防する働きのある消化酵素が多く含まれています。



赤: 赤色の食品・・・体をつくるものになるもの 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、E.C.I、カニ、イカ、ゴマ、アーモンド、卵を含む食材)

■ 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
779	33.9	25.0	2.7	423	116	4.0	282	0.47	0.57	29	5.8

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

日・曜	20日(金)	23日(月)	24日(火)
献立名	冬至献立 菜めし 牛乳 かぼちゃコロケ にんじんしりしり さつま汁 みかん	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 ミンチボールのケチャップあんかけ 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 100 黄	米 95 黄	米 95 黄
	水 145 黄	水 133 黄	水 133 黄
	菜めしの素 3.1 緑		
	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤
	* かぼちゃコロケ 1個 黄	ちくわ 2本 赤	ミンチボール 70 赤
	油 6 黄	* 小麦粉 7 黄	油 4 黄
	ツナ 15 赤	カレー粉 0.5 黄	たまねぎ 14 緑
	にんじん 35 緑	水 10 黄	サラダ油 0.3 黄
	サラダ油 0.4 黄	油 9 黄	トマトケチャップ 7 黄
	濃口しょうゆ 1.3 黄	とり肉 20 赤	ウスターソース 2 黄
	酒 0.7 黄	キャベツ 35 緑	トンカツソース 2 黄
	こしょう 0.01 黄	にんじん 8 緑	上白糖 0.9 黄
	とり肉 20 赤	塩 0.2 黄	濃口しょうゆ 0.3 黄
	うすあげ 5 赤	上白糖 1.2 黄	水 16 黄
	さつまいも 40 黄	濃口しょうゆ 2 黄	でんぷん 0.3 黄
にんじん 12 緑	酢 2 黄	きゅうり 52 緑	
しめじ 8 緑	ごま油 0.3 黄	上白糖 2 黄	
青ねぎ 4 緑	うすあげ 5 赤	ごま油 0.7 黄	
みそ 11.5 赤	だいこん 20 緑	濃口しょうゆ 2.3 黄	
煮干し 2.7 黄	にんじん 10 緑	酢 1 黄	
水 145 黄	ごぼう 5 緑	一味とうがらし 0.01 黄	
温州みかん 1個 黄	土しょうが 0.5 黄	とり肉 20 赤	
	えのきたけ 10 緑	にんじん 12 緑	
	こんにやく 15 緑	たまねぎ 35 緑	
	青ねぎ 3 緑	わかめ 0.7 赤	
	淡口しょうゆ 5.5 黄	塩 0.8 黄	
	塩 0.2 黄	こしょう 0.03 黄	
	けずりぶし 2.8 黄	淡口しょうゆ 1.5 黄	
	水 150 黄	とりがら 8 黄	
	でんぷん 0.5 黄	土しょうが 0.1 緑	
		水 150 黄	
		でんぷん 0.6 黄	

冬至の日献立

冬至とは、1年で最も昼が短く、夜が長い日のことを言います。冬至の日は、2つ「ん」のつく食べ物を食べて運気を上げると良いと言われています。20日(金)の給食には、かぼちゃ(なんきん)やにんじんが使われています。



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。

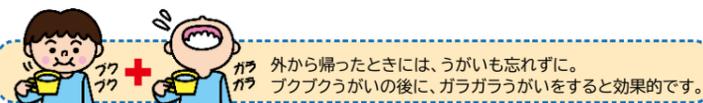


③流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



※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ります。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。



おおみそか 大晦日 (12月31日)

今年の苦勞を断ち切り、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。



しょうが 正月 (1月1日~)

一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、新年のお祝いします。

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。



そうじ 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。

しょうががつ 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
- 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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ら、塩、こしょう、白ワイン、牛乳、生クリームを加える。
 - 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)

