

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 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			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 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			わかめごはん 牛乳 塩豚じゃが もちいなるの含め煮 キャベツのおかかあえ			ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ おひたし ひきな汁			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			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			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			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 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			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 焼きししゃも 親子煮 野菜の甘酢あえ			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			ごはん 牛乳 はるまき きくらげのサラダ 大根スープ		
材料名および使用量（g）	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	100	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	牛肉	40	赤	米	85	黄	米	95	黄	米	75	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	95	黄
	水	133		水	133		水	133		水	140		水	133		水	140		水	133		じゃがいも	50	黄	水	140		米	133		米	15		米	133		米	133		米	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	牛肉	40	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
	ミンチボール	70	赤	とり肉	100	赤	豚肉	65	赤	豚肉	45	赤	とり肉	100	赤	とうふ	120	赤	ぶり	1切	赤	牛肉	40	赤	* 牛乳	1本	赤	さわら	1切	赤	米	12	赤	ししゃも	2尾	赤	ハンバーグ	1個	赤	* はるまき	1本	赤
	たまねぎ	14	緑	でんぷん	11	黄	たまねぎ	30	緑	じゃがいも	80	黄	塩	0.8	黄	とろろ	40	赤	酒	1	黄	じゃがいも	50	黄	水	140		酒	1.7	黄	濃口しょうゆ	1.8	黄	濃口しょうゆ	1.5	黄	トマトケチャップ	3.5	黄	油	3	黄
	サラダ油	0.4	黄	油	6.5	黄	土しょうが	1	緑	にんじん	20	緑	こしょう	0.04	黄	たまねぎ	45	緑	上白糖	4	黄	濃口しょうゆ	4.5	黄	塩	0.9	黄	でんぷん	8	黄	油	5	黄	とり肉	40	赤	ウスターソース	1	黄	はるまき	4.5	黄
	トマトケチャップ	7	黄	上白糖	5	黄	サラダ油	0.4	黄	たまねぎ	60	緑	酒	1.4	黄	たけのこ	15	緑	みりん	1	黄	濃口しょうゆ	5	黄	塩	0.9	黄	みそ	0.02	黄	塩	0.1	黄	* たまご	25	赤	トンカツソース	1	黄	きゅうり	18	緑
	ウスターソース	2	黄	濃口しょうゆ	5	黄	上白糖	2.5	黄	三度豆	5	緑	油	6.5	黄	にんじん	15	緑	水	3	黄	濃口しょうゆ	2	黄	みそ	4	赤	酒	0.3	黄	淡口しょうゆ	2.5	黄	じゃがいも	65	黄	上白糖	0.4	黄	にんじん	8	緑
	トンカツソース	2	黄	みりん	1.6	黄	濃口しょうゆ	3.5	黄	上白糖	2	黄	うすあげ	5	赤	白ねぎ	4	緑	でんぷん	0.2	黄	濃口しょうゆ	0.07	黄	水	95	黄	カラマンダリン	1個	緑	みりん	1	黄	にんじん	20	緑	水	7	黄	きくらげ乾	0.5	緑
	上白糖	0.8																																								

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

成良・小田・大成・大庄・大庄北・立花・南武庫之荘・小園

4月食育だより



尼崎市立学校給食センター

食育ピクトグラム

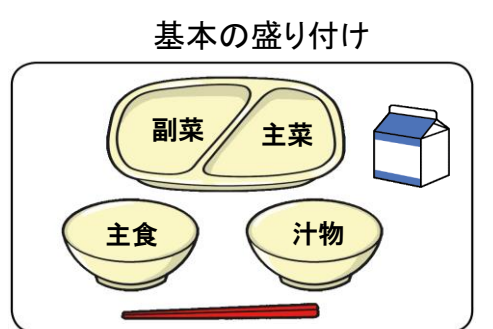


ご入学・ご進級おめでとうございます。本年度も安全・安心で生徒のみなさんが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたひます。給食をしっかりと食べて毎日を健康に過ごひまひよう。

学校給食の7つの目標



尼崎市中学校給食について



ランチョンマットまたはおぼんを敷きまひよう

【主食】



毎日給食センターで炊いたごはんが出来ます。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。

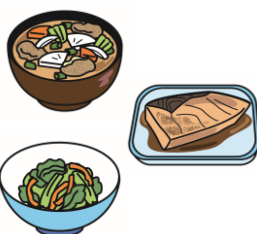
【汁物・おかず】

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。



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。



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)

「アママシ」
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

