

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)
献立名	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め じゃがいものごま酢あえ すまし汁	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップあんかけ フォーサラダ 大根スープ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き アーモンドあえ まめみそ汁	ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(プレーン) ポロニアハムステーキ クリーム煮 キャベツのサラダ	玄米入りごはん 牛乳 さわらのレモン風味 野菜の土佐酢あえ きのこ汁	ごはん 牛乳 ハンバーグ ごぼうのサラダ ポトフスープ	ごはん 牛乳 酢豚 きゅうりの中華風浅づけ たまごスープ	玄米入りごはん 牛乳 照り焼きチキン 野菜の梅あえ ぶた汁	ごはん 牛乳 焼きししゃも 厚あげととり肉の煮物 キャベツのごままぶし 角チーズ	ドライカレー (ごはん) 牛乳 ポテトと米粉のささみカツ 大根サラダ	しそごはん 牛乳 焼きつくね 豚肉と白花豆のみそ煮 いんげんのおかかあえ	ごはん 牛乳 スパイシーチキン ほそぎりポテトサラダ もずくスープ	ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ 小松菜とこうやどうふの含め煮 たぬき汁	食育の日 ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(マスカット) 八宝菜 じゃがいものから揚げ きくらげのサラダ
材料名および使用量 (g)	米 95 水 133 *牛乳 1本 牛肉 43 たまねぎ 30 三度豆 7 にんにく 0.2 サラダ油 0.4 八丁みそ 1.4 濃口しょうゆ 2 上白糖 2 酒 1 一味とうがらし 0.01 *じゃがいも 45 *白ごま 1.7 上白糖 1.3 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.8 とうふ 30 ちくわ 10 たまねぎ 30 にんじん 10 青ねぎ 4 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.2 だし昆布 0.6 けずりぶし 2.5 水 150	米 95 水 133 *牛乳 1本 ミンチボール 68 油 4 たまねぎ 14 サラダ油 0.3 トマトケチャップ 7 ウスターソース 2 トンカツソース 2 上白糖 0.9 濃口しょうゆ 0.3 水 16 *フォー 14 にんじん 6 きゅうり 14 とうもろこし 7 上白糖 1.9 淡口しょうゆ 3 酢 2 ごま油 0.5 豚肉 18 にんじん 15 だいこん 45 青ねぎ 4 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 酒 0.7 とりがら 8 土しよが 0.1 水 145 でんぷん 0.9	米 95 水 133 *牛乳 1本 豚肉 1枚 土しよが 1 にんにく 0.2 上白糖 1.6 酒 1.5 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 1 みりん 2 うすあげ 5 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.4 キャベツ 42 にんじん 5 *アーモンド(粉末) 2 *アーモンド(ダイス) 0.6 上白糖 1.2 濃口しょうゆ 2.4 だいず 5 とうふ 25 たまねぎ 20 にんじん 10 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145	米 95 水 133 *牛乳 1本 *ヨーグルト飲料(プレーン) 1本 ポロニアステーキ 1個 とり肉 30 *マカロニ 7 じゃがいも 65 にんじん 20 たまねぎ 50 サラダ油 0.5 塩 1 こしょう 0.04 *牛乳 40 水 65 米粉 3 キャベツ 30 たまねぎ 15 きゅうり 8 上白糖 0.8 サラダ油 1.2 塩 1.2 こしょう 0.01	米 85 水 140 *牛乳 1本 さわら 1枚 塩 0.1 酒 3 でんぷん 8 油 5 レモン果汁 2 上白糖 1.8 濃口しょうゆ 2.2 水 5 ごぼう 8 にんじん 8 たまねぎ 15 きゅうり 27 糸かつお 0.5 上白糖 2 塩 0.3 酢 3 スライス白玉もち 35 とり肉 20 にんじん 10 しめじ 8 しいたけ 0.7 青ねぎ 