

こんだて表〔小学校Bブロック〕

平成30年(2018年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	3月1日(木)	3月2日(金)	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)	3月9日(金)	
献立名	てまきごはん(ごはん) てまきごはん(てまきのり) ぎゅうにゅう ぎゅうにくのつくだに たくあんづけ いもだんごじる	あまからチキンマヨサンド(パン) あまからチキンマヨサンド(チキン) あまからチキンマヨサンド(サラダ) ぎゅうにゅう コンソメスープ ひなあられ	パン(兵庫県産) ジョア ハンバーグ にこみハンバーグ だいこんサラダ にらスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ハタハタのからあげ(揚) にんじんシリシリ わかめうどん	パン ぎゅうにゅう だいずとぶたにくのカレーシチュー いよかん	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのからみため みそ	1年生～5年生 くろパン ぎゅうにゅう はるまき(揚) フレンチサラダ フォーガー	6年生(卒業おめでとう給食) ぎゅうにゅう はるまき(揚) えびフライ(揚) トンカツ(揚) フレンチサラダ フォーガー いちご オレンジ バナナ
材料名および使用量(g)	こめ 80 てまきのり 1袋 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 35 かつおぶし 5 しょうゆ 1 ごま 1.5 しょうが 1 しょうゆ(濃) 1.5 さとう 1.4 せいしゆ 1 ごまあぶら 0.3 たくあんづけ 15 いももち 30 あぶらあげ 4 だいこん 25 にんじん 8 はくさい 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 しお 0.2	パン(スライス) 1こ とりにく 55 しょうゆ(濃) 4 みりん 2 さとう 2 でんぶん 0.7 あぶら 0.4 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 4 しお 0.1 ぎゅうにゅう 1本 ベーコン 7 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4 ひなあられ 1袋	パン(兵庫県産) 1こ ジョア(プレーン) 1本 ハンバーグ 1こ トマトピューレー 8.5 ウスターソース 4 さとう 2 ぶどうしゆ(赤) 2 まぐろ(フレーク) 15 りんごす 0.8 だいこん 40 みつば 5 あぶら 1.7 りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01 もやし 20 たけのこ(水煮) 8 にら 7 えのきたけ 8 しょうゆ(淡) 1.2 しょうゆ(濃) 0.9 しお 0.3 ごまあぶら 0.2 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 はたはた 2尾 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 6 あぶら 2 ハム 10 にんじん 30 しょうゆ(濃) 0.8 あぶら 1 けずりぶし 0.1 うどん 55 かまぼこ 4 あぶらあげ 1 わかめ 1 はくさい 7 ねぎ 7 けずりぶし 4 しょうゆ(淡) 4.6 しょうゆ(濃) 0.9 しお 0.3 こんぶ(粉末) 0.05	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 だいず 15 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 25 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 4 バター 1.5 あぶら 1.5 カレーこ 0.5 ウスターソース 3.5 ケチャップ 1 しお 0.9 しょうゆ(濃) 0.5 あぶら 0.8 チキンブイヨン 5.5 ポークブイヨン 0.5 いよかん 1切	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 35 ごま 1 たまねぎ 35 にんじん 15 ねぎ 7 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3.8 せいしゆ 1.4 さとう 0.7 しお 0.4 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 あぶら 0.5 とうふ 50 あぶらあげ 4 にんじん 0.7 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 はるまき 1本 あぶら 3 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01 とりにく 10 フォー 6 もやし 15 たまねぎ 10 にら 5 レモンじり 0.3 しょうゆ(淡) 3 しお 0.5 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 4 いちご 1こ オレンジ 1切 バナナ 1切	
E/P	6 2 7 / 2 4 . 7	6 3 1 / 2 8 . 7	6 0 2 / 2 6 . 3	6 1 7 / 2 2 . 0	6 3 5 / 2 4 . 9	6 2 2 / 2 4 . 4	5 8 4 / 2 0 . 3	
月日	3月9日(金)	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	3月19日(月)	
献立名	卒業をお祝いして、「6年生卒業おめでとう給食」のセレクト給食をおこないます。主菜、果物よりそれぞれ1つをえらんでください。 ◆:主菜(えびフライ・トンカツ)の中から1つをえらんでください。 ◆:果物(オレンジ・バナナ)の中から1つをえらんでください。	たきごみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそに ごまずあえ ばちじる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ リヨネーズポテト たまごスープ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ	パン ぎゅうにゅう みかんジャム ペンのミートソース わかめスープ	パン ぎゅうにゅう バター(個付) コーンのミルクに いちご	ごはん ぎゅうにゅう メルルーサのからあげ(揚) ナムル とうふスープ
材料名および使用量(g)	こめ 65 むぎ 3 とりにく 32 かまぼこ 6 あぶらあげ 4 しいたけ 0.8 にんじん 12 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(濃) 4 せいしゆ 3 しお 0.4 ぎゅうにゅう 1本 こいどうふ 8 しょうゆ(濃) 3 さとう 2.5 みりん 0.6 しょうが 0.7 でんぶん 10 あぶら 2 キャベツ 35 マヨネーズ(袋) 1袋	こめ 65 ぎゅうにゅう 1本 さわら(焼) 1切 しょうが 0.6 しろみそ 7.5 さとう 1.2 みりん 0.6 こんぶ(粉末) 0.01 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 くきわかめ 0.5 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 みりん 0.2 そうめん(ばち) 6 あぶらあげ 4 はくさい 20 みずな(西宮産) 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.4 しお 0.1	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 ベーコン 10 じゃがいも 50 たまねぎ 15 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 たまご(液卵) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 ほうれんそう 7 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4	こめ 85 たまねぎ 35 じゃがいも 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンブイヨン 5.5 ポークブイヨン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 もやし 40 きゅうり 10 しょうゆ(濃) 1.8 す 1.8 さとう 0.9 しお 0.2 ごまあぶら 0.2 からし 0.07	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 みかんジャム 1袋 ペンネ 18 ぎゅうにく(ミンチ) 15 とりにく(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 8 パセリ 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 やきぶた 10 ごま 0.5 わかめ 0.8 にんじん 12 もやし 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.6 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4 いちご 2こ	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1こ とりにく 35 ぎゅうにゅう 30 マカロニ 6 じゃがいも 50 たまねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 30 にんじん 20 とうもろこし(粒・冷) 5 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイヨン 6.5 ポークブイヨン 0.5 いちご 2こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 メルルーサ(角) 60 しお 0.5 こしょう 0.05 でんぶん 9 あぶら 4 もやし 50 ごまあぶら 0.5 しお 0.4 ガーリック 0.01 やきぶた 10 とうふ 40 にんじん 10 ほうれんそう 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2.2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3	
E/P	6 3 0 / 2 4 . 3	6 0 0 / 2 5 . 3	6 1 5 / 2 7 . 6	6 9 7 / 2 1 . 8	5 9 5 / 2 3 . 1	6 4 8 / 2 5 . 0	6 1 1 / 2 8 . 2	

学校給食課だより No.476

地産地消! 2017年度第7弾!

～生産者とつながる学校給食をめざして～

西宮産の「みずな」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。

西宮産のみずなは、小学校Aブロックは7日・Bブロックは13日・中学校は16日の「ばちじる」で使用します。

「ばちじる」は播州地方の郷土料理です。「ばち」とはそうめんを作るときの先端部分をいい、三味線のばちに似ていることから、この名前がつけました。

今月のみずなは、瓦木地区・上ヶ原地区・鷲林寺地区で収穫されます。



シャキシャキとした食感が特徴の「みずな」



出荷前の「みずな」

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をとどめる) (揚)...揚げ物

◆印...おめでとう給食(小学校Aブロック8日・小学校Bブロック9日)

*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます <http://www.nishi.or.jp/> (西宮市のホームページ『学校教育』から)

