

令和7年度

7 月 月 間 献 立 表

給食センター(Bコース)

日・曜	1日(火)			2日(水)			3日(木)			4日(金)			7日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)			11日(金)			14日(月)			15日(火)			16日(水)		
献立名	ごはん 牛乳 ブリの竜田揚げ ブロッコリーのごままぶし オクラのみそ汁			玄米入りごはん 牛乳 ブルコギ フォーサラダ たまごスープ			ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(プレーン) ハンバーグ キャベツのサラダ スープ			七夕献立 わかめごはん 牛乳 とり肉のあまから揚げ じゃこピーマン 七夕汁 冷凍みかん			ごはん 牛乳 チキンのトマトソースかけ コーンサラダ ほそぎり野菜のスープ			ごはん 牛乳 豚肉の塩レモン炒め おひたし とうがんのみそ汁 角チーズ			玄米入りごはん 牛乳 ミンチカツ ポークビーンズ コールスローサラダ			ごはん 牛乳 ヨーグルト飲料(マスカット) さわらの南はんづけ こうやどうふのたまごとしそあえ			ナン・ごはん 牛乳 チキンカレー とうもろこし マカロニサラダ			ごはん 牛乳 焼きつくね ゴーヤーチャンプルー たぬき汁			玄米入りごはん 牛乳 ポロニアカツ クリーム煮 キャベツのサワーづけ			ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き 野菜のごま酢あえ とうふのみそ汁		
材料名および使用量 (g)	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	米	100	黄	米	95	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄	* ナン	1個	黄	米	95	黄	米	85	黄	米	95	黄
	水	133		水	10	黄	水	133		水	140		水	133		水	133		水	140		水	133		米	50	黄	水	133		水	140		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	* 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
	ぶり	1切	赤				* ヨーグルト飲料プレーン	1本	赤	とり肉	100	赤	豚肉	60	赤				* ヨーグルト飲料マスカット	1本	赤							平つくね	1個	赤				とり肉	100	赤
	塩	0.5		牛肉	45	赤	ハンバーグ	1個	赤	でんぷん	11	黄	たまねぎ	20	緑													上白糖	0.2	黄				酒	2.5	緑
	こしょう	0.04		にんじん	10	緑	トマトケチャップ	3.5		油	6.5	黄	レモン果汁	2.5	緑													濃口しょうゆ	0.5					土しょうが	1.4	緑
	酒	2		ピーマン	5	緑	ウスターソース	1		上白糖	5	黄	濃口しょうゆ	0.4														ウスターソース	0.9					上白糖	3	黄
	でんぷん	8	黄	たまねぎ	30	緑	トンカツソース	1		濃口しょうゆ	5	黄	塩	0.03														トンカツソース	1.5					濃口しょうゆ	3.5	
	油	5	黄	にんにく	0.2	緑	上白糖	0.4	黄	みりん	1.6		こしょう	1														でんぷん	0.2	黄				みりん	1	
				ごま油	0.4	黄	濃口しょうゆ	0.3		水	5.5	黄	酒	0.4	黄													水	5							
	ブロッコリー	40	緑	コチジャン	1.2		水	7		でんぷん	0.2	黄	サラダ油	0.4														カレーパウダー	1.2							
	* にんじん	7	緑	上白糖	2	黄							うすあげ	5	赤													トマトケチャップ	1.6							
	白ごま	1.4	黄	塩	0.1		キャベツ	30	緑	しらす干し	5	赤	濃口しょうゆ	0.4	黄													塩	1							
	上白糖	1.4	黄	こしょう	0.02		たまねぎ	15	緑	ピーマン	30	緑	きゅうり	10	緑													こしょう	0.03							
	濃口しょうゆ	2.7		濃口しょうゆ	4		きゅうり	8	緑	サラダ油	0.3	黄	とうもろこし	10	緑													たまねぎ	10	緑						
				酒	2		上白糖	0.8	黄	上白糖	1.4	黄	上白糖	1	黄													きくらげ乾	0.4	緑						
	うすあげ	8	赤	フォー	14	黄	サラダ油	1.2	黄	濃口しょうゆ	1.4		上白糖	0.9	黄													ベーリーフ	0.07							
	じゃがいも	40	黄	にんじん	6	緑	酢	1.2		とうふ	30	赤	こしょう	0.02														水	78							
	オクラ	7	緑	きゅうり	14	緑	こしょう	0.01		かまぼこ	12	赤	えのきたけ	10	緑													米粉	4	黄						
	みそ	11.5	赤	とうもろこし	7	緑				たまねぎ	4	緑	青ねぎ	10	緑													えだ豆	5	黄						
	煮干し	2.7		上白糖	1.9		とり肉	20	赤	青ねぎ	30	緑	塩	0.4														濃口しょうゆ	3							
	水	150		淡口しょうゆ	3		にんじん	10	緑	塩	4	緑	塩	0.4														糸かつお	0.4	赤						
				酢	2		たまねぎ	35	緑	淡口しょうゆ	4.2		じゃがいも	20	黄													だいこん	20	緑						
				ごま油	0.5	黄	パセリ	0.4	緑	だし昆布	0.6		にんじん	10	緑													にんじん	10	緑						
							塩	0.4		けずりぶし	2.5		たまねぎ	30	緑													ごぼう	5	緑						
				* たまご	20	赤	こしょう	0.03		水	150		にんにく	0.2	緑													土しょうが	0.5	緑						
				にんじん	10	緑	淡口しょうゆ	4					塩	1														えのきたけ	10	緑						
				たまねぎ	30	緑	とりがら	8					こしょう	0.02														こんにやく	15	緑						
				青ねぎ	4	緑	パセリ	0.1	緑				ベーリーフ	0.01														青ねぎ	3	緑						
				塩	0.4		セロリ	0.1	緑				白ワイン	0.5														淡口しょうゆ	5.5							
				こしょう	0.03		水	145					とりがら	8														塩	0.2							
				淡口しょうゆ	4								水	150														けずりぶし	2.8							
				とりがら	8																							水	150							
				土しょうが	0.1	緑																						でんぷん	0.5	黄						
				水	150																															
				でんぷん	0.5	黄																														