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 150	米 95 水 133 *牛乳 1本 ハンバーグ 1個 トマトケチャップ 3.5 ウスターソース 1 トンカツソース 1 上白糖 0.4 濃口しょうゆ 0.3 水 7 でんぷん 0.15 ハム 10 ごぼう 22 にんじん 10 きゅうり 22 上白糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 8.5 チキンウインナー 18 じゃがいも 40 にんじん 12 たまねぎ 20 キャベツ 25 塩 0.9 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 8 セロリ 0.1 水 130	米 95 水 133 *牛乳 1本 とり肉 100 上白糖 3.5 濃口しょうゆ 4.5 みりん 2 酒 1.5 キャベツ 40 きゅうり 10 乾燥カリカリ梅 1 サラダ油 0.5 豚肉 20 とうふ 30 じゃがいも 30 にんじん 10 ごぼう 8 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 145 *角チーズ 1個	米 85 水 140 *牛乳 1本 ししゃも 2尾 絹厚あげ 58 とり肉 40 じゃがいも 60 にんじん 20 こんにやく 25 えだ豆 10 上白糖 3.8 濃口しょうゆ 3.8 淡口しょうゆ 2.5 みりん 1.2 けずりぶし 2 水 45 キャベツ 40 *白ごま 1.4 上白糖 1.3 濃口しょうゆ 2.5 *油 6 だいこん 45 ほうれんそう 15 とうもろこし 10 上白糖 1.2 サラダ油 1 塩 0.4 酢 2.5	牛ひき肉 40 豚ひき肉 45 だいず(ひきわり) 30 たまねぎ 85 にんにく 25 にんにく 0.2 サラダ油 0.5 塩 0.8 こしょう 0.03 タイム 0.03 ベーリーフ 0.03 カレーパウダー 1 えだ豆 10 上白糖 3.8 濃口しょうゆ 3.8 淡口しょうゆ 2.5 みりん 1.2 けずりぶし 2 水 45 *牛乳 1本 ポテトとお米のささみカツ 1個 油 6	米 100 水 145 しそふりかけ 2.6 *牛乳 1本 とり肉 100 塩 1 こしょう 0.04 にんにく 0.2 パプリカ 0.15 チリパウダー 0.1 じゃがいも 40 にんじん 8 きゅうり 17 上白糖 1 サラダ油 1.3 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 みそ 9 上白糖 2.7 淡口しょうゆ 0.5 酒 1.4 けずりぶし 1.3 水 45 三度豆 37 にんじん 10 糸かつお 0.4 上白糖 1 濃口しょうゆ 2.7	米 95 水 133 *牛乳 1本 とりにく 100 塩 1 こしょう 0.04 にんにく 0.2 パプリカ 0.15 チリパウダー 0.1 じゃがいも 40 にんじん 8 きゅうり 17 上白糖 1 サラダ油 1.3 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 みそ 18 にんじん 15 たまねぎ 30 しいたけ 0.7 もずく 15 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 水 145 でんぷん 0.6	米 95 水 133 *牛乳 1本 ます 1切 酒 2 塩 0.5 こしょう 0.04 でんぷん 8 油 5 こうやどうふ 6.5 ちくわ 5 小松菜 20 上白糖 2 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 2 けずりぶし 0.7 水 35 うすあげ 5 だいこん 20 にんじん 10 ごぼう 5 土しよが 0.5 えのきたけ 10 こんにやく 15 青ねぎ 3 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	米 95 水 133 *牛乳 1本 *ヨーグルト飲料(マスカット) 1本 豚肉 30 *えび 28 *いか 28 にんじん 20 たまねぎ 65 たくさい 65 たけのこ 20 しいたけ 1 土しよが 0.5 サラダ油 0.4 塩 0.5 こしょう 0.04 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.4 でんぷん 1.4 じゃがいも 90 油 4 食卓塩 0.3 はるさめ 4.5 きゅうり 18 にんじん 8 きくらげ乾 0.5 上白糖 1 淡口しょうゆ 0.4 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2.2	