*献立表は右のQRコードからもアクセスできます

*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます



こんだて表〔小学校Bブロック〕

平成30年(2018年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	2月1日(木)	2月2日(金)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)		
献立名	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき(揚) たくあんづけ みそしる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう コーンのミルクに いよかん	チキンマヨサンド(パン) チキンマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう かぶらスープ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ こまあえ わかめうどん	4年生以外の学年 くろパン ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでキャベツ イタリアンドレッシング とうふスープ	4年生(1/2成人おめでと給食) くろパン ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ししやものからあげ(揚) ゆでキャベツ イタリアンドレッシング とうふスープ いちご オレンジ	4年生のみなさん 10さいおめでと うございます。生 まれてから10 年、みなさん大き くなりましたね。 4年生のみなさん をお祝いで、「1 /2成人おめでと う給食」をおこな います。カルシウ ムの多い献立を食 べることで、成長 期にカルシウムが 大切な栄養素であ ることを知り、自 分の食生活を見直 す意欲を育てたい という目的をもっ ています。
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 いわし(開き) 1切 しょうが 0.4 せいしゆ 0.4 でんぶん 7 あぶら 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 3 みりん 0.3 たくあんづけ 15 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 たまねぎ 25 えのきたけ 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 ぎゅうにゅう 30 マカロニ 6 じゃがいも 50 たまねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 30 にんじん 20 とうもろこし(粒・冷) 5 パセリ 10 しお 0.8 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイヨン 6.5 ポークブイヨン 0.5 いよかん 1切	パン(スライス) 1こ むしささみ 20 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 6 しお 0.2 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 ペーコン 10 かぶ 35 かぶ(葉) 10 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さわら(焼) 1尾 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 5.1 せいしゆ 2.9 こま 0.6 もやし 1 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 うどん 55 かまぼこ 4 あぶらあげ 4 わかめ 1 ねぎ 7 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4.6 しょうゆ(濃) 0.9 しお 0.3	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 キャベツ 35 イタリアンドレッシング(袋) 1袋 やきふた 10 とうふ 40 にんじん 10 こまつな 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 からふとししやも 1尾 でんぶん 2 あぶら 1 キャベツ 35 イタリアンドレッシング(袋) 1袋 やきふた 10 とうふ 40 にんじん 10 こまつな 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3 いちご 1こ オレンジ 1切	
E/P	631/22.4	606/25.0	588/26.2	620/26.1	606/25.5	659/27.8	
月日	2月8日(木)	2月9日(金)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう ごまあえ	パン ぎゅうにゅう ケチャップに フレンチサラダ	ごはん シリア はるまき(揚) マーボーたいこん みそラーメン	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー いちご	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに ナムル トック トック(きざみのり)	パン ぎゅうにゅう ひとくちチーズ にくだんこのあまずいため(揚) わかめスープ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう フレンチサラダ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 すきやき 3 ごま 3 たまねぎ 70 いとこんにやく 40 ごぼう 20 にんじん 20 しろねぎ 20 しょうゆ(濃) 8.2 さとう 4.5 しお 0.1 あぶら 0.6 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 きくわかめ 0.5 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 マカロニ 7 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 15 グリーンピース 5 ケチャップ 15 ウスターソース 3 さとう 2 しお 0.5 あぶら 0.8 チキンブイヨン 1.5 ポークブイヨン 0.5 パセリ 30 きゅうり 8 たまねぎ 1.8 りんごす 0.9 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	こめ 80 シリア 1本 はるまき 1本 あぶら 3 ぶたにく(ミンチ) 20 だいにく(コン) 30 ねぎ 5 しょうが 0.2 ごまあぶら 0.5 しょうゆ(濃) 3 せししゆ 1 チリパウダー 0.01 ポークブイヨン 1 でんぶん 0.2 ちゅうかめん 35 やきふた 16 ごま 0.4 わかめ 0.2 もやし 20 とうもろこし(粒・冷) 6 ねぎ 6 にんじん 4 しょうが 0.6 みそ 7 せいしゆ 0.3 しょうゆ(濃) 0.2 しお 0.2 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 チキンブイヨン 4 ポークブイヨン 2	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 こむぎこ 2 バター 2 あぶら 40 ぎゅうにゅう 2 しお 0.9 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイヨン 6.5 ポークブイヨン 0.5 いちご 3こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 にんにく 0.2 しろみそ 8 さとう 3 せいしゆ 0.6 レモンじり 1 もやし 50 ごまあぶら 0.5 ガーリック 0.4 トック 30 とりにく 10 たまご(液卵) 5 しいたけ 0.5 はくさい 20 にんじん 10 ねぎ 5 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 1 しお 0.9 こしょう 0.01 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4 きざみのり 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ひとくちチーズ 2こ ミンチボール 40 あぶら 2 たまねぎ 20 にんじん 10 ピーマン 5 あぶら 0.3 たけのこ(水煮) 5 しょうが 0.2 ケチャップ 6 しょうゆ(濃) 1.7 さとう 2 す 1.5 しお 0.05 でんぶん 0.4 あぶら 0.5 わかめ 1 たまねぎ 15 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4	こめ 85 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 35 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンブイヨン 5.5 ポークブイヨン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ(西宮産) 30 とうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01
E/P	632/22.6	629/24.2	652/23.6	609/24.8	674/28.7	604/23.3	
月日	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月26日(月)	2月27日(火)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ひじきのいために かすじる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう メルルーサのカレーマリネ(揚) ちゅうかサラダ ビーフンスープ	キャベツとぶたにくのみそいためどん(ごはん) キャベツとぶたにくのみそいためどん(具) ぎゅうにゅう すましじる	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ きのこスパゲティ たまごスープ	とりにく ぎゅうにゅう ポークコロケ(揚) ゆでキャベツ ソース	ごはん シリア さんまのつづに にまめ みそしる	パン ぎゅうにゅう ペンのミートソース はくさいスープ ◆こつだいふく ◆ももゼリー
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 わふうハンバーグ 1こ しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 せいしゆ 1 みりん 1 まぐろ(フレーク) 3 ひじき 3 にんじん 15 たまねぎ 15 しょうゆ(濃) 2.5 さとう 2 あぶら 0.4 ぶたにく 10 ちくわ 5 あぶらあげ 2 だいこん 15 にんじん 10 こんやく 10 ねぎ(西宮産) 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ(兵庫県産) 9 さけかす(西宮産) 4	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 メルルーサ(角) 60 せいしゆ 0.6 しょうが 0.6 でんぶん 8 あぶら 4 しょうゆ(濃) 3 さとう 3 カレーこ 0.4 もやし 40 きゅうり 10 しょうゆ(濃) 1.8 す 1.8 さとう 0.9 しお 0.2 ごまあぶら 0.2 からし 0.07 やきふた 7 ピーマン 7 しいたけ 0.5 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.6 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	こめ 80 ぶたにく(ミンチ) 45 キャベツ 55 にんじん 10 たまねぎ 15 しょうが 0.5 にんにく 0.2 あかだしみそ 3.6 さとう 2.4 しょうゆ(濃) 3.6 せいしゆ 0.5 ごまあぶら 0.5 でんぶん 2 ぎゅうにゅう 1本 かまぼこ 7 レタス 10 そうめん 10 たまねぎ 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.3	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 スパゲティ 15 ペーコン 5 しめじ 12 えのきたけ 5 ねぎ 3 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 0.8 しお 0.2 こしょう 0.01 オリーブあぶら 0.5 たまご(液卵) 20 レタス 20 にんじん 10 たけのこ(水煮) 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4	こめ 65 むぎ 3 とりにく 32 あぶらあげ 4 ごぼう 20 にんじん 12 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(濃) 4 せいしゆ 3 しお 0.4 ぎゅうにゅう 1本 コロケ 1こ あぶら 11 キャベツ 35 ソース(中濃) 4.2	こめ 80 シリア(プレーン) 1本 さんま(筒) 1切 しょうが 1.5 とりにく(缶) 5.8 さとう 3.2 せいしゆ 0.7 パセリ 6 にんにく 6 トマトピューレー 1 ウスターソース 15 しお 6 けずりぶし 0.8 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.7 ベーコン 1.6 はくさい 0.6 にんじん 0.1 あぶらあげ 4 しょうゆ(淡) 20 しお 25 こしょう 5 チキンブイヨン 3 ポークブイヨン 10 こつだいふく 1袋 ももゼリー 1こ	
E/P	651/25.3	582/28.4	625/24.2	609/28.6	703/24.7	585/25.3	
月日	2月28日(水)						
献立名	リザーブ給食						
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ペンのミートソース 18 はくさいスープ 15 ◆こつだいふく 3 ◆ももゼリー 30 にんじん 8 にんにく 0.5 トマトピューレー 0.1 ウスターソース 15 しお 4 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ベーコン 10 はくさい 40 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1.2 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4 こつだいふく 1袋 ももゼリー 1こ						
E/P	641/23.0						

学校給食課だより No.475
地産地消! 2017年度第6弾!
 ~生産者とつながる学校給食をめざして~

西宮産の「ねぎ」・「キャベツ」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。
 西宮産のねぎは、小学校Aブロックは21日・Bブロックは20日・中学校は14日の「かすじる」で使用します。
 また、西宮産のキャベツは、小学校Aブロックは26日・Bブロックは19日・中学校は19日の「フレンチサラダ」で使用します。
 「かすじる」には西宮産のねぎのほかに、西宮産のさけかすと兵庫県産の大豆でつくったみそを使用します。



ねぎ畑



キャベツ畑

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をとどめる) (揚)...揚げ物
 ◆印...リザーブ給食(小学校Aブロック27日・小学校Bブロック28日)は、【こつだいふく】と【ももゼリー】です。
 *西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
 *献立表は右のQRコードからもアクセスできます
 *加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます



こんだて表〔小学校Bブロック〕

平成30年(2018年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)
献立名	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ リョネーズポテト かぶらスープ	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ ちくぜんに はちじる	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム メルルーサのからあげ(揚) ナムル コンソメスープ	えびピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ ぶどうゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(揚) ゆでキャベツ ソース みそにこみうどん	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ りんごサラダ	ごはん ジョア ぶりのあまからに(揚) きりぼしだいこんのもの みそする	ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう とうふスープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 ベーコン 10 じゃがいも 50 たまねぎ 15 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 あぶら 0.3 とりにく 15 はちじる 5 かぶ(葉) 9 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 4 ポークブイオン 2	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ふりかけ(さかな) 1袋 とりにく 35 こんにやく 10 にんじん 15 れんこん 10 たけのこ(水煮) 10 もやし 10 さやいんげん 3 けずりぶし 0.6 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 3 さとう 1.5 みりん 0.8 せいしゆ 0.8 しお 0.1 そうめん(ばち) 6 しいたけ 0.6 あぶらあげ 6 かまぼこ 6 ねぎ 6 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 みりん 0.6 しょうゆ(濃) 0.3 しお 0.1	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ブルーベリージャム 1袋 メルルーサ(角) 60 しお 0.5 こしょう 0.05 でんぶん 9 あぶら 4 もやし 50 こまあぶら 0.5 ガーリック 0.01 ベーコン 7 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	こめ(西宮産) 65 むぎ 3 ベーコン 10 えび 35 たまねぎ 35 にんじん 20 せいしゆ 3 しお 1.3 カレーコ 0.6 こしょう 0.02 あぶら 3 チキンブイオン 4.7 ポークブイオン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 ミンチボール 30 レタス 20 にんじん 15 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイオン 7 ポークブイオン 4 ぶどうゼリー 1こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ちくわ 1切 こむぎこ 5 あおのり 0.06 あぶら 5 ソース(中濃) 4.2 うどん 5.0 とりにく 15 かまぼこ 4 あぶらあげ 4 しいたけ 0.4 しお 11 けずりぶし 11 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 6 あかだしみそ 5 りんご 0.9 せいしゆ 0.9 しょうゆ(濃) 0.9 さとう 0.5	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 25 ぶどうしゆ(赤) 1.5 ベーコン 3 とりレバー(缶) 2 だいたい 12 じゃがいも 60 たまねぎ 50 さとう 20 みりん 20 せいしゆ 0.5 あぶらあげ 3 きりぼしだいこん 6 にんじん 3 けずりぶし 0.6 こんぶ(粉末) 0.01 さとう 2 しょうゆ(濃) 1.5 しょうゆ(淡) 0.5 キャベツ 35 りんご 10 パイン(缶) 8 あぶら 1.8 りんごす 0.9 しお 0.4 さとう 0.3 こしょう 0.01	こめ 80 ジョア(ストロベリー) 1本 ぶり(角) 60 せいしゆ 0.6 しょうがじる 0.6 でんぶん 8 あぶら 4 しょうゆ(濃) 2.6 さとう 1.3 みりん 2 せいしゆ 0.5 あぶらあげ 3 きりぼしだいこん 6 にんじん 3 けずりぶし 0.6 こんぶ(粉末) 0.01 さとう 2 しょうゆ(濃) 1.5 わかめ 0.7 たまねぎ 30 えのきたけ 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン(スライス) 1こ まぐろ(フレック) 20 りんごす 1 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 7 しお 0.2 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 やきふた 10 とうふ 40 にんじん 10 チンゲンサイ 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3
E/P	614/27.7	579/23.8	590/27.2	655/25.9	657/23.0	630/25.8	662/24.7	636/27.4
月日	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
献立名	ハヤシライス(ごはん) ハヤシライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ジョア さほのみそに たくあんのおかかあえ ぞうに	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ ほんかん	ごはん ぎゅうにゅう おでん(うずらたまごいり) ごまずあえ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう くじらのノルウェーふう(揚) はるさめスープ	いりまめごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでやさい ごまドレッシング	ちゅうかどん(ごはん) ちゅうかどん(具) ぎゅうにゅう かきたまじる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ペンネのミートソース みたくさんスープ
材料名および使用量(g)	こめ 85 ぎゅうにゅう 35 たまねぎ 80 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 トマトピューレー 10 ウスターソース 7 しお 1 パブリカ 0.03 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 5.5 ポークブイオン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	こめ 80 ジョア(プレーン) 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 みそ 6.4 さとう 3.2 みりん 0.8 かつおぶし 0.3 たくあんづけ 15 とりにく 10 かまぼこ 5 もち 40 しいたけ 0.5 にんじん 10 だいこん 10 ほうれんそう(西宮産) 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.4 みりん 0.5 しょうゆ(濃) 0.3 しお 0.2	パン 1こ あぶら 8 きなこ 5 さとう 3.3 しお 0.01 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 マカロニ 7 にんじん 60 たまねぎ 50 けずりぶし 2 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 3 さとう 1.5 しお 0.2 まぐろ(フレック) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 くわわかめ 0.5 きゅうり 30 ねぎ 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 20 しょうてん(くわわかめ) 15 うずらたまご(水煮) 15 がんとどき 25 だいこん 50 こんにやく 30 にんじん 20 けずりぶし 2 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 3 さとう 1.5 しお 0.2 まぐろ(フレック) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 くわわかめ 0.5 きゅうり 30 ねぎ 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 くじら 40 しょうが 0.8 ぶどうしゆ(赤) 2.3 しょうゆ(濃) 1 でんぶん 6 あぶら 3 じゃがいも 40 けずりぶし 2 にんじん 20 あぶら 1 ケチャップ 9 ウスターソース 2 はるさめ 5 しいたけ 0.3 はくさい 30 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1.5 せいしゆ 1 しお 0.8 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	こめ 65 むぎ 3 とりにく 15 いりだいず 7 しらすぼし 6 あぶらあげ 5 しいたけ 0.5 にんじん 10 けずりぶし 1.4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(濃) 4 せいしゆ 3 しお 0.2 ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 ブロッコリー 30 ごまドレッシング(袋) 1袋	こめ 80 ぶたにく 15 いか 15 かまぼこ 5 しいたけ 1 はくさい 45 たまねぎ 30 にんじん 15 パセリ 8 トマトピューレー 5 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 1 ごまあぶら 0.4 でんぶん 2 たまねぎ 20 ぎゅうにゅう 1本 たまご(液卵) 20 しいたけ 0.5 たまねぎ 20 にんじん 10 みつば 3 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.6 しお 0.3 でんぶん 1.5	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 18 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりにく 3 たまねぎ 30 にんじん 8 パセリ 0.5 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ベーコン 10 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 あかピーマン 3 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4
E/P	698/21.4	640/27.1	724/26.1	589/23.7	596/25.7	627/27.0	575/22.8	604/22.6

