

日・曜	9日(木)			10日(金)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)			20日(月)			21日(火)			22日(水)			23日(木)			24日(金)			27日(月)			28日(火)			29日(水)			
献立名	しそごはん 牛乳 とり肉のから揚げ キャベツのおかかあえ とうふのみそ汁			お正月献立 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ちくぜん煮 紅白なます			玄米入りごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ すきやき風煮 はるさめサラダ			ごはん 牛乳 ハンバーグ ブロッコリー ポトフスープ			ごはん 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ ひじき豆 すまし汁 みかん			カレーライス (ごはん) 牛乳 ポロニアハムステーキ コールスローサラダ			ごはん 牛乳 はるまき きくらげのサラダ 白菜と肉団子のスープ			玄米入りごはん 牛乳 けいちゃん こうやどうふのたまごとじ 水菜のあえ物			学校給食週間献立 ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ キャベツのサワーづけ コーンクリームスープ 味つけのり			ごはん 牛乳 たまねぎコロッケ 厚揚げと大根の煮物 ひねポン 味つけのり			ごはん 牛乳 さけの塩焼き 白菜の昆布あえ じゃがいものみそ汁 ヨーグルト			ごはん 牛乳 焼きつくね きゅうりの酢の物 めった汁			玄米入りごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 もちいなの含め煮 ブロッコリーのごまぶし かつおふりかけ			ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ ほうれんそうのおひたし とうふ汁			
材料名および使用量（g）	米	水	100 145 しそふりかけ	米	水	95 133	米	水	85 10 水	95 133	米	水	95 133	米	水	95 133	牛肉	じゃがいも	たまねぎ	米	水	95 133	米	水	85 10 水	米	水	95 133	米	水	95 133	米	水	95 133	米	水	85 10 水	米	水	95 133			
	* 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	* 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	
	とり肉	塩	こしょう	酒	みりん	水	でんぷん	油	牛肉	とうふ	にんじん	たまねぎ	はくさい	白ねぎ	こんにやく	上白糖	濃口しょうゆ	淡口しょうゆ	水	とうふ	ちくわ	たまねぎ	にんじん	たけのこ	ごぼう	こんにやく	三度豆	上白糖	濃口しょうゆ	淡口しょうゆ	みりん	水	だいこん	にんじん	上白糖	塩	酢	ゆず(果汁)	だいこん	にんじん	上白糖	塩	酢
	35 10 8 0.8 0.5 1.5	緑 緑 赤 赤 黄	35 10 8 0.8 0.5 1.5	緑 緑 赤 赤 黄	40 10 50 20 17 15 12 20 10	赤 赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑	40 10 50 20 17 15 12 20 10	赤 赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑	50 45 65 55 8 25 5.5 5.5 4	赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄	20 10 30 10 10 4	緑 緑 赤 赤 赤 赤	20 10 30 10 10 4	緑 緑 赤 赤 赤 赤	20 10 30 10 10 4	緑 緑 赤 赤 赤 赤	50 45 65 55 8 25 5.5 5.5 4	赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄	20 10 30 10 10 4	緑 緑 赤 赤 赤 赤	20 10 30 10 10 4	緑 緑 赤 赤 赤 赤	20 10 30 10 10 4	緑 緑 赤 赤 赤 赤	20 10 30 10 10 4	赤 赤 赤 赤 赤 赤	20 10 30 10 10 4	赤 赤 赤 赤 赤 赤	20 10 30 10 10 4	赤 赤 赤 赤 赤 赤	20 10 30 10 10 4	赤 赤 赤 赤 赤 赤	20 10 30 10 10 4	赤 赤 赤 赤 赤 赤	20 10 30 10 10 4	赤 赤 赤 赤 赤 赤	20 10 30 10 10 4	赤 赤 赤 赤 赤 赤					
	キャベツ	きゅうり	にんじん	糸かつお	上白糖	濃口しょうゆ	とうふ	うすあげ	たまねぎ	にんじん	わかめ	みそ	煮干し	水	だいこん	にんじん	上白糖	塩	酢	ゆず(果汁)	だいこん	にんじん	上白糖	塩	酢	ゆず(果汁)	だいこん	にんじん	上白糖	塩	酢	ゆず(果汁)	だいこん	にんじん	上白糖	塩	酢	ゆず(果汁)	だいこん	にんじん	上白糖	塩	酢
	35 10 8 0.8 0.5 1.5	緑 緑 赤 赤 黄	35 10 8 0.8 0.5 1.5	緑 緑 赤 赤 黄	40 10 50 20 17 15 12 20 10	赤 赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑	40 10 50 20 17 15 12 20 10	赤 赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑	50 45 65 55 8 25 5.5 5.5 4	赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄	20 10 30 10 10 4	緑 緑 赤 赤 赤 赤	20 10 30 10 10 																														