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,アーモンド,大豆を含む食材)

■一食あたり平均栄養素量

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
777	33.1	25.5	2.7	377	116	3.9	244	0.49	0.56	27	5.6

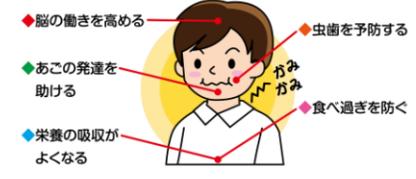
Bコースの中学校
成良・小田・大成・大庄・大庄北・立花・南武庫之荘・小園



歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。普段やわらかいものばかり食べていませんか、食べ物を水分で流し込んでいませんか、起床時、就寝前、食後の歯磨きはしていますか。この機会に自分の食生活を振り返ってみましょう。6月6日(金)の給食では、魚、ごぼう、白玉もちなどよくかんで食べることを意識できる食材を取り入れています。

「よくかむ」ことで得られる効果



梅

梅雨に入ることを「入梅(にゅうばい)」と言います。これは、雨の多い時期と梅の実が熟す時期が重なることに由来します。梅にはクエン酸が多く、疲労回復や食欲増進などの効果があります。



食は生きる上での基本です

「食べることは生きること」と言うように、私たちが生きていくうえで「食」は欠かせません。早寝・早起き・朝ごはんの習慣や家族みんなで食卓を囲むことから「食べること」を考えていきませんか。

日・曜	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)											
献立名	玄米入りごはん 牛乳 豚肉のにんにく炒め きゅうりの酢の物 とうふのみそ汁	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ ポークシチュー ブロッコリー	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ はるさめサラダ じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 ますのマヨネーズ焼き キャベツのサワーづけ カレースープ	親子どんぶり (玄米入りごはん) 牛乳 もちいなの含め煮 小松菜としめじの和風サラダ	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ 野菜のさっぱり炒め とうふ汁	ごはん 牛乳 はるまき じゃがいもの炒め物 キムチスープ											
材料名および使用量 (g)	米 <small>アルファ化米(もち玄米)</small>	85	米	95	米	95	米	95	米	95	米	95	米	95	米	95	米	95
	水	10	水	133	水	133	水	133	水	133	水	133	水	133	水	133	水	133
	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本	* 牛乳	1本
	豚肉	70	* 大豆とごぼうのミンチカツ	1個	とり肉	100	ます	1切	とりにんじん	15	ちくわ	2本	* はるまき	1本	焼豚	10	じゃがいも	40
	にんにく	0.2	油	6	塩	0.8	塩	0.2	たまねぎ	60	* 小麦粉	7	油	3	じゃがいも	10	にんじん	40
	こしょう	0.01	豚肉	38	こしょう	0.04	こしょう	0.04	青ねぎ	6	青のり粉	0.2	油	9	にんじん	10	三度豆	5
	濃口しょうゆ	2.5	じゃがいも	15	酒	1.4	酒	1.4	しいたけ	0.7	水	10	油	9	にんじん	40	サラダ油	0.4
	酒	1.3	にんじん	45	でんぷん	1.1	でんぷん	1.1	サラダ油	0.3	濃口しょうゆ	3	油	9	塩	0.2	こしょう	0.01
	ツナ	14	たまねぎ	40	はるさめ	6	はるさめ	6	上白糖	3	水	50	ごま油	0.3	淡口しょうゆ	1	淡口しょうゆ	1
	きゅうり	40	にんにく	0.2	きゅうり	18	きゅうり	18	酢	2	米	90	とりにんじん	20	塩	0.2	豚肉	18
	しらす干し	4	サラダ油	0.4	にんじん	8	にんじん	8	水	145	アルファ化米(もち玄米)	10	塩	1.2	上白糖	2	白菜キムチ	20
	上白糖	2.5	トマトピューレ	8	わかめ	0.5	わかめ	0.5	* 牛乳	1本	餅いなり	1個	濃口しょうゆ	2	酢	2	キャベツ	12
	淡口しょうゆ	2	トマトケチャップ	9	上白糖	1.5	上白糖	1.5	豚肉	20	上白糖	2.5	ごま油	0.3	たまねぎ	20	にんじん	20
	酢	3	塩	1	こしょう	0.03	淡口しょうゆ	0.8	じゃがいも	30	濃口しょうゆ	2.5	とりにんじん	4	塩	0.4	しいたけ	0.5
	とうふ	40	ベーリーフ	0.02	サラダ油	1	サラダ油	1	にんじん	10	みりん	1	たまねぎ	10	こしょう	0.03	濃口しょうゆ	5
うすあげ	7	上白糖	0.4	塩	0.3	塩	0.3	トマト	30	水	30	青ねぎ	4	ごま油	0.3	水	145	
たまねぎ	30	米粉	3	こしょう	0.01	こしょう	0.01	トマトジュース	12	餅いなり	1個	塩	0.4	水	145	濃口しょうゆ	5	
にんじん	10	プロッコリー	42	酢	2	酢	2	にんにく	0.1	上白糖	2.5	とうふ	40	水	145	けずりぶし	2.8	
わかめ	0.5	上白糖	1	うすあげ	7	うすあげ	7	塩	0.9	濃口しょうゆ	2.5	うすあげ	4	水	145	みりん	1	
みそ	11.5	サラダ油	1.2	じゃがいも	40	じゃがいも	40	こしょう	0.02	みりん	1	にんじん	10	水	145	けずりぶし	0.5	
煮干し	2.7	塩	0.3	たまねぎ	20	たまねぎ	20	カレーパウダー	0.5	水	30	たまねぎ	20	水	145	水	30	
水	145	こしょう	0.03	にんじん	12	にんじん	12	濃口しょうゆ	0.6	小松菜	20	塩	0.4	水	145	濃口しょうゆ	4	
		酢	1.4	青ねぎ	4	青ねぎ	4	ウスターソース	2.2	しめじ	8	淡口しょうゆ	4	水	145	けずりぶし	2.8	
				みそ	11.5	みそ	11.5	ベーリーフ	0.05	にんじん	8	水	145	水	145	水	145	
				煮干し	2.7	煮干し	2.7	水	125	キャベツ	20	水	145	水	145	水	145	
				水	145	水	145			上白糖	1	水	145	水	145	水	145	
										サラダ油	0.8	水	145	水	145	水	145	
										濃口しょうゆ	1.8	水	145	水	145	水	145	
										酢	1.5	水	145	水	145	水	145	