学校給食課だより No.474

地産地消! 2017年度第5弾!

～生産者とつながる学校給食をめざして～

西宮産の「ほうれんそう」・「米」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。

西宮産のほうれんそうは、小学校Aブロックは26日・Bブロックは23日・中学校は10日の「雑煮」で使用します。

また、西宮産の米は、小学校Aブロックは22日・Bブロックは15日の「えびピラフ」で、中学校は22日の「いり豆ご飯」で使用します。

今月の地産地消の「ほうれんそう」は瓦木地区で、「米」は名塩・山口地区で収穫されたものです。

11月の終わりごろから保温・保湿のため被覆資材をかぶせます

根っこをつけて出荷しています



E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものとなる) ■印...黄色の食品(熱や力のもととなる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます <http://www.nishi.or.jp/> (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます



こんだて表〔小学校Bブロック〕

平成29年(2017年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	12月1日(金)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月11日(月)	12月12日(火)
バン ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) だいこんサラダ コンソメスープ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ししやものからあげ(揚) ひじきのいために ぶたじる	バン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに りんご	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ ごまあえ のっぺいじる	くろパン ぎゅうにゅう とりチリ(揚) はるさめスープ	くろまめのたきこみごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでキャベツ わふうドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため わかめうどん	
材料名および使用量(g)	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぎょうざ 2こ ● あぶら 4 ● まぐろ(フレーク) 15 ● りんごす 0.8 ● だいこん 40 ▲ みつば 5 ▲ あぶら 1.7 ● りんごす 1 ● しお 0.3 ● さとう 0.3 ● こしょう 0.01 ● ベーコン 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ セロリ 2 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.8 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ●	こめ 85 ● ぎゅうにゅう 35 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ▲ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうゆ 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 8 ● バター 2 ● あぶら 4 ● カレーこ 0.8 ● ウスターソース 4.5 ● しお 1.2 ● ケチャップ 1 ● しょうゆ(濃) 0.4 ● あぶら 0.8 ● チキンブイオン 5.5 ● ポークブイオン 0.5 ● ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ とうもろこし(粒) 10 ● あぶら 1.6 ● りんごす 0.8 ● しお 0.3 ● さとう 0.3 ● こしょう 0.01 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● からふとししやも 2尾 ● でんぶん 4 ● あぶら 2 ● ひじき 2 ● れんこん 15 ▲ にんにく 5 ▲ ごぼう 5 ▲ しょうゆ(濃) 2.4 ▲ さとう 1.6 ▲ あぶら 1 ● ぶたにく 10 ● さいいも 20 ● だいこん 10 ▲ にんじん 10 ▲ ごぼう 5 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● ごんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ● マカロニ 7 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ グリーンピース 5 ▲ ケチャップ 15 ● ウスターソース 3 ● さとう 1.6 ● しお 0.4 ● あぶら 0.8 ● チキンブイオン 1.5 ● ポークブイオン 0.5 ● りんご 1切 ▲	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とうふハンバーグ 1こ ● とりにく 1こ ● せいしゆ 0.5 ● しょうが 0.5 ● さとう 1.5 ● みりん 0.8 ● ごま 1.5 ● キャベツ 40 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(濃) 1.6 ▲ さとう 0.8 ● さいいも 30 ● だいこん(西宮産) 30 ▲ にんじん 10 ▲ はくさい 10 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● ごんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 2 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● みりん 0.5 ● しお 0.6 ● でんぶん 1.5 ●	くろパン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● せいしゆ 0.5 ● しょうが 0.5 ● さとう 7 ● にんじん 4 ● あぶら 25 ▲ たまねぎ 0.2 ▲ しょうが 0.1 ▲ ケチャップ 6 ● しょうゆ(濃) 2 ● さとう 1.5 ● さいいも 0.8 ● だいいん(西宮産) 30 ▲ にんじん 10 ▲ はくさい 10 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 0.3 ▲ しいたけ 30 ▲ ごんぶ(粉末) 10 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 1.5 ● みりん 1 ● せいしゆ 0.8 ● さとう 0.2 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ●	こめ(西宮産) 65 ● むぎ 3 ● とりにく 20 ● くろまめ(蒸し) 30 ● あぶらあげ 5 ● しいたけ 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ けずりぶし 1.4 ▲ ごんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(濃) 4 ● せいしゆ 3 ● しお 0.4 ● ぎゅうにゅう 1本 ● えびフライ 1尾 ● あぶら 5 ● キャベツ 35 ▲ わふうドレッシング(袋) 1袋 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● ごま 1 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3.8 ● せいしゆ 1.4 ● さとう 0.7 ● しお 0.4 ● チリパウダー 0.01 ● ごまあぶら 0.5 ● あぶら 0.5 ● うどん 55 ● かまぼこ 4 ● あぶらあげ 4 ● わかめ 1 ● ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 ● ごんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4.6 ● しょうゆ(濃) 0.9 ● しお 0.3 ●
E/P	660/23.2	714/21.5	592/19.9	696/23.6	615/22.0	616/25.6	620/27.0	627/22.7
献立名	バン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパプリカに こふきいも たまごとコーンのスープ	ビビンバ(ごはん) ビビンバ(ぎゅうにゅう) ビビンバ(ナムル) ジョア とうふスープ	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう かぼちスープ ◆ガトーショコラ ◆みかんゼリー	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう はくさいスープ みかん	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつつに たくあんのごまあえ かぼちのゆずかじる	バン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめに ごまあえ	バン ぎゅうにゅう いちごジャム さけのからあげ(揚) もやしとごまつなのナムル コンソメスープ
材料名および使用量(g)	パン(兵庫県産) 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ● ぶどうしゆ(白) 1.7 ● パプリカ(缶) 0.4 ● さとう 0.4 ● しお 0.3 ● こしょう 0.03 ● あぶら 0.4 ● じゃがいも 50 ● しお 0.2 ● たまご(液卵) 15 ● とうもろこし(粒・冷) 20 ● にんじん 10 ▲ マッシュルーム 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.8 ● こしょう 0.02 ● でんぶん 2 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 50 ● にんじん 15 ▲ ねぎ 3 ▲ しょうが 0.4 ▲ にんにく 0.3 ▲ ごま 1.3 ▲ しょうゆ(濃) 2 ● さとう 1.5 ● ごまあぶら 0.6 ● だいいずみやし 40 ▲ ほうれんそう 15 ▲ しょうゆ(濃) 3.3 ▲ さとう 1.1 ● ごまあぶら 0.6 ● ジョア(プレーン) 1本 ● やきぶた 10 ● とうふ 40 ● にんじん 10 ▲ チンゲンサイ 10 ▲ たまねぎ 10 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.7 ● こしょう 0.01 ● でんぶん 1 ● チキンブイオン 7 ● ポークブイオン 3 ●	パン(スライス) 1こ ● まぐろ(フレーク) 20 ● りんごす 1 ● キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ にんじん 5 ▲ あぶら 2 ● りんごす 1 ● さとう 0.3 ● しお 0.4 ● あぶら 1.5 ● スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ベーコン 10 ● かぶ 35 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ● ガトーショコラ 1こ ● みかんゼリー 1こ ●	こめ 65 ● むぎ 3 ● ぶたにく 30 ● しいたけ 0.8 ▲ たまねぎ 20 ● にんじん 15 ▲ しょうゆ(濃) 4 ● しお 0.4 ● こしょう 0.01 ● ごまあぶら 0.5 ● あぶら 1.5 ● チキンブイオン 4 ● ポークブイオン 1.5 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ベーコン 10 ● はくさい 30 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1.2 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ● みかん 1こ ▲	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さんま(筒) 1切 ● しょうが 1.5 ▲ しょうゆ(濃) 5.8 ● さとう 3.2 ● せいしゆ 0.7 ● ごま 0.6 ● たくあんづけ 15 ▲ とりにく 10 ● かまぼこ 5 ● かぼち 30 ▲ にんじん 10 ▲ だいこん 10 ▲ ほうれんそう 5 ▲ ゆずかじゆ 0.3 ● けずりぶし 3 ● ごんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● みりん 0.5 ● しお 0.3 ●	パン(兵庫県産) 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ 2本 ● ペペロンチーノ 1 ● たまご(液卵) 20 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ りんごす 2 ● しょうゆ(淡) 0.7 ● しお 0.2 ● でんぶん 1 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 30 ● だいいずみやし 8 ● ちくわ 10 ● じゃがいも 60 ● ごんぶ(濃) 20 ● にんにく 20 ▲ さいいんげん 5 ▲ けずりぶし 1 ● ごんぶ(粉末) 0.01 ● しょうゆ(濃) 6 ● さとう 2.5 ● みりん 1.8 ● しお 0.1 ● まぐろ(フレーク) 6 ● りんごす 0.3 ● ごま 0.8 ● くきわかめ 0.5 ● きゅうり 30 ▲ す 1 ● しょうゆ(濃) 1 ● さとう 1 ● しお 0.2 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● いちごジャム 1袋 ● さけ 1切 ● しお 0.4 ● こしょう 0.04 ● でんぶん 7.5 ● あぶら 4 ● ごまつな 10 ▲ だいいずみやし 40 ▲ ごま 0.7 ● ごまあぶら 0.5 ● しお 0.4 ● ガーリック 0.01 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.9 ● こしょう 0.01 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 6 ●
E/P	574/28.1	609/27.6	676/25.2	581/20.6	616/24.9	625/28.2	637/24.7	584/28.4