*: アレルギー(卵,乳,小麦,エビ,カニ,イカ,ゴマ,アーモンド,豆を含む食材)

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	33.3	24.9	2.6	377	119	4.0	264	0.43	0.57	32	6.0

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	30日(木)	31日(金)
献立名	ごはん 牛乳 ポークチャップ クリーム煮 小松菜のサラダ	節分献立 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 野菜の甘酢あえ かきたま汁 いり豆
材料名および使用量 (g)	米 95 黄 水 133	米 95 黄 水 133
	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤
	豚肉 1枚 赤 塩 0.2 こしょう 0.01 たまねぎ 14 緑 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 9 ウスターソース 1 トンカツソース 1.6 上白糖 1 黄 酒 1 水 10 でんぷん 0.3 黄	いわし 1尾 赤 でんぷん 5 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.7 水 1.5
	とり肉 30 赤 * マカロニ 7 黄 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 50 緑 えだ豆 10 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 1 こしょう 0.04 * 牛乳 40 赤 水 65 米粉 3 黄	* たまご 20 赤 とうふ 40 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 4 緑 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 黄 いり豆 1袋 赤
	ハム 5 赤 小松菜 15 緑 キャベツ 20 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 0.3 黄 サラダ油 1.2 黄 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.2	

地産地消

小松菜

小松菜はカルシウムを多く含む野菜です。30日(木)の小松菜は尼崎市産のものを使っています。

1月食育たより



尼崎市立学校給食センター

新年明けましておめでとうございます。3学期が始まりました。
冬休み中は、元気に過ごせましたか。
寒い毎日ですが、3学期も体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。

今年は巳(へび)年!

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

学校給食週間とは・・・

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛(ちゅうあい)小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などをみなさんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

※尼崎市の中学校給食では、AコースとBコースの献立の入れ替えの関係で、本来の給食週間と少し期間がずれています。



学校給食の移り変わりをしてみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛(ちゅうあい)小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

このころ、くじらの肉を使った料理が給食によく登場していました。

第32回 食育フェア

尼崎市学校給食展

心と体を育てる学校給食

令和7年 1/25(土) 26(日) 10:00~20:00

場所 あまがさきキューズモール3階 レンガのひろば 尼崎市潮江1丁目3番1号

〇パネル展示
給食指導のようす
学校給食センターの設備紹介
中学校献立コンクール など

〇映像(大型スクリーン)
小学校、中学校の給食献立
パンができるまで
学校給食センターをのぞいてみよう
美味しい尼崎の給食ができるまで*

*の動画はこちら からどうぞ

主催: 尼崎市教育委員会
主管: 尼崎市栄養教諭・学校栄養職員研究会
【問い合わせ先】 尼崎市教育委員会学校給食課 06(4950)5675

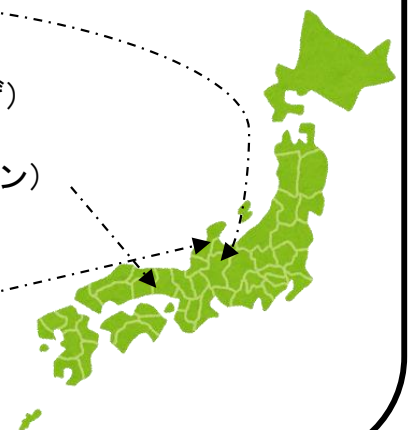
今年もキューズモールで2日間開催されます。近くにいられた際には、ぜひお立ち寄りください!



学校給食週間の献立

～始まりの給食・なつかしの給食・日本全国味めぐり～

- 21日(火) 岐阜県(けいちゃん)
- 22日(水) なつかしの給食(くじらの竜田揚げ)
- 23日(木) 兵庫県(たまねぎコロッケ、ひねポン)
- 24日(金) 始まりの給食
- 27日(月) 石川県(めった汁)



・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)

「アマメン」
クックパッド

レシピ掲載中!



尼崎市立
学校給食センター
Instagram

毎日の献立写真掲載中!