給食にはいくつ登場しているでしょう。
探してみましょう。

夏が旬の野菜

トマト、なす、ピーマン、きゅうり、ゴーヤ、ズッキーニ、かぼちゃ、とうもろこし、オクラ、モロヘイヤ、えだまめ、さやいんげん、みょうが、青じそ

★七夕の行事食

七夕は五節句のひとつです。晴れていたら夜空には、わし座のアルタイル(彦星)とこと座のベガ(織姫)が輝きます。給食の「七夕汁」では、星形のかまぼこで夜空の星をイメージしています。

**令和6年度尼崎市中学校給食献立コンクール
受賞作品が登場します**

昨年度開催の献立コンクールで優良賞を受賞された、園田中学校2年吉川千夏さん、丸山優歩さんの考えた献立の中から「ブリの竜田揚げ」が登場します。下味を付けたブリをカリッと揚げて魚が苦手な人もおいしく食べられるように工夫しています。

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, Eビ, カニ, ｲﾎ, ｺﾞﾏ, ﾏｰﾓﾝﾄﾞ, ｸﾏを含む食材)

■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
779	33.8	25.7	2.8	402	118	4.8	247	0.44	0.59	33	6.1

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

7月食育だより



尼崎市立学校給食センター

梅雨が明けると夏本番になり、一気に気温が上がってきます。暑さに負けない体づくりとともに熱中症予防も心がけていきましょう。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。自身で体調管理を行い、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

安全においしく

1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。特に、夏休みは部活動などでお弁当を持つことも多くなります。作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。