学校給食課だより No.473

地産地消! 2017年度第4弾!

～生産者とつながる学校給食をめざして～

西宮産の「米」・「だいこん」・「はくさい」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。

西宮産の新米は、小学校Aブロックは18日・Bブロックは11日・中学校は4日に新献立の「くろまめのたきこみごはん」で使用します。

また、西宮産のだいこんは、小学校Aブロックは15日・Bブロックは7日の「のっぺいじる」で、西宮産のはくさいは、中学校は21日の「はくさいスープ」で使用します。

今月の地産地消の「米」・「だいこん」・「はくさい」は、山口・名塩地区で収穫されます。



名塩地区の田んぼ



名塩地区のだいこん畑



名塩地区のはくさい畑

はくさいの玉は、外からできて巻いていきます

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物
◆印...リザーブ給食(小学校Aブロック7日・小学校Bブロック15日)は、【ガトーショコラ】と【みかんゼリー】です。
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます



こんだて表〔小学校Bブロック〕

平成29年(2017年)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	11月1日(水)	11月2日(木)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木) セレクト給食	11月10日(金)	
献立名	パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう おでん(うずらたまごいり) だいずとじゃこのあげに(揚)	ぎゅうめし ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでキャベツ イタリアンドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのおかかあえ すましじる	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) メルルルサのチリソース(揚) とうふスープ	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ キャベツサラー かぶらスープ	
材料名および使用量(g)	パン 1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 35 とりにく 35 たまねぎ 30 じゃがいも 6 マカロニ 50 じゃがいも 30 たまねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 30 にんじん 20 とうもろこし(粒・冷) 5 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイヨン 6.5 ポークブイヨン 0.5 キャベツ 30 きゅうり 8 あぶら 1.8 りんごす 0.9 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 35 とりにく 20 しょうてん(くわわかめ) 15 うずらたまご(水煮) 15 がんとどき 25 だいこん 50 こんにやく 30 にんじん 20 けずりぶし 2 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 3 さとう 1.5 しお 0.2 かえりちりめん 6 あぶら 0.3 だいず(水煮) 20 あぶら 1 ごま 1.2 さとう 1.9 しょうゆ(濃) 1.4 みりん 1.4	こめ 65 むぎ 3 ぎゅうにゅう 1本 35 かまぼこ 6 あぶらあげ 5 しいたけ 0.5 にんじん 10 ごぼう 10 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(濃) 4 せいしゆ 3 たまねぎ 0.4 ぎゅうにゅう 1本 35 えびフライ 1尾 あぶら 5 キャベツ 35 イタリアンドレッシング(袋) 1袋	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 35 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 みそ 6.4 さとう 3.2 みりん 0.8 かつおぶし 0.5 はくさい 60 しょうゆ(濃) 1.5 さとう 0.3 たまねぎ 30 にんじん 15 ほうれんそう 10 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.4	パン 1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 35 ぶたにく 35 マカロニ 7 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんじん 0.2 にんじん 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンブイヨン 5.5 ポークブイヨン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 35 キャベツ 30 にんじん 5 す 2.5 さとう 1.3 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 35 とりにく 35 まぐろ(角) 50 せいしゆ 0.5 しょうがじる 0.5 でんぶん 7 あぶら 4 たまねぎ 25 しょうが 0.2 にんにく 30 ケチャップ 1 メルルルサ(角) 50 せいしゆ 0.5 しょうがじる 0.5 でんぶん 7 あぶら 4 たまねぎ 25 しょうが 0.2 にんにく 30 ケチャップ 1 とうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01 やきぶた 10 とうふ 40 にんじん 10 チンゲンサイ 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 35 とりにく 15 ハンバーグ 1こ 8.5 トマトピューレー 4 ウスターソース 2 さとう 2 ぶどうしゆ(赤) 2 しお 0.2 キャベツ 40 カレーこ 0.05 しお 0.2 あぶら 0.2 とりにく 15 はるさめ 5 かぶ 30 かぶ(葉) 9 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 4 ポークブイヨン 2	E/P 604/25.2 644/29.4 634/26.0 591/24.6 615/24.4 614/27.8 633/26.8
月日	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月20日(月)	11月21日(火)	
献立名	ポークカレーライス(ごはん) ポークカレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう キャベツのあまづづけ	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう たくあんのごまあえ	アップルパン ぎゅうにゅう とりにくのバブリカに リヨネーズポテト コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう れんこんのカレーあげ(揚) なまぶしのうまに なまぶしのうまに(きざみのり) みそじる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ こまつなとベーコンの Pasta たまごとコーンのスープ	たきごみごはん ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでやさい ごまドレッシング	ちゅうかどん(ごはん) ちゅうかどん(具) ぎゅうにゅう みそじる アップルゼリー	
材料名および使用量(g)	こめ 85 ぶたにく 35 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんじん 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンブイヨン 5.5 ポークブイヨン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 35 キャベツ 30 にんじん 5 す 2.5 さとう 1.3 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 35 とりにく 30 やきとうふ 30 ふ 3 たまねぎ 60 いとこんにやく 40 にんじん 20 しろねぎ 15 しょうゆ(濃) 7.2 さとう 4 しお 0.1 あぶら 0.6 たくあんづけ 10 キャベツ 30 ごま 0.7	アップルパン 1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 35 れんこん 50 たまねぎ 10 トマトピューレー 8.3 ぶどうしゆ(白) 1.7 バブリカ(缶) 0.4 さとう 0.4 しお 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ベーコン 10 じゃがいも 50 たまねぎ 15 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 あぶら 0.3 たまねぎ 30 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.9 こしょう 0.01 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 35 れんこん 35 こむぎこ 12 カレーこ 0.4 しお 0.4 あぶら(フレーク) 7 かつお(揚げ) 15 しょうが 0.8 さとう 2.1 しょうゆ(濃) 1.8 せいしゆ 1.5 きざみのり 1袋 とうふ 50 あぶらあげ 4 おきなわもずく 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	パン(兵庫県産) 1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 35 ポークソーセージ 2本 15 スパゲティ 15 ベーコン 5 こまつな(西宮産) 10 たまねぎ 10 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 1 しお 0.2 こしょう 0.01 オリーブあぶら 0.5 たまご 15 とうもろこし(粒・冷) 20 にんじん 10 マッシュルーム 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 でんぶん 2 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4	こめ 65 むぎ 3 とりにく 32 あぶらあげ 4 しめじ 9 にんじん 12 けずりぶし 1.5 でんぶん(粉末) 0.05 しょうゆ(濃) 4 せいしゆ 3 しお 0.4 ぎゅうにゅう 1本 35 はるまき 1本 3 あぶら 3 フロコリー 30 ごまドレッシング(袋) 1袋	こめ 80 ぶたにく 15 いか 15 かまぼこ 5 しいたけ 0.8 はくさい 45 たまねぎ 30 にんじん 15 ねぎ 8 たけのこ(水煮) 4 しょうが 0.5 ポークブイヨン 1 しょうゆ(濃) 4 しお 0.4 あぶら 1 フロコリー 30 ごまあぶら 0.4 でんぶん 2 ぎゅうにゅう 1本 35 あぶらあげ 4 ふ 2 わかめ 0.7 たまねぎ 20 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9 アップルゼリー 1こ	E/P 691/21.5 610/22.4 622/27.8 667/24.9 619/27.9 598/22.0 622/22.4
月日	11月22日(水)	11月24日(金)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	☆新献立☆ Aブロック20日 Bブロック13日 キャベツのあまづづけ	
献立名	ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう ビーフンスープ	くろパン ぎゅうにゅう いかにあまづい(揚) みだくさんスープ	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ポークビーンズ りんごサラダ	ごはん ぎゅうにゅう くしらのたつたあげ(揚) たくあんづけ つくねだんごじる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポケットチーズ ペンのミートソース たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに ごまあえ	☆新献立☆ Aブロック20日 Bブロック13日 キャベツのあまづづけ	
材料名および使用量(g)	パン(スライス) 1こ 80 まぐろ(フレーク) 20 りんごす 1 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 7 しお 0.2 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 35 やきぶた 7 ピーフン 7 しいたけ 0.5 にんじん 10 もやし 10 たけのこ(水煮) 5 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.6 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	くろパン 1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 35 いか 50 せいしゆ 0.5 しょうが 0.4 でんぶん 10 あぶら 4 たまねぎ 20 にんじん 10 ピーマン 5 あぶら 0.3 たけのこ(水煮) 5 しょうが 0.2 ケチャップ 6 しょうゆ(濃) 1.7 さとう 2 す 1.5 しお 0.05 でんぶん 0.4 あぶら 0.5 ベーコン 10 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 とうもろこし(粒・冷) 10 あかピーマン 3 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	パン 1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 35 バター(個付) 1こ 25 ぶたにく 25 しょうが 1.5 さとう 3 とりにく(缶) 2 でんぶん 60 あぶら 4 たくあんづけ 15 とりにく 25 はくさい 30 にんじん 10 みずな(西宮産) 5 しょうが 0.5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 あかだしみそ 2 みそ 5	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 35 くしらのたつたあげ(揚) 1.6 しょうゆ(濃) 5.6 さとう 1.6 せいしゆ 0.4 でんぶん 10 あぶら 4 たくあんづけ 15 とりにく 25 はくさい 30 にんじん 10 みずな(西宮産) 5 しょうが 0.5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 あかだしみそ 2 みそ 5	パン(兵庫県産) 1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 35 ポケットチーズ 1こ 18 ペンネ 15 ぎゅうにゅう(ミンチ) 3 とりにく(缶) 15 たまねぎ 30 にんじん 8 パセリ 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 たまご 20 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 35 あじつけのり 1袋 20 ぶたにく 20 ごおりどうふ 17 とりにく(缶) 70 にんじん 20 こんにやく 20 さいやんげん 3 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 4 さとう 2.6 しょうゆ(淡) 2.3 みりん 2 しお 0.1 ごま 1 もやし 50 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8	☆新献立☆ Aブロック20日 Bブロック13日 キャベツのあまづづけ 甘酢とは、甘みが強い合 わせ酢のことで、 甘酢は、お酢、砂糖、醬 油、塩を合わせて作り三 杯酢よりも砂糖を多く したものです。 また、酢は、お酒から作 るので「酢」という漢字 になりました。	
E/P	628/25.5	650/26.7	690/25.8	643/29.4	625/26.4	629/26.8		