6月 食育だより



尼崎市立学校給食センター

季節の変わり目で疲れがたまっていますか。休みの日は、外に出かけたり体を動かしたりして適度にリフレッシュしましょう。さて、もうすぐで体育大会です。朝ごはんを食べることと、こまめな水分補給でしっかり体調管理をしていきましょう。



毎年6月は『食育月間』です

「海の幸、山の幸、川の幸」などの自然の恵みがたっぷり詰まった『和食』。シンプルな味付けでもおいしく、彩り、香り、食感、味わい、音など五感を通して楽しめます。

「和食」のオススメポイント！

- “ごはん”と“おかず”で栄養バランスが整いやすい
- だしのうまみをいかし、脂肪分の少ない食事に
- 素材の味を味わえる
- 旬の食材をいかして季節を感じられる



→ “旬”の食材で季節を感じつつ、食べ物と、食べ物を育ててくれた方々に“感謝”して食事を楽しみましょう。

夏野菜は、水分量が豊富で、体を冷やす効果があるよ♪



🌸 尼崎市健康増進課のInstagramにて、食の“ちょっとしたテクニック”発信中！！

(ご案内) 6月1日(日)「歯と口の健康フェスタ2025」開催
 時間：10時～13時(入場12時30分まで) 場所：武庫西生涯学習プラザ
 内容：歯の健診、むし歯菌チェックなど 【問い合わせ先】06-4869-3033(尼崎市健康増進課)

「食べない」と「食べられない」の違い

食物アレルギーのある人は、好き嫌いで「食べない」ではなく、食物アレルギーで「食べられない」食べ物があります。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体に様々な症状が現われ、命に関わる危険な状態になることもあります。食物アレルギーのある人もない人も知っておきましょう。

じんましん
かゆみ
湿しん

のどの違和感
呼吸のしずらさ
ぐったりする

おう吐
腹痛
下痢

みんなで安全安心な給食時間を

献立表を必ずチェック！

個人間での受け渡しは思わぬ事故につながります。

野菜の梅あえ

作ってみよう！ 給食レシビ

材料(4人分)

- ・キャベツ 160g
- ・きゅうり 40g
- ・乾燥カリカリ梅 4g
- ・サラダ油 小さじ1/2

作り方

1. キャベツは5mm幅の細切りに、きゅうりは5mm幅の輪切りにする。
2. ボウルでキャベツ、きゅうり、カリカリ梅、サラダ油を混ぜ合わせる。
3. 味がなじむまで冷蔵庫で15分ほど置くことができ。

調理のワンポイント

給食では、衛生管理の観点からあえ物に使う野菜すべて一度茹でてから調理しています。給食の味に近づけるには、一度さつと茹でて冷やしてから味つけするのがポイントです。

・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