【調理のポイント】

手をきれいに洗う

食材をよく洗う

おかずは中心部までしっかり加熱

作り置きのおかずも再加熱する

【保存のポイント】

涼しい所に保管する

保冷剤や保冷バッグを使う

【詰めるときのポイント】

汁を切る

仕切りやカップを使う

冷ましてから詰める

なるべくすき間なく詰める

抗菌効果のある食材の活用

夏場の弁当に、抗菌作用のある食材や調味料を使ってみてはどうでしょう。酸味のある食べ物、香味野菜、香辛料は夏バテからの回復や食欲増進効果も期待できます。



パッケージの表示に注目！

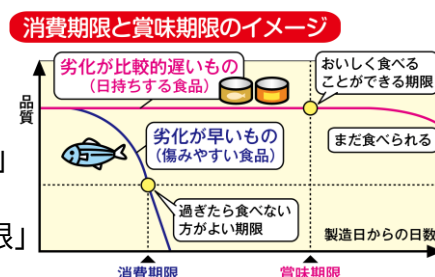
消費期限と賞味期限を正しく理解し使い分けましょう。

【消費期限】

傷みやすい食品に表示される「安全に食べられる期限」

【賞味期限】

日持ちする食品に表示される「おいしく食べられる期限」



あなたの考えた献立が給食に登場するかも！？

～尼崎市中学校給食献立コンクール～

今年度も尼崎市中学校給食献立コンクールを実施します。「こんな給食食べたいな！ごはんに合うおいしい給食」をテーマに、創意工夫された一食分の献立を募集します。

大募集 たくさんの応募お待ちしております！

作ってみよう！おいしい！楽しい！給食大募集 令和7年度

尼崎市中学校給食 献立コンクール

テーマ：こんな給食が食べたいな！ごはんに合うおいしい給食

応募資格：尼崎市立中学校に在籍する生徒（同一中学校に在籍する3名以内のグループ可）

応募内容：主食（ごはん）、主菜（肉・魚等）、副菜（野菜等）、汁物（みそ汁・スープ等）を組み合わせた**1食分の献立**

応募方法：応募用紙に必要事項を記入し、料理の写真を添えて、中学校へ提出してください。（グループでの応募は1組のみ提出してください）

応募締切：8/29（金）

審査基準

- ・加熱調理を基本とした献立であること
- ・大量調理に適した献立であること
- ・テーマに沿っていること
- ・栄養バランスがとれていること
- ・コンセプトが明確であること
- ・創意工夫がなされていること

審査方法：一次審査：書類選考
二次審査：生徒投票・実食審査

表彰：市長賞（最優秀賞）1点
教育長賞（優秀賞）1点
優良賞3点
入選は複数選びます。

最優秀作品は3学期の給食に登場します！

令和6年度最優秀賞
主菜：たらのみでれあんかけ ゆず風味
副菜：花菜の土佐和風
汁物：冬根菜のあったか異汁

今年度は、生徒投票を実施します！みなさんも参加してください。

主食、主菜、副菜、汁物をそろえよう！

受賞作品は中学校給食で登場！



作ってみよう！給食レシピ

豚肉の塩レモン炒め



材料（4人分）

- ・豚肉（こま切れ） 240g
- ・たまねぎ 中1/3個
- ・レモン果汁 10g
- ・濃口しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・酒 小さじ1
- ・サラダ油 適量

作り方

1. たまねぎを5mm幅の細切りにする。
2. 熱したフライパンにサラダ油をひき、中火で豚肉を炒める。
3. 豚肉の色が変わったら、たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
4. Aの調味料を加え、全体的に炒まったら仕上げにレモン果汁を加えてさっと混ぜ合わせて火を止める。

栄養のワンポイント

豚肉のビタミンB1には疲労回復効果があります。また、塩とレモンで、塩分やクエン酸、ビタミンCを補給できるので、夏バテや熱中症予防に適しています。



・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