学校給食課だより No.472

地産地消！2017年度第3弾！


～生産者とつながる学校給食をめざして～

西宮産の「みずな」・「こまつな」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。西宮産のみずなは、小学校Aブロックは8日・Bブロックは28日に「つくねだんごじる」で、中学校は29日に「さつま汁」で使用します。また、西宮産のこまつなは、小学校Aブロックは14日・Bブロックは17日に「こまつなとベーコンのPasta」で、中学校は24日に「ごまあえ」で使用します。今月の「みずな」・「こまつな」は、瓦木地区・鷲林寺地区で収穫されます。



「こまつな」の収穫の様子



シャキシャキとした食感が特徴の「みずな」

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物
◆印...セレクト給食(小学校Aブロック1日・小学校Bブロック9日)は、【まぐろのかおりあえ(揚)】と【メルルルサのチリソース(揚)】です
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます <http://www.nishi.or.jp/> (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください

こんだて表〔小学校Bブロック〕

平成29年(2017年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月10日(火)	10月11日(水)	
献立名	ぶどうパン ぎゅうにゅう ポークコロッケ(揚) ちゅうかサラダ はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう いかのてりに たくあんのごまあえ つきみじる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ かきたまじる	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム とりにくのからあげ(揚) はるさめサラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに きりぼしだいこんのもの にらスープ	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ポークソーセージ スパゲティ キャベツ にんじん りんごす あぶら さとう しお きりぼしだいこん にんじん けずりぶし ごんぶ(粉末) さとう しょうゆ(濃) しょうゆ(淡) しお ごまあぶら チキンブイオン ポークブイオン	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ポークソーセージ スパゲティ キャベツ にんじん りんごす あぶら さとう しお きりぼしだいこん にんじん けずりぶし ごんぶ(粉末) さとう しょうゆ(濃) しょうゆ(淡) しお ごまあぶら チキンブイオン ポークブイオン
材料名および使用量(g)	ぶどうパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 コロッケ 1こ あぶら 11 もやし 40 きゅうり 10 しょうゆ(濃) 3 す 1.8 さとう 1.8 しお 0.3 ごまあぶら 0.3 からし 0.07 はるさめ 5 しいたけ 0.3 レタス 20 にんじん 10 しょうゆ(淡) 2.2 せいしゆ 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 いか(リング) 50 しょうゆ(濃) 2.5 さとう 1.7 せいしゆ 1.2 みりん 0.8 でんぶん 0.4 たくあんづけ 10 きゅうり 30 ごま 0.7 もち 20 さとう 30 ごぼう 5 かぼち 5 カレーこ 5 けずりぶし 3 ごんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 35 マカロニ 7 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうゆ 0.5 にんにく 0.2 ウスターソース 3 ケチャップ 1 さとう 1 しょうゆ(濃) 2 さとう 3 せいしゆ 1 チリパウダー 0.02 でんぶん 0.4 たまご 20 かまぼこ 5 たまねぎ 25 ねぎ 5 けずりぶし 3 ごんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.6 しお 0.3 でんぶん 1.5	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく(ミンチ) 20 ミニあつあげ 50 にんじん 12 ねぎ 7 しいたけ 0.7 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごまあぶら 0.5 あかだしみそ 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 2 さとう 2 せいしゆ 1 チリパウダー 0.02 でんぶん 0.4 たまご 20 かまぼこ 5 たまねぎ 25 ねぎ 5 けずりぶし 3 ごんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.6 しお 0.3 でんぶん 1.5	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ブルーベリージャム 1袋 とりにく 50 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 7 あぶら 4 まぐろ(フレーク) 7 りんごす 0.4 はるさめ 3 キャベツ 20 す 2 しょうゆ(淡) 2 さとう 1.2 しお 0.2 チリパウダー 0.01 たまねぎ 30 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 さとう 0.9 しお 0.01 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 にんにく 0.2 しるみそ 8 さとう 3 せいしゆ 0.6 レモンじる 1 あぶらあげ 3 きりぼしだいこん 6 にんじん 3 けずりぶし 0.6 ごんぶ(粉末) 0.01 さとう 2 しょうゆ(濃) 1.5 しょうゆ(淡) 0.2 もやし 20 たけのこ(水煮) 8 にら 7 えのきたけ 8 しょうゆ(淡) 1.2 しお 0.9 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	パン(スライス) 1こ むしざさみ 20 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 6 しお 0.2 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 やきぶた 10 とうふ 40 にんじん 10 チンゲンサイ 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3 いもようかん 1こ かぼちゃのマフィン 1こ	
E/P	688/21.9	603/24.7	619/23.6	624/25.6	621/26.8	615/25.7	652/26.6	
月日	10月12日(木)	10月13日(金)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう いかのカルンあげ(揚) きんぴらだいず みそしる	パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに ツナサラダ ぶどうゼリー	ハヤシライス(ごはん) ハヤシライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう なまぶしのうまに なまぶしのうまに(きざみのり) さつまいものてんぷら(揚) みそしる	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース みたくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつかけのり いもこに ごまあえ	チキンマヨサンド(パン) チキンマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう とうふスープ いもようかん かぼちゃのマフィン	
材料名および使用量(g)	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 いか 50 しょうが 1 せいしゆ 0.5 でんぶん 12 あぶら 4 さとう 2.5 しょうゆ(濃) 2.5 ぶたにく 7 だいず 6 ごま 0.7 ごぼう 15 にんじん 10 ごんにやく 5 しょうゆ(濃) 2.7 さとう 1.2 みりん 0.4 あぶら 1 ごまあぶら 0.1 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 たまねぎ 25 えのきたけ 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 ごんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 ぎゅうにゅう 30 マカロニ 6 じゃがいも 50 たまねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 30 にんじん 20 とうもろこし(粒・冷) 5 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 6.5 ポークブイオン 0.5 まぐろ(フレーク) 8 りんごす 0.4 キャベツ 30 きゅうり 7 にんじん 7 す 2.5 しょうゆ(淡) 2.5 さとう 1.5 しお 0.2 チリパウダー 0.01 ぶどうゼリー 1こ	ごはん 85 ぎゅうにゅう 1本 たまねぎ 80 にんじん 25 グリーンピース 5 さとう 0.5 にんにく 0.2 ごまぎこ 2 バター 8 あぶら 4 トマトピューレー 10 ウスターソース 7 しお 1 パブリカ 0.03 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 5.5 ポークブイオン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 きゅうり 8 あぶら 2 りんごす 2 しお 0.3 さとう 0.2 こしょう 0.01	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 かつお(フレーク) 15 しょうが 0.8 さとう 2.1 たまねぎ 1.8 せいしゆ 1.5 きざみのり 1袋 さつまいも 40 ごまぎこ 15 たまご 5 ごま 2 しお 0.5 あぶら 8 あぶらあげ 4 わかめ 0.8 もやし 20 たまねぎ 15 にんじん 10 とうもろこし(粒・冷) 10 あかビーマン 3 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 18 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりレバー(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 8 パセリ 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ベーコン 10 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 とうもろこし(粒・冷) 10 あかビーマン 3 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつかけのり 1袋 きゅうにゅう 30 ミニあつあげ 20 しお 50 たまねぎ 50 にんじん 20 いもこにやく 20 さやいんげん 3 けずりぶし 0.3 ごんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 6.2 さとう 2.2 みりん 0.7 しお 0.2 ごま 2 もやし 25 ほうれんそう 25 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8	パン(スライス) 1こ むしざさみ 20 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 6 しお 0.2 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 やきぶた 10 とうふ 40 にんじん 10 チンゲンサイ 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3 いもようかん 1こ かぼちゃのマフィン 1こ	
E/P	678/27.5	670/26.9	696/21.4	707/22.9	604/22.8	629/23.5	662/30.0	
月日	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月30日(月)	10月31日(火)	
献立名	パン ぎゅうにゅう ポークチャップ こふきいも たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ひじきのいために すましじる	くろパン ぎゅうにゅう サーモンフライ(揚) キャベツソテー わかめスープ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくののりからに こまずあえ みそしる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ひとくちチーズ ポークビーンズ りんご	かいほしらとひじきのたきこみごはん ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	ドライカレー(ごはん) ドライカレー(ルウ) ぎゅうにゅう だいこんサラダ	
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 50 たまねぎ 13 にんにく 0.1 トマトピューレー 8 ケチャップ 3 ぶどうしゆ(赤) 1.8 しお 0.3 さとう 0.2 こしょう 0.03 あぶら 0.4 じゃがいも 50 しお 0.2 たまご 20 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 とうふハンバーグ 1こ しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 せいしゆ 1 みりん 1 まぐろ(フレーク) 3 ひじき 3 にんじん 15 たまねぎ 15 しょうゆ(濃) 2.5 さとう 2 あぶら 0.4 たまねぎ 30 にんじん 15 ほうれんそう 10 けずりぶし 4 ごんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.4	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 さけ 1切 しお 0.4 こしょう 0.04 ごまぎこ 5 パンこ 10 あぶら 8 キャベツ 40 カレーこ 0.05 しお 0.2 あぶら 0.2 やきぶた 10 ごま 0.5 わかめ 0.8 にんじん 12 もやし 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 さとう 0.6 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 50 たまねぎ 10 しょうが 0.7 にんにく 0.3 しょうゆ(濃) 2.5 さとう 0.9 せいしゆ 0.7 チリパウダー 0.01 でんぶん 0.7 ごまあぶら 0.3 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 くきわかめ 0.5 さきゅうり 30 す 1.2 しょうゆ(濃) 1.2 さとう 1.2 しお 0.3 あぶらあげ 4 じゃがいも 30 たまねぎ 20 ねぎ 5 けずりぶし 3 ごんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 ひとくちチーズ 2こ ぶたにく 25 ぶどうしゆ(赤) 1.5 ベーコン 3 とりレバー(缶) 2 だいず 12 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 トマトピューレー 10 ウスターソース 4 さとう 1 しお 0.4 こしょう 0.02 チキンブイオン 1.5 ポークブイオン 0.5 りんご 1切	かいほしらとひじきのたきこみごはん 65 ぎゅうにゅう 3 かいほしら 30 あぶらあげ 4 ひじき 0.9 にんじん 12 セロリー(葉) 6 しょうが 0.6 えのきたけ 0.2 けずりぶし 1.5 ごんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(濃) 4 せいしゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 はるまき 1本 あぶら 3 キャベツ 35 マヨネーズ(袋) 1袋	ドライカレー(ごはん) 80 ドライカレー(ルウ) 55 ぎゅうにゅう 6 だいこんサラダ 35 にんじん 12 セロリー(葉) 6 しょうが 0.6 にんにく 0.2 ごまぎこ 1.2 トマト(缶) 18 しお 1 カレーこ 0.8 あぶら 0.6 ぎゅうにゅう 1本 まぐろ(フレーク) 15 りんごす 0.8 だいこん 40 みつば 5 あぶら 1.7 りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	
E/P	607/27.7	601/21.2	654/30.8	614/26.2	647/26.9	590/20.4	662/26.3	

