端午の節句献立 ごはん 玄米入りごはん ごはん カレーライス ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん 女米入りごはん ごはん ごはん だはん かしてある はん ではん ではん かしている はん はん はん かしている はん	21日(水)	22日(木)							
ごはん 玄米入りごはん ごはん カレーライス ごはん ごはん ごはん ごはん 玄米入りごはん ごはん ごはん		<i>i</i> I							
献 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 (玄米入りごはん) 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	ごはん	玄米入りごはん							
	牛乳	牛乳							
立 ちくわの緑茶揚げ じゃがいものそぼろ煮 シチボールのケチャップ煮 牛乳 ますの塩焼き 大豆とごぼうのミンチカッ とり肉のから揚げ 麻婆豆腐 ハンバーグ ヨーグルト飲料(プレーン) 揚げしゆうまい 豚肉のしょうが炒め チャ									
名 小松菜としめじの和風サラダ もちいなりの含め煮 ブロッコリーのサラダ たまねぎコロッケ たけのこのおかか煮 野菜の甘酢あえ しそあえ 一 焼きじゃがいも マカロニサラダ さわらの照り焼き風 きゅうりの中華風浅づけ キャベツのおかかあえ 枝若竹汁 きゅうりの酢の物 ポトフスープ キャベツのサワーづけ かきたま汁 とうふのみそ汁 のっぺい汁 フォーサラダ ほそぎり野菜のスープ こうやどうふのたまごとじ ラーメン 青菜汁 た		厚揚げと大根の煮物 はるさめサラダ							
かしわもち		12.00000000							
	米 95 ♯	米 85 #							
水 133 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 133 じゃがいも 50 黄 水 133 X X 133 X 133 X 133 X 133 X 133 X 133 X X	水 133	アルファ化米(もち玄米) 10 黄							
* 4 140 * 4 1 * 4 * 4 1 * 4 * 4 * 4 * 4 * 4 * 4 * 4 * 4 * 4	、牛乳 1本 <u> </u>	140							
- - - <u> * 牛乳 1本 *</u> - にんにく 0.2 * -		* 牛乳 1本 *							
	とり肉 100 #								
	トマトケチャップ 6 上白糖 0.3 *	赤魚 1切 ^素 ゆず(果汁) 1 ^縁							
	上白糖 0.3 ★ 塩 0.5	濃口しょうゆ 1.3							
	こしょう 0.02	塩 0.5							
- ┃ ┃	カレ—粉 0.4								
小松菜 20 * こんにゃく 25 * 上白糖 0.8 * 濃ロしょうゆ 2 ちくわ 10 * 上白糖 2.3 * 上白糖 2.3 * 油	じゃがいも 50 *	豚肉 45 *							
にんじん 9点 井三が油 92 オレ 90 オレ 05 にんじん 10点 酢 2 七五がい 22点 井三が油 1 ま でんごん 0.5 ま オレ 1.5 二味らがに 0.0 でんごん 0.0 ま	えだ豆 10 ^縁								
1/1 キャベツ 20 上白糖 4 でんぷん 0.3 米粉 4.5 こんにゃく 10	塩 0.2	だいこん 80 *							
- ┃ 27 ┃ 上白糖 ┃ 1│ ★│ 濃口しょうゆ┃ 7│ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ 糸かつお 0.5│ ★┃ とうふ 40 ★┃ しそふりかけ 0.4 ★┃ 濃口しょうゆ┃ 3│ * マカロニ 8.5 ★┃ ┃ ┃ 焼豚 8 ★┃ キャベツ 35 ★┃	こしょう 0.03	にんじん 20 *							
名 サラダ油 0.8 素 淡口しょうゆ 3 ブロッコリー 37 緑 米 90 素 サラダ油 0.4 素 うすあげ 7 素 淡口しょうゆ 0.4 とりがら 3 ツナ 15 素 こうやどうふ 17 素 米粉中華麺 25 素 きゆうり 10 緑 お お まねぎ 30 緑 水 18 にんじん 8 緑 * たまご 35 素 にんじん 10 緑 にんじん 8 緑 * たまご 35 素 にんじん 10 緑 にんじん 8 緑 * たまご 35 素 にんじん 10 株 にんじん 8 緑 * たまご 35 素 にんじん 10 株 にんじん	呼作 0.5 ノンエッグマヨネーズ 8 黄	こんにゃく 20 🞄 三度豆 10 🍇							
よ m									
【 び 【 でんぷん 1.2 ★ 上白糖 1 ★ 上白糖 3 ★ 上白糖 3 ★ 上白糖 3 ★	・たまご 20 赤	濃口しょうゆ 4							
	とうふ 30 *	淡口しょうゆ 3							
	にんじん 10 km たまねぎ 25 km	煮干し 0.6 <u>水 45</u>							
	パセリ 0.4 *								
	塩 _ 0.7	はるさめ 6 *							
	こしょう 0.03	きゅうり 18 *							
	淡口しょうゆ 3.3 とりがら 8	にんじん 8 ^緑 わかめ 0.5 ^赤							
	パセリ 0.1 **	上白糖 1.5 *							
<u>水 145 </u> きゆうり 30 縁 キャベツ 25 縁 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 5	セロリ 0.1 **	淡口しょうゆ 0.8							
	水 145	サラダ油 1 **							
	でんぷん 0.6 #	塩 0.3 こしょう 0.01							
		酢 2							
セロリ 0.1									
/ 端午の節句)							
	┃ 端午の節句は、子どもの健やかな成長を願う日です。端午の節 若竹汁は、春が旬のわかめとたけ ┃ ┃┃┃ ラーメンの起源は中国の「中華麺」です。江戸時代 ┃ ┃┃┃┃								
句には、かしわもちを食べる風習があります。かしわの木は葉 のこを使ったすまし汁のことで、	に海外の食文	෭化 ┃ ┃┃┃							
与には、20つりと及べる国自2009の50000000000000000000000000000000000									
ないことがら、「多水が临れない」という縁起を追いて、「」		- I I I I							
探繁栄」の願いをこめ、食べられるようになりました。 軽に始められる屋台のラーメン店が		-							
全国各地に広まったと言われています	.9.	- $/$ $ $ $ $							
赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 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,エビ,カニ,イカ,ゴマ,ア・	7-モント, 幻を含	む食材)							

