

給食センター(Bコース)

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	玄米入りごはん 牛乳 赤魚のゆず香焼き 厚揚げと大根の煮物 はるさめサラダ		ごはん 牛乳 揚げしゅうまい きゅうりの中華風浅づけ ラーメン		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 ポロニアカツ コーンサラダ きのこスープ		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		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	
材料名および使用量 (g)	米 アルファ化米(もち玄米)	85 10 140	米 水	95 133	米 アルファ化米(もち玄米)	85 10 140	米 水	95 133	米 水	95 133	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
	赤魚 ゆず(果汁)	1切 赤 1 緑	* ジャンボしゅうまい 油	2個 赤 2 黄	ます 塩	1切 赤 0.2 緑	ポロニアカツ 油	1個 赤 6 黄	* ヨーグルト飲料マスカット	1本 赤	とり肉 でんぷん	100 赤 11 黄
	濃口しょうゆ	1.3 緑	きゅうり 上白糖	52 緑 2 黄	三度豆 とうもろこし	10 緑 10 黄	キャベツ きゅうり	30 緑 10 緑	豚肉 塩	1枚 赤 0.2 黄	油	6.5 黄
	塩	0.5 緑	ごま油	0.7 黄	にんじん	8 緑	たまねぎ 上白糖	14 緑 1 黄	こしょう ピーマン	0.01 緑 5 緑	濃口しょうゆ	5 黄
	酒	0.5 緑	濃口しょうゆ	2.3 黄	* 白ごま 上白糖	0.8 黄 1 黄	サラダ油	1.5 黄	サラダ油	0.4 黄	みりん	1.6 黄
	豚肉 絹厚あげ	45 赤 40 赤	酢 一味とうがらし	1 赤 0.01 黄	濃口しょうゆ	2.3 黄	塩	0.3 黄	トマトケチャップ	9 黄	水	5.5 黄
	だいこん	80 緑	焼豚	8 赤	豚肉	20 赤	こしょう	0.02 黄	ウスターソース	1 黄	でんぷん	0.2 黄
	にんじん	20 緑	米粉中華麺	25 赤	とうふ	28 赤	酒	1.5 黄	トンカツソース	1.6 黄	ツナ	15 赤
	こんにやく	20 緑	にんじん	10 緑	じゃがいも	30 赤	えのきたけ	1 黄	上白糖	1 黄	にんじん	35 緑
	三度豆	20 緑	キャベツ	15 緑	にんじん	10 緑	しめじ	10 緑	水	10 黄	サラダ油	0.4 黄
	上白糖	4 黄	青ねぎ	5 緑	だいこん	10 緑	しいたけ	10 緑	でんぷん	0.3 黄	濃口しょうゆ	1.3 黄
	濃口しょうゆ	4 黄	塩	0.4 黄	青ねぎ	4 緑	たまねぎ	0.5 緑	ブロッコリー	42 緑	酒	0.7 黄
	淡口しょうゆ	3 黄	こしょう	0.03 黄	みそ	11.5 赤	土しょうが	40 緑	上白糖	1 黄	こしょう	0.01 黄
	煮干し	0.6 黄	淡口しょうゆ	3.8 黄	煮干し	2.7 赤	塩	0.2 緑	サラダ油	1.2 黄	うすあげ	5 赤
	水	45 黄	とりがら	8 赤	水	145 赤	こしょう	0.4 緑	塩	0.3 黄	だいこん	20 緑
	はるさめ	6 黄	土しょうが	0.2 赤			淡口しょうゆ	0.03 緑	こしょう	0.03 黄	にんじん	10 緑
	きゅうり	18 緑	水	155 赤			水	4 緑	酢	1.4 黄	ごぼう	5 緑
	にんじん	8 緑					でんぷん	145 緑			土しょうが	0.5 緑
	わかめ	0.5 赤							とり肉	20 赤	えのきたけ	10 緑
	上白糖	1.5 黄							とうふ	30 赤	こんにやく	15 緑
	淡口しょうゆ	0.8 黄							にんじん	10 緑	青ねぎ	3 緑
	サラダ油	1 黄							たまねぎ	35 緑	淡口しょうゆ	5.5 黄
	塩	0.3 黄							パセリ	0.4 緑	塩	0.2 黄
	こしょう	0.01 黄							塩	0.4 緑	けずりぶし	2.8 黄
	酢	2 黄							こしょう	0.03 緑	水	150 黄
									淡口しょうゆ	4 緑	でんぷん	0.5 黄
									とりがら	8 緑		
									パセリ	0.1 緑		
									セロリ	0.1 緑		
									水	145 緑		

ラーメン

ラーメンの起源は中国の「中華麺」です。江戸時代に鎖国が終わり、開港されると同時に海外の食文化の一つとして中華麺も伝わってきました。明治時代には初のラーメン店が誕生し、関東大震災以降、手軽に始められる屋台のラーメン店が増えたことで、全国各地に広まったと言われています。



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。

普段の学校給食



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

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

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℃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)
・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！