学校給食課だより No.471 催事のご案内

宮っ子給食♡食育フェア

「もっと知ろう! 宮っ子給食」
～学校給食のあれこれ～

日時: 平成29年10月14日(土)

10:00~16:00

※悪天候の場合、屋外でのイベント中止

場所: フレンテ西宮(JR西宮駅南)

西出口屋外スペース、4F展示ホール・会議室

内容: 西宮市の学校給食について理解を深める
ために生産・消費・調理・流通のパネル
展示、ゲーム・クイズ・体験コーナーや
西宮市の給食のパネル展示・試食コーナ
ーなどがあります。

西出口屋外スペース

ゲーム: 豆つかみゲーム
展 示: 西宮でとれた野菜
試 食: 「貝柱とひじきの炊き込みご飯」
「のっぺい汁」
1回目: 11:30~12:30
2回目: 13:00~14:00
◆各回150食です
◆試食券を4F受付にて配布します

4F会議室

「あったらいいな~こんな献立」
表彰式 13:30、作品展示

4F展示ホール

【展示】
「(公財)西宮市国際交流協会コーナー」
「宮っ子給食コーナー」
「西宮市の地産地消」
「献立ができるまで」 など
【ゲーム・クイズ・体験】
「地産地消ゲームコーナー」
「手洗いチェックコーナー」
「スタンプラリー」

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物
◆印...リザーブ給食(小学校Aブロック24日・小学校Bブロック20日)は、【いもようかん】と【かぼちゃのマフィン】です。
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧いただけます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ「学校教育」から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます



こんだて表〔小学校Bブロック〕

平成29年(2017年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月11日(月)	9月12日(火)	
献立名	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう フォーガー	ごはん ぎゅうにゅう いかのてりに きんぴらごぼう みそしる	パン ぎゅうにゅう マカロニカレー-ふうみ なし	ごはん ぎゅうにゅう すぶた(揚) わかめスープ	パン ぎゅうにゅう いちごジャム コーンのミルクに はるさめサラダ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ とりにくとだいずのかおりあえ(揚) すましじる	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ(さかな) とりにく しょうが しょうゆ(濃) せいしゆ でんぶん あぶら だいず(水煮) たまねぎ パセリ さとう しょうゆ(濃) みりん しょうゆ(濃) しお
材料名および使用量(g)	パン(スライス) 1こ まぐろ(フレーク) 20 りんごす 1 キャベツ 30 きゅうり 8 にんじん 5 あぶら 2 りんごす 1 さとう 0.3 しお 0.4 こしょう 0.01 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 10 フォー 6 もやし 15 たまねぎ 10 にら 5 レモンじり 0.3 しょうゆ(淡) 3 しお 0.5 こしょう 0.01 チリパウダー 0.005 チキンブイオン 11 ポークブイオン 4	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 いか(リング) 50 しょうゆ(濃) 2.5 さとう 1.7 せいしゆ 1.2 でんぶん 0.8 ちくわ 0.4 ごま 6 ごぼう 0.7 にんじん 30 にんじん 10 しょうゆ(濃) 2.3 さとう 1.1 みりん 0.5 あぶら 1 ごまあぶら 0.1 あぶらあげ 4 ふ 2 わかめ 0.7 たまねぎ 20 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 マカロニ 7 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 0.3 カレーこ 0.5 す 0.5 あぶら 0.8 チキンブイオン 5.5 ポークブイオン 0.5 なし 1切	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1.4 せいしゆ 1.4 あぶら 7 たまねぎ 2 にんじん 2 たけのこ(水煮) 7 ピーマン 3 あぶら 0.2 さとう 3.5 す 2.1 チキンブイオン 2.1 ポークブイオン 1.1 あぶら 0.3 ポークブイオン 0.7 やきぶた 10 ごま 0.5 わかめ 0.8 にんじん 12 もやし 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.6 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 いちごジャム 1袋 とりにく 35 ぎゅうにゅう 30 マカロニ 6 じゃがいも 50 たまねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 30 にんじん 20 とうもろこし(粒・冷) 5 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 6.5 ポークブイオン 0.5 まぐろ(フレーク) 7 りんごす 0.4 はるさめ 3 キャベツ 20 す 2 しょうゆ(淡) 2 さとう 1.2 しお 0.2 チリパウダー 0.01	ごはん 85 ぎゅうにゅう 35 たまねぎ 50 とりにく 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンブイオン 5.5 ポークブイオン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 きゅうり 8 あぶら 2 りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.2 こしょう 0.01	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 ふりかけ(さかな) 1袋 とりにく 50 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 1 せいしゆ 1 でんぶん 10 あぶら 4 だいず(水煮) 15 あぶら 0.8 たまねぎ 7 パセリ 0.5 さとう 3.5 しょうゆ(濃) 2.5 す 1.7 たまねぎ 30 にんじん 15 ほうれんそう 10 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.4	
E/P	591/25.7	582/25.4	613/23.8	611/21.9	640/26.4	710/21.4	657/26.0	
月日	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	
献立名	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ケチャップに ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ ちゅうかふうたまごスープ	くろパン ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ちゅうかサラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつつに たくあんのごまあえ みそしる	パン ぎゅうにゅう バター(個付) えびのチリソース(揚) とうがんスープ	キャベツとぶたにくのみそいためどん(ごはん) キャベツとぶたにくのみそいためどん(具) ぎゅうにゅう ビーフンスープ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ リヨネーズポテト チキンスープ	
材料名および使用量(g)	パン(兵庫県産) 1本 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 35 マカロニ 7 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 15 グリーンピース 5 ケチャップ 15 ウスターソース 3 さとう 1.6 しお 0.4 あぶら 0.8 チキンブイオン 1.5 ポークブイオン 0.5 シャインマスカット 40	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく(ミンチ) 20 ミニあつあげ 50 にんじん 12 ねぎ 7 しいたけ 0.7 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごまあぶら 0.5 あかだしみそ 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 2 せいしゆ 1 チリパウダー 0.02 でんぶん 0.4 やきぶた 7 たまご 15 はるさめ 2 しいたけ 0.5 もやし 15 にんじん 10 にら 3 しょうゆ(淡) 2.2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 2 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 8 ポークブイオン 4	くろパン 1本 ぎゅうにゅう 1本 さけ(角) 60 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 9 あぶら 4 もやし 40 きゅうり 10 しょうゆ(濃) 3 す 1.8 さとう 1.8 しお 0.3 ごまあぶら 0.3 からし 0.07 ベーコン 7 たまねぎ 25 にんじん 10 セロリ 2 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 さんま(筒) 1切 しょうが 1.5 えび 5.8 あぶら 3.2 せいしゆ 0.7 たくあんづけ 10 きゅうり 30 ごま 0.7 あぶらあげ 2 わかめ 0.7 かぼちゃ(西宮産) 30 たまねぎ 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1本 えび 15 でんぶん 7 あぶら 4 たまねぎ 25 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ケチャップ 6 しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 す 0.8 チリパウダー 0.01 あぶら 0.5 とりにく 15 はるさめ 7 とうがん 30 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2.3 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 4 ポークブイオン 2	キャベツとぶたにくのみそいためどん(具) 80 キャベツ 45 ポークソーセージ 2本 ベーコン 10 じゃがいも 15 たまねぎ 15 しょうが 0.5 にんにく 0.2 あかだしみそ 3.6 さとう 2.4 しょうゆ(濃) 3.6 せいしゆ 0.5 ごまあぶら 0.5 でんぶん 2 ぎゅうにゅう 1本 やきぶた 7 ビーフン 7 しいたけ 0.5 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.6 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	パン(兵庫県産) 1本 ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 ベーコン 10 じゃがいも 50 たまねぎ 15 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 あぶら 0.3 とりにく 15 たまねぎ 20 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3	
E/P	632/23.5	634/26.2	627/30.5	618/23.7	638/29.0	628/25.0	602/27.5	
月日	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	☆旬の果物☆ ☆献立☆		
献立名	さけごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうのからみため みそしる アイスクリーム	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ キャベツステーキ たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに ごまあえ	パン ぎゅうにゅう ポケットチーズ ミートスパゲティ コンソメスープ	Aブロック14日 Bブロック13日 シャインマスカット Aブロック29日 Bブロック21日 キャベツと豚肉のみそ炒め丼		
材料名および使用量(g)	ごはん 65 むぎ 3 あぶらあげ 5 さけ(フレーク) 20 ごま 1 にんじん 10 ごぼう 5 しょうがじり 1.3 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 0.4 せいしゆ 3 しお 0.4 ぎゅうにゅう 1本 こおりどうふ 8 しょうゆ(濃) 4.5 さとう 2.5 みりん 0.6 しょうがじり 0.7 でんぶん 10 あぶら 2 キャベツ 35 マヨネーズ 1袋	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにゅう 35 ごま 1 たまねぎ 35 にんじん 15 ねぎ 7 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3.8 せいしゆ 1.4 さとう 0.7 しお 0.4 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 あぶら 0.5 あぶらあげ 4 じゃがいも 30 たまねぎ 20 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10 アイスクリーム 1こ	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ハンバーグ 1こ トマトピューレー 8.5 ウスターソース 4 さとう 2 ぶどうしゆ(赤) 2 しお 0.2 キャベツ 40 カレーこ 0.05 しお 0.2 あぶら 0.2 ぶたにく 7 たまご 20 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 ぶたにく 17 こおりどうふ 20 たまねぎ 70 にんじん 20 こんにゃく 20 さやいんげん 3 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 4 さとう 2.6 しょうゆ(淡) 2.3 みりん 2 しお 0.1 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 くきわかめ 0.5 きゅうり 30 す 1.2 しょうゆ(濃) 1.2 さとう 1.2 しお 0.3	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ポケットチーズ 1こ スパゲティ 18 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりにく(缶) 2 たまねぎ 30 にんじん 8 パセリ 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.4 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ベーコン 7 レタス 30 にんじん 10 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	大粒で、酸味が少なく、糖度は巨峰と同じくらい甘い品種です。 種がなく、皮も薄いので食べやすいです。 シャインマスカットの時期は、6月～10月が食べ頃です。		豚ミンチ、にんじん、たまねぎ、キャベツを炒め、あだしみそ・砂糖・しょうゆ・酒で味をつけ、キャベツと豚肉のみそ炒めを作っています。 このみそ炒めをお皿に盛りつけたご飯の上にのせて食べます。ご飯と肉と野菜と一緒に食べられるどんぶりです。
E/P	621/23.2	677/23.1	648/27.8	645/27.3	615/24.9			