■一食あたり平均栄養素量

エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μ gRE	mg	mg	mg	g
774	33.0	24.7	2.6	369	110	3.7	253	0.48	0.56	27	6.2

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

5月月間献立表 今和7年度

ではん 中乳 一		□/牛皮	5 F		八 衣		
# 中乳	日·曜	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水) 2	29日(木)	30日(金)
** 中乳	立	牛乳 チリコンカン クリーム煮	牛乳 焼きししゃも 塩豚じゃが	牛乳 ボロニアカツ コーンサラダ	牛乳 ますのマヨネーズ焼き いんげんのごまあえ	牛乳 ヒリ肉のあまから揚げ にんじんしりしり	牛乳 ョーグルト飲料(マスカット) ポークチャップ ブロッコリー
	料名および使用量(g	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	145	水 133 * ** * <	TALTYPER(65538) 10 140	水 牛 とで油上濃み水で ツにサ濃酒こ うだにご土えこ青淡塩け水	水 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *

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食に分けて食べることが適切です。

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)を組み合わせて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。

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。



作ってみよう!

(給)(食)(少)(少)(ピ)

材料(4人分)

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

ちくわの緑茶揚げ

作り方

- 1. ちくわは、ななめ半分に切る。
- 2. 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。
- 3. 170°Cに熱した油で、衣がカリッとするまで揚げる。



「アマメシ」

クックパッド

レシピ掲載中!、

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)

給食費に関するお問い合わせ

主食

学校給食課(TEL:06-4950-5675)

意識してそろえてみよう!

尼崎市立 学校給食センター <u>インスタグラム</u>

毎日の献立写真掲載中!→

