

日・曜	10日(木)			11日(金)			14日(月)			15日(火)			16日(水)			17日(木)			18日(金)			21日(月)			22日(火)			23日(水)			24日(木)			25日(金)			28日(月)			30日(水)		
献立名	ごはん 牛乳 とり肉のあまから揚げ わかめのあえ物 たぬき汁			ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 コールスローサラダ スープ			カレーライス (ごはん) 牛乳 ポロニアハムステーキ ブロッコリー			ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ おひたし ひきな汁			わかめごはん 牛乳 塩豚じゃが もちいなの含め煮 キャベツのおかかあえ			入学・進級お祝い献立 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き しそあえ 沢煮わん			玄米入りごはん 牛乳 麻婆豆腐 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 豚肉のしょうが炒め 厚あげとり肉の煮物 白菜の昆布あえ			ごはん 牛乳 さわらのケチャップソース ほそぎりポテトサラダ 春野菜のポトフスープ			玄米入りごはん 牛乳 とり肉のみそマヨネーズ焼き にんじんしりしり とうふ汁 カラマンダリン			ごはん 牛乳 焼きししゃも 親子煮 野菜の甘酢あえ			かやくごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ いんげんの磯あえ ぶた汁			ごはん 牛乳 はるまき きくらげのサラダ 大根スープ			ごはん 牛乳 ハンバーグ クリーム煮 ツナとひじきのサラダ		
材料名および使用量（g）	米	95	黄	米	95	黄	牛肉	40	赤	米	95	黄	米	100	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	75	黄	米	95	黄	米	95	黄
	水	133		水	133		じゃがいも	50	黄	水	133		水	140		水	133		水	10	黄	水	133		水	133		水	10	黄	水	133		米	1.5		水	133		水	133	
	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	たまねぎ	70	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	濃口しょうゆ	1.8		* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤
	とり肉	100	赤	ミンチボール	70	赤	にんにく	20	緑	とり肉	100	赤	* 牛乳	1本	赤	ぶり	1切		豚肉	65	赤	さくら	1切	赤	* 牛乳	1本	赤	ししゃも	2尾	赤	とり肉	40	赤	濃口しょうゆ	1.8		* 牛乳	1本	赤	ハンバーグ	1個	赤
	でんぶ	11	黄	たまねぎ	14	緑	サラダ油	0.9	黄	塩	0.8		豚肉	45	赤	酒	1		たまねぎ	40	赤	酒	1.7		と	100	赤	と	5	赤	と	25	赤	水	110		* はるまき	1本	赤	ハンバーグ	1個	赤
	油	6.5	黄	サラダ油	0.4	黄	にんにく	0.2	緑	しょう	0.04		じゃがいも	80	黄	上白糖	4	黄	しょうが	1	緑	でんぶ	8	黄	と	0.2	赤	と	40	赤	* たまご	25	赤	水	110		油	3	黄	トマトケチャップ	3.5	黄
	上白糖	5	黄	トマトケチャップ	7	黄	にんにく	1	緑	酒	1.4		にんにく	20	緑	濃口しょうゆ	4.5		たまねぎ	45	緑	油	5	黄	と	0.02	赤	* 濃口しょうゆ	5	赤	じゃがいも	65	黄	水	110		ト	1	黄	ウスターソース	1	黄
	濃口しょうゆ	5	黄	ウスターソース	2	黄	しょう	0.02		でんぶ	11	黄	たまねぎ	60	緑	みりん	1		たけのこ	15	緑	上白糖	2.5	黄	と	4	黄	と	5	赤	みそ	4	赤	濃口しょうゆ	2.5		はるまき	4.5	黄	ト	1	黄
	みりん	1.6	黄	トンカツソース	2	黄	濃口しょうゆ	2		油	6.5	黄	三度豆	5	緑	水	3		にんにく	15	緑	みりん	3.5	黄	と	0.3	赤	と	65	黄	じゃがいも	65	黄	みりん	1		にんにく	8	緑	上白糖	0.4	黄
	水	5.5	黄	上白糖	0.8	黄	ベーリーフ	0.07																																		

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

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
785	33.0	25.6	2.5	360	120	4.1	279	0.48	0.56	34	6.5

中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東

4月食育だより



尼崎市立学校給食センター

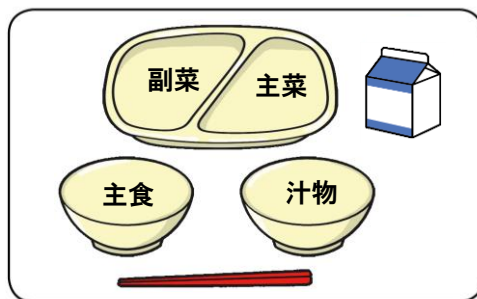
ご入学・ご進級おめでとうございます。本年度も安全・安心で生徒のみなさんが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたし
ます。給食をしっかり食べて毎日を健康に過ごしましょう。

学校給食の7つの目標



尼崎市中学校給食について

基本の盛り付け



ランチョンマットまたはおぼんを敷きましょう

【主食】



毎日給食センターで炊いたごはんが出ます。米は兵庫県産米を使用しています。白いごはんの他に、玄米ごはんやわかめごはん、ちらしずしなどバリエーション豊富に提供します。

【牛乳】



学校給食では毎日牛乳を提供します。牛乳は、カルシウムやたんぱく質、その他ビタミン類などの成長期に欠かせない栄養を効率よくとることができます。

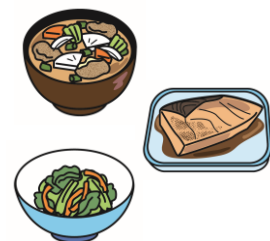
【汁物・おかず】

毎日3品のおかずを提供します。

汁物・煮物：みそ汁や筑前煮などお椀で食べる料理です。

揚げ物・焼き物：とり肉のから揚げやますのこはく揚げ、ミンチカツなどの揚げ物や、とり肉のくわ焼き、ハンバーグ、さわらの塩焼きなどの焼き物の料理です。

和え物・サラダ：野菜を中心としたおかずです。保冷材が付いているので夏場でも、冷たいおかずは冷たい状態で提供します。



食育ピクトグラム

みなさんは「食育ピクトグラム」を知っていますか。農林水産省から、食育の推進と啓発のため、その取り組みを誰にでも分かりやすく発信するために作成されています。今後、食育だより等でもピクトグラムを活用していきます。また、探してみてください。



共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



環境への配慮(調和)

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。



食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

出典：農林水産省「第4次食育推進基本計画」食育ピクトグラムについて



・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
Instagram
毎日の献立写真
掲載中