学校給食課だより No.470
地産地消! 2017年度第2弾!
～生産者とつながる学校給食をめざして～

西宮産の「かぼちゃ」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。
今月は名塩地区・山口地区でとれた、「えびす」という種類のかぼちゃを使用します。
5月初旬に種をまいて苗を作り、6月に定植(植え付け)して7月初旬から収穫します。
かぼちゃの1個の重さは、約1.5kg～2kgです。
今月は、小学校Aブロック13日・Bブロック19日の、「みそしる」に使います。



山口町金仙寺地区のかぼちゃ畑



E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください

こんだて表〔小学校Bブロック〕

平成29年(2017年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月10日(月)
献立名	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに ごまごあえ	ハインパン ぎゅうにゅう メルルーサのスパイシーからあげ(揚) えだまめ ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため たなばたじる アイスクリーム	ハンバーグサンド(パン) ハンバーグサンド(ハンバーグ) ハンバーグサンド(キャベツソース) ぎゅうにゅう たまごスープ	ツナとピーマンのたきこみごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ
材料名および使用量(g)	こめ 85 ■ ぎゅうにゅう 35 ● たまねぎ 50 ● じゃがいも 40 ■ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 8 ■ バター 3 ■ あぶら 3 ■ カレーこ 0.8 ■ ウスターソース 4.5 ■ しお 1.2 ■ ケチャップ 1 ■ しょうゆ(濃) 0.4 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 5.5 ■ ポークブイオン 0.5 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ あぶら 2 ■ りんごす 1 ■ しお 0.3 ■ さとう 0.2 ■ こしょう 0.01 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぶたにく 20 ● ごおりどうふ 17 ● たまねぎ 70 ● にんじん 20 ▲ こんにやく 20 ▲ さやいんげん 3 ▲ けずりぶし 1.5 ■ こんぶ(粉末) 0.02 ● しょうゆ(濃) 4 ■ さとう 2.6 ■ しょうゆ(淡) 2.3 ■ みりん 2 ■ しお 0.1 ■ まぐろ(フレーク) 5 ● りんごす 0.2 ■ もやし 35 ▲ きゅうり 15 ▲ ごまご 2 ■ さとう 1.2 ■ しょうゆ(濃) 1.2 ■ す 1.2 ■ しお 0.3 ■	ハインパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● メルルーサ(角) 50 ● たまねぎ 3 ▲ しょうが 0.3 ▲ にんにく 0.1 ▲ ターメリック 0.4 ▲ コリアンダー 0.4 ▲ しお 0.4 ▲ でんぶん 12 ■ あぶら 4 ■ えだまめ 22 ▲ やきぶた 7 ● ビーフン 7 ● しいたけ 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ(水煮) 5 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ▲ しお 0.6 ▲ こしょう 0.01 ■ ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● ごま 1 ■ たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3.8 ▲ せいしゆ 1.4 ▲ さとう 0.7 ■ しお 0.4 ■ チリパウダー 0.01 ■ ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 0.5 ■ そうめん 8 ■ あぶらあげ 3 ● わかめ 0.2 ● たまねぎ 20 ▲ ねぎ 5 ▲ にんじん 8 ▲ けずりぶし 3 ▲ しょうゆ(淡) 2.9 ■ しょうゆ(濃) 0.5 ■ しお 0.3 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● アイスクリーム 1こ ●	パン(スライス) 1こ ■ ハンバーグ 1こ ● トマトピューレー 8.5 ● ウスターソース 4 ■ ぶどうしゆ(赤) 2 ■ さとう 2 ■ しお 0.2 ■ キャベツ 35 ▲ しお 0.2 ■ カレーこ 0.05 ■ あぶら 0.2 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● たまご 20 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ ほうれんそう 7 ▲ しょうゆ(淡) 2 ■ しお 0.7 ■ こしょう 0.02 ■ でんぶん 1 ■ チキンブイオン 9 ■ ポークブイオン 4 ■	こめ 65 ■ むぎ 3 ■ まぐろ(フレーク) 20 ● にんじん 10 ▲ ピーマン 5 ▲ しいたけ 0.5 ▲ にこぶ 0.8 ● しんしょうが 2 ▲ けずりぶし 1.5 ● しょうゆ(濃) 4 ● せいしゆ 3 ● しお 0.3 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● えびフライ 1尾 ● あぶら 5 ■ キャベツ 35 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■
E/P	708/21.4	652/27.8	620/28.4	657/22.3	633/26.9	614/21.3
月日	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月18日(火)	7月19日(水)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりに ちゅうかサラダ みそしる	パン ぎゅうにゅう バター(個付) なつやさいのカレーに ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム にんじんシリシリ とうがんじる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき(揚) たくあんのごまあえ みそしる	パン ぎゅうにゅう ひとくちチーズ ペンネのミートソース みたくさんスープ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しょうゆ(濃) 3.5 ● みりん 2.1 ■ さとう 1 ■ でんぶん 0.7 ■ あぶら 0.4 ■ もやし 40 ▲ きゅうり 10 ▲ きゅうり(濃) 3 ■ す 1.8 ■ さとう 1.8 ■ しお 0.3 ■ ごまあぶら 0.3 ■ からし 0.07 ■ とうふ 50 ● あぶらあげ 4 ● おきなわもずく 10 ● ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 10 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ■ ぎゅうにゅう 35 ● たまねぎ 50 ▲ かぼちゃ 4.8 ▲ なす 20 ▲ にんじん 20 ▲ オクラ 3 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 4 ■ バター 1.5 ■ あぶら 1.5 ■ カレーこ 0.5 ■ ウスターソース 3 ■ ケチャップ 1 ■ しょうゆ(濃) 0.5 ■ しお 0.8 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 5.5 ■ ポークブイオン 0.5 ■ デラウェア 35 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さば(焼) 1切 ● ねぎ 1.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 4.8 ▲ さとう 3.2 ■ みそ 1.6 ● せいしゆ 0.8 ■ す 0.8 ■ チリパウダー 0.02 ■ ハム 10 ● にんじん 25 ▲ しょうゆ(濃) 0.8 ■ あぶら 1 ■ けずりぶし 0.1 ■ とりにく 15 ● はるさめ 5 ■ とうがん 30 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ■ しょうゆ(淡) 3.5 ■ みりん 0.5 ■ しお 0.3 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ●	パン(兵庫県産) 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ 2本 ● スパゲティ 15 ■ ベーコン 6 ● たまねぎ 25 ▲ パセリ 0.3 ▲ にんにく 0.1 ▲ しお 0.3 ■ こしょう 0.02 ■ チリパウダー 0.01 ■ オリーブあぶら 1 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.9 ■ こしょう 0.01 ■ チキンブイオン 12 ■ ポークブイオン 6 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● いわし(開き) 1切 ● しょうがじる 0.5 ▲ せいしゆ 0.4 ■ でんぶん 7 ■ あぶら 3 ■ しょうゆ(濃) 3 ■ さとう 3 ■ みりん 0.3 ■ ごま 0.6 ■ たくあんづけ 15 ▲ あぶらあげ 4 ● わかめ 0.7 ● たまねぎ 25 ▲ えのきたけ 5 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ひとくちチーズ 2こ ● ペンネ 18 ■ ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 ● とりレバー(缶) 3 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 8 ▲ パセリ 0.5 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 15 ▲ ウスターソース 4 ■ しお 0.3 ■ ぶどうしゆ(赤) 0.3 ■ こしょう 0.01 ■ あぶら 0.5 ■ ベーコン 10 ● じゃがいも 20 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ あかピーマン 3 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.7 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■
E/P	610/28.1	674/22.8	634/28.1	597/26.0	635/22.5	623/24.3

学校給食課だより No.469
学校給食レシピのご紹介

おいしい! たのしい! 西宮市学校給食レシピ!
ぜひご家庭でも作ってみてください!

