

給食センター(Aコース)

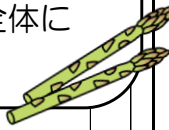
Aコースの中学校
中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東

令和7年度 5 月 月 間 献 立 表

日・曜	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ごはん 牛乳 チリコンカン クリーム煮 アスパラガスのサラダ	菜めし 牛乳 焼きししゃも 塩豚じゃが おひたし	ごはん 牛乳 ポロニアカツ コーンサラダ きのこスープ	玄米入りごはん 牛乳 ますのマヨネーズ焼き いんげんのごまあえ ぶた汁	ごはん 牛乳 とり肉のあまから揚げ にんじんしりしり たぬき汁	ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(マスカット) ポークチャップ ブロッコリー スープ
材料名および使用量 (g)	米 95 黄 水 133	米 100 黄 水 145 菜めしの素 3.1 緑	米 95 黄 水 133	米 85 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 140	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	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤
	豚ひき肉 28 赤 だいず 20 赤 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.2 緑 パセリ 0.4 緑 トマト 4.5 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 0.3 黄 トマトケチャップ 4.3 黄 トンカツソース 4.3 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 赤ワイン 1.3 パプリカ 0.01 チリパウダー 0.06 一味とうがらし 0.01	豚肉 40 赤 じゃがいも 80 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 えだ豆 10 緑 上白糖 2 黄 塩 1 酒 4 だし昆布 0.4 水 45 うすあげ 5 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 はくさい 55 緑 にんじん 8 緑 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2	ポロニアカツ 1個 赤 油 6 黄 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 とうもろこし 10 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.5 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.5 とり肉 20 赤 にんじん 15 緑 えのきたけ 10 緑 しめじ 10 緑 しいたけ 0.5 緑 たまねぎ 40 緑 土しょうが 0.2 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 水 145 でんぷん 0.7 黄	ます 1切 赤 塩 0.2 ノンエッグマヨネーズ 10 黄 三度豆 35 緑 にんじん 8 緑 * 白ごま 0.8 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2.3 豚肉 20 赤 とうふ 28 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 だいこん 10 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 145	とり肉 100 赤 でんぷん 11 黄 油 6.5 黄 上白糖 5 黄 濃口しょうゆ 5 みりん 1.6 緑 水 5.5 緑 でんぷん 0.2 黄 ツナ 15 赤 にんじん 35 緑 サラダ油 0.4 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 酒 0.7 こしょう 0.01 うすあげ 5 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 5 緑 土しょうが 0.5 緑 えのきたけ 10 緑 こんにゃく 15 緑 青ねぎ 3 緑 淡口しょうゆ 5.5 塩 0.2 けずりぶし 2.8 水 150 でんぷん 0.5 黄	* ヨーグルト飲料マスカット 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 ブロッコリー 42 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4 とり肉 20 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 35 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 緑 とりがら 8 緑 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 145
	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 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					
	キャベツ 30 緑 アスパラガス 20 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 2 黄 サラダ油 1.3 黄 淡口しょうゆ 2 酢 1.8					

アスパラガス

アスパラガスは、5月から6月ごろに旬をむかえる野菜です。ヨーロッパから日本に伝わったのは江戸時代で、当時は観賞用でした。穂先がしまっており、緑が鮮やかで、全体にハリがあるものが新鮮です。

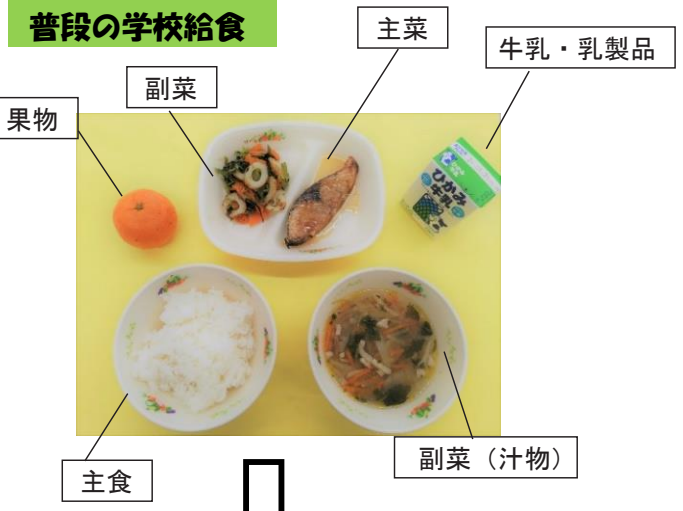


5月食育だより

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

給食を見本に、バランスの良い食事を

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、必要な食品をとることが重要です。しかし、これらの食品を1食でまとめて食べることは難しいため、1日分を3食に分けて食べるのが適切です。3食のそれぞれの食事で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。学校給食の献立も、主食+主菜+副菜+副菜(汁物)+牛乳+(果物)を組み合わせで考えられているので1食の望ましい食事の見本にすることができます。普段の給食を思い出しながら、家でもバランスの良い食事を心がけてみましょう。



不足しがちな栄養素「カルシウム」「鉄」

- ◆ **カルシウム**
不足すると、骨や歯が弱くなったりイライラしやすくなったりします。牛乳、乳製品、小魚、大豆、大豆製品、海藻、小松菜などに多く含まれます。また、鮭やしいたけなどに多く含まれるビタミンDと一緒にとることで、吸収率が上がります。
- ◆ **鉄**
不足すると、貧血になったり、疲れやすくなったりします。レバー、牛肉、かつお、まぐろ、貝類、大豆、大豆製品、小松菜などに多く含まれます。

意識してそろえてみよう！



作ってみよう！

給食レシピ

ちくわの緑茶揚げ

材料(4人分)

- ちくわ 8本
- 小麦粉 30g
- 煎茶 小さじ1弱
- 水 40g
- 揚げ油 適量

作り方

- ちくわは、ななめ半分に切る。
- ボウルにAを混ぜ合わせて衣を作り、ちくわにまんべんなくつける。
- 170℃に熱した油で、衣がカリッとするまで揚げる。

調理のワンポイント

煎茶は粉末ではなく、茶葉が細かくきざまれているものを使うことで、よりお茶の香りが感じられます。



・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)

「アマメシ」
クックパッド

・給食費に関するお問い合わせ
学校給食課(TEL:06-4950-5675)

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！

