

献立表〔中学校〕

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12日(月)
献立名	甘辛チキンマヨサンド(パン) 甘辛チキンマヨサンド(チキン) 甘辛チキンマヨサンド(サラダ) 牛乳 実だくさんスープ	キャベツと豚肉のみそ炒め丼(ご飯) キャベツと豚肉のみそ炒め丼(具) 牛乳 かきたま汁 こつぶ大福	ご飯 牛乳 はたはたのからあげ(揚) 豚肉と小松菜の香味炒め いも団子汁	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) 牛乳 クラムチャウダー	ご飯 牛乳 おでん(うずら卵入り) キムチ炒め	パン(兵庫県産) 牛乳 大豆と豚肉のカレーシチュー いよかん	えびピラフ 牛乳 肉団子スープ ヨーグルト
材料名および使用量(g)	パン(スライス) 1こ 鶏肉 60 しょうゆ(濃) 5 みりん 2.5 砂糖 2.5 でん粉 0.9 油 0.5 キャベツ 40 にんじん 12 マヨネーズ 5 塩 0.2 牛乳 1本 ベーコン 12 じゃがいも 25 たまねぎ 30 にんじん 12 とうもろこし(粒・冷) 12 赤ピーマン 3 パセリ 0.6 しょうゆ(淡) 1 塩 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	米 100 豚肉 50 キャベツ 60 にんじん 20 たまねぎ 40 しょうが 0.6 にんにく 0.3 赤出し味噌 4.8 砂糖 3 しょうゆ(濃) 4.8 清酒 1 ごま油 0.6 でん粉 3 牛乳 1本 卵(液卵) 25 かまぼこ 5 豆腐 45 にんじん 12 みつば 5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.4 でん粉 1.4 こつぶ大福 1袋	米 100 牛乳 1本 はたはた 3尾 塩 0.2 こしょう 0.02 でん粉 9 油 3 豚肉 40 小松菜 25 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 2.8 砂糖 1.2 清酒 0.5 油 0.5 ごま油 0.5 いももち 35 油揚げ 5 だれいこ 30 にんじん 10 はくさい 15 ねぎ 5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 5 しょうゆ(濃) 1.2 塩 0.2	パン(スライス) 1こ まぐろ(フレーク) 25 りんご酢 1.2 キャベツ 40 きゅうり 10 にんじん 7 油 2.5 りんご酢 1.3 砂糖 0.4 塩 0.5 こしょう 0.02 牛乳 1本 あさり 18 ベーコン 12 じゃがいも 25 たまねぎ 15 にんじん 25 とうもろこし(粒・冷) 12 パセリ 0.5 小麦粉 5 バター 2 油 3 牛乳 60 塩 0.7 こしょう 0.03 油 0.5 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4	米 100 牛乳 1本 鶏肉 25 小豆 30 うずらたまご(水煮) 25 がんもどき 20 こんにやく 30 だいこん 50 にんじん 20 けずりぶし 3 昆布(粉末) 0.03 砂糖 1.8 しょうゆ(濃) 4 塩 0.4 豚肉 20 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 もやし 30 キムチ 8 にんじん 10 にら 7 しょうゆ(濃) 0.8 ごま油 0.5	パン(兵庫県産) 1こ 牛乳 1本 豚肉 25 大豆 18 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 25 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 5 バター 2 油 2 カレー粉 0.8 ウスターソース 4.2 ケチャップ 1.2 塩 1.1 しょうゆ(濃) 0.6 油 1 チキンブイヨン 6.6 ポークブイヨン 0.6 いよかん 1切	米 75 麦 4 ベーコン 10 えび 40 たまねぎ 40 にんじん 20 清酒 3.5 塩 1.5 カレー粉 0.7 こしょう 0.02 油 3.5 チキンブイヨン 5.5 ポークブイヨン 0.5 牛乳 1本 ミンチボール 35 はるさめ 4 はくさい 30 にんじん 15 ねぎ 7 しょうゆ(濃) 1.5 塩 0.9 こしょう 0.01 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 4 ヨーグルト 1こ
E/P	746/32.8	836/32.9	794/29.4	796/28.6	745/33.0	775/30.3	759/31.2
月日	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)	3月20日(火)	3月22日(木)
献立名	パン ジョア 煮込みハンバーグ フライポテト(揚) 大根スープ	ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のピリ辛炒め きつねうどん	パンパン 牛乳 春巻き(揚) パンパンジー風サラダ ごまドレッシング 卵スープ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ ばち汁	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルー) 牛乳 はるさめサラダ	パン(兵庫県産) 牛乳 バター(個付) イタリアンスパゲティ ソパ・デ・アホ	パン 牛乳 コーンのミルク煮 ミックスフルーツ
材料名および使用量(g)	パン 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 10 ウスターソース 5 ぶどう酒(赤) 3 砂糖 2.3 じゃがいも 80 油 4 塩 0.35 ベーコン 12 だいこん 65 にんじん 18 パセリ 0.6 しょうゆ(淡) 1 塩 0.9 こしょう 0.02 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6	米 100 牛乳 1本 鶏肉 60 たまねぎ 45 にんじん 20 にんにく 0.3 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 3.6 かき油 1.2 砂糖 1 清酒 1 塩 0.4 チリパウダー 0.01 油 0.5 ごま油 0.4 うどん 75 油揚げ 10 しょうゆ(濃) 1.7 砂糖 1.7 かまぼこ 10 ねぎ 7 けずりぶし 5 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 5 しょうゆ(濃) 1 塩 0.4	パンパン 1こ 牛乳 1本 春巻き 2本 油 6 蒸しささ身 20 キャベツ 25 きゅうり 15 にんじん 5 ごまドレッシング(袋) 1袋 卵(液卵) 30 たまねぎ 35 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 1 塩 1.2 こしょう 0.02 でん粉 1 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6	米 100 牛乳 1本 さば(焼) 1切 しょうが 1 白みそ 11 砂糖 1.8 みりん 1 ごま 2.2 もやし 50 ほうれんそう 10 しょうゆ(濃) 2.4 砂糖 1.2 そうめん(ばち) 8 油揚げ 4 はくさい 25 水菜(西宮産) 6 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 0.7 塩 0.2 みりん 0.5	米 105 牛肉 40 たまねぎ 65 じゃがいも 45 にんじん 25 グリーンピース 5 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 10 バター 2 油 6 カレー粉 1.3 ウスターソース 6 ケチャップ 2 塩 1.4 しょうゆ(濃) 0.5 油 1 チキンブイヨン 6.5 ポークブイヨン 0.5 牛乳 1本 まぐろ(フレーク) 10 りんご酢 0.5 はるさめ 5 キャベツ 35 酢 2 しょうゆ(淡) 2 砂糖 1.2 塩 0.2 チリパウダー 0.01	パン(兵庫県産) 1こ 牛乳 1本 バター(個付) 1こ スパゲティ 22 ハム 20 たまねぎ 40 にんじん 15 パセリ 0.5 ケチャップ 12 ウスターソース 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 油 1 卵(液卵) 35 たまねぎ 35 パセリ 0.5 にんにく 0.3 もも(缶) 0.4 バター 0.05 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6	パン 1こ 牛乳 1本 鶏肉 40 牛乳 45 マカロニ 10 じゃがいも 50 たまねぎ 50 とうもろこし(ペースト) 35 にんじん 20 とうもろこし(粒・冷) 6 パセリ 0.5 塩 0.9 こしょう 0.03 油 1 チキンブイヨン 8 ポークブイヨン 0.6 もも(缶) 40 パイン(缶) 40
E/P	841/31.2	770/31.6	842/32.0	769/33.2	871/26.2	770/29.1	786/30.0

学校給食課だより No.476

地産地消! 2017年度第7弾!

～生産者に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



献立表〔中学校〕

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)	2月8日(木)	2月9日(金)
献立名	パン 牛乳 バター(個付) コーンのミルク煮 いちご	ご飯 牛乳 いわしのかばやき(揚) ごまあえ みそ汁	ハヤシライス(ご飯) ハヤシライス(ルウ) 牛乳 大根サラダ	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 牛乳 ミネストローネ	ご飯 牛乳 八宝菜 たくあんづけ プリン	ハインパン ジョア 鶏肉のからあげ(揚) ゆでキャベツ 中濃ソース みそラーメン	ご飯 牛乳 すきやき風 ごま酢あえ ぼんかん
材料名および使用量(g)	パン 1こ 牛乳 1本 バター(個付) 1こ 鶏肉 40 牛乳 45 マカロニ 10 じゃがいも 50 たまねぎ 50 とうもろこし(ペースト) 35 にんじん 20 とうもろこし(粒・冷) 6 パセリ 0.5 塩 0.9 こしょう 0.03 油 1 チキンブイヨン 8 ポークブイヨン