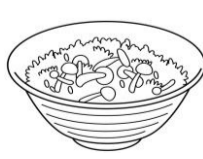
ツナとピーマンのたきこみごはん

(材料) 給食の分量で4人分

米	260g	} 一緒に洗ってざるにあげ、水を切る
麦	12g	
まぐろ(フレーク)	80g	
にんじん	40g	せん切り
ピーマン	20g	せん切り
乾しいたけ	2枚	水につけて戻し、せん切り
煮こぶ	3g	さっと洗って、細切り
しょうが汁	5g	しぼり汁をとる

だし汁 350cc
しょうゆ(濃口) 大さじ1
酒 大さじ1
塩 少々

(作り方)
① 炊飯器に材料をすべて入れ、炊く。



はくさいスープ

(材料) 給食の分量で4人分


ベーコン	40g	1cm幅に切り、から炒り
白菜	160g	葉と軸に分け短冊切り
にんじん	60g	せん切り
パセリ	2g	みじん切り

しょうゆ(薄口) 小さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々

※スープのもと 適量 } 合わせてスープをつくる
水 500g

(作り方)
① スープを煮立て、にんじん、白菜の軸を入れる。
② 次に、から炒りしたベーコン、白菜の葉を入れる。
③ しょうゆ、塩、こしょうで味付けをする。
④ 最後にパセリを入れる。

♡ ここがポイント!
・白菜は、軸の方が火が通るのに時間がかかるので、別々に入れます。
※給食ではチキンブイオンとポークブイオンを使っています。
家でスープのもとを使う時は、塩分が含まれますので、塩は様子を見ながら入れて下さい。



E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものとなる) ■印...黄色の食品(熱や力のもととなる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます <http://www.nishi.or.jp/> (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます



こんだて表〔小学校Bブロック〕

平成29年(2017年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main table containing menu items, quantities, and nutritional information for each day from June 1st to June 30th. Includes columns for '献立名' (Menu Name), '材料名および使用量(g)' (Ingredients and Usage), and 'E/P' (Energy/Protein).

学校給食課だより No.468

食中毒について(保健所食品衛生課より)

食中毒に気を付けましょう!

食中毒の原因には、細菌やウイルスがありますが、梅雨時から夏場は高温多湿な状態が続く、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味やにおいは変わりません。そのため、食事の準備をするときには、菌を「付けない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

★予防のポイント★

- ①菌をつけない：手洗いや食材の洗浄、包丁・まな板は使い分けるなど衛生的な調理を心がけましょう。
②菌を増やさない：食品は保存温度と期限表示を守り早めに食べましょう。
③菌をやっつける：食材は十分に加熱し、調理器具は消毒しましょう。

お肉は十分に加熱して食べましょう!

鶏の刺身などの鶏の生食や、焼肉などを加熱不十分な状態で食べると、カンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が発生します。

特に、子供やお年寄りが感染すると、症状が重症化しやすく危険です。「新鮮だから生でも安全」はマテガイです!

予防のポイント

- ①肉は生ではなく、十分に加熱してから食べる。
②生のお肉にさわったら、よく手を洗う。
③生のお肉をはさんだお箸やトングは食べる時には使わない。
④生のお肉を切った包丁やまな板はしっかり洗う。



◆…エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品(体を作るものになる) ■印…黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印…緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)…揚げ物
*印…リザーブ給食(小学校Aブロック2日・小学校Bブロック22日)は、【カップどうふ】と【なっとう】です。
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧いただけます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください



こんだて表〔小学校Bブロック〕

平成29年(2017年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main table containing menu details for each day from May 1st to May 31st, including food items and their quantities.

学校給食課だより No.467 1日のリズムを大切に!

新年度が始まり早くも1ヶ月が過ぎました。みなさん、新しいクラスには慣れたでしょうか? 5月はじめにゴールデンウィークがあり、楽しみにしている人も多いと思います。...

◇生活のリズムとは◇

私たちは、概日リズム(サーカディアンリズム)とって、日中は活動し、夜は休息するという体内時計を持っています。この体内時計は、夜ふかしなどによる睡眠不足や、不規則な食生活により狂ってしまうことがあります...

生活リズムをととのえるために...大切なキーワードは

栄養・休養・運動

朝・昼・夕の3度の食事は決まった時間に食べましょう。特に朝ごはんは、1日のはじまりの食事です。しっかり食べましょう!

◆印...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物 ◆印...セレクト給食(小学校Aブロック11日・小学校Bブロック26日)は、【とりにくのからあげ】と【メルルーサのスパイシーからあげ】です。 *西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から) *献立表は右のQRコードからもアクセスできます *加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください



こんだて表〔小学校Bブロック〕

平成29年(2017年)4月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため はるさめスープ	パン ぎゅうにゅう ケチャップに あまなつ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ きりぼしだいこんのもの みそしる	くろパン ぎゅうにゅう ポークコロケ (揚) ちゅうかさラダ たまごスープ	カレーライス (ごはん) カレーライス (ルー) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに ごまあえ	パン ぎゅうにゅう ポケットチーズ ペンネのミートソース チキンスープ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく(ミンチ) 20 ミニあつあげ 50 たまねぎ 15 にんじん 10 ねぎ 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3 みそ 2 さとう 1 せいしゆ 0.5 カレーこ 0.4 でんぷん 0.4 ごまあぶら 0.5 はるさめ 5 しいたけ 0.3 レタス 20 にんじん 10 しょうゆ(淡) 2.2 せいしゆ 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 マカロニ 7 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 15 グリーンピース 5 ケチャップ 15 ウスターソース 3 さとう 1.6 しお 0.4 あぶら 0.8 チキンブイオン 1.5 ポークブイオン 0.5 あまなつ 1切	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さわら(焼) 1切 しょうが 1.6 しょうゆ(濃) 5.1 さとう 2.9 せいしゆ 0.6 あぶらあげ 3 きりぼしだいこん 6 にんじん 3 けずりぶし 0.6 こんぶ(粉末) 0.01 さとう 2 たまねぎ 1.5 しょうゆ(濃) 0.2 しお 0.7 わかめ 30 たまねぎ 5 えのきたけ 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	くろパン 1本 ぎゅうにゅう 1本 コロケ 1本 あぶら 11 もやし 40 きゅうり 10 しょうゆ(濃) 3 す 1.8 さとう 1.8 しお 0.3 ごまあぶら 0.3 からし 0.07 たまご 20 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 しょうゆ 0.02 でんぷん 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	こめ 85 ぎゅうにゅう 35 ぶたにく 50 たまねぎ 40 じゃがいも 20 にんじん 5 グリーンピース 0.5 しょうが 0.2 にんにく 8 こむぎこ 3 バター 3 あぶら 3 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 しょうゆ(淡) 2 みりん 2 しお 0.1 ごま 2 もやし 40 ほうれんそう(西宮産) 10 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 20 ごおりどうふ 17 たまねぎ 70 にんじん 20 とりにゃく 3 たまねぎ 30 にんじん 8 パセリ 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 しょうゆ 0.1 ごしょう 0.5 ごしょう 0.1	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ポケットチーズ 1本 ペンネ 18 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりレバー(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 8 パセリ 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 ごしょう 0.1 あぶら 0.5 とりにゃく 15 たまねぎ 20 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 ごしょう 0.02 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3
E/P	604/23.0	628/24.0	591/24.2	708/24.1	708/21.4	634/26.5	613/26.7
月日	4月20日(木)	4月21日(金)	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう さけのかおりあえ(揚) みそしる	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう ビーフンスープ	たきこみごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでやさい マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうのからみため とうふスープ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう にこみハンバーグ こふきいも コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ(揚) ひじきのいために かきたまじる	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ホワイトシチュー フレンチサラダ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さけ(角) 50 しょうが 0.6 せいしゆ 0.5 でんぷん 7 あぶら 4 たまねぎ 12 パセリ 0.5 さとう 4 しょうゆ(濃) 2.8 す 2 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 キャベツ 20 たまねぎ 20 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン(スライス) 1本 まぐろ(フレーク) 20 りんごす 1 キャベツ 30 きゅうり 8 にんじん 5 あぶら 2 りんごす 1 さとう 0.3 しお 0.4 ごしょう 0.01 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 やきふた 7 ビーフン 7 しいたけ 0.5 にんじん(水煮) 10 たけのこ 5 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.6 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	こめ 65 むぎ 3 とりにゃく 32 かまぼこ 6 あぶらあげ 4 しいたけ 0.8 にんじん 12 ねぎ 1.5 にんにく 0.05 しょうゆ(濃) 4 せいしゆ 3 さとう 0.4 しお 0.4 ごしょう 0.01 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 アスパラガス 30 マヨネーズ(袋) 1袋	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにゅう 35 ごま 1 たまねぎ 35 にんじん 15 ねぎ 7 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3.8 しお 1.4 さとう 0.7 しお 0.4 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 あぶら 0.5 やきふた 10 とうふ 10 にんじん 10 チンゲンサイ 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2.2 しお 0.7 ごしょう 0.01 でんぷん 1 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3	パン(兵庫県産) 1本 ぎゅうにゅう 1本 ハンバーグ 1本 トマトピューレー 8.5 ウスターソース 4 さとう 2 ぶどうしゆ(赤) 2 しお 0.2 じゃがいも 50 しお 0.2 たまねぎ 30 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 さとう 0.9 ごしょう 0.01 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 はたはた 2尾 しお 0.2 ごしょう 0.02 でんぷん 6 あぶら 2 ちくわ 5 だいた 5 あぶらあげ 2.2 ひじき 2.4 ごんにゃく 5 にんじん 4 しょうゆ(濃) 2.4 さとう 2.2 あぶら 0.8 たまご 20 キャベツ 20 にんじん 10 ほうれんそう 10 けずりぶし 3 しょうゆ(淡) 3.7 しょうゆ(濃) 0.6 しお 0.3 こんぶ(粉末) 0.05 でんぷん 1.5	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 いちごジャム 1袋 とりにゃく 35 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 ごむぎこ 4 バター 4 ぎゅうにゅう 40 しお 0.9 ごしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 6.5 ポークブイオン 0.5 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 あぶら 2 りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.2 ごしょう 0.01
E/P	630/26.7	596/25.2	622/25.7	613/24.4	632/24.6	601/22.4	645/25.0

学校給食課だより No.466

地産地消! 2017年度第1弾!

~生産者をつなげる学校給食をめざして~

西宮産の「ほうれんそう」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。

西宮産のほうれんそうは、小学校Aブロックは28日・Bブロックは18日・中学校は26日の「ごまあえ」で使用します。

西宮市では、瓦木地区・鷲林寺地区でほうれんそうの栽培が盛んに行われており、今月の地産地消の「ほうれんそう」は、瓦木地区で収穫されます。



11月の終わりごろから、保温・保湿のため被覆資材をかぶせます。



根っこをつけて出荷しています。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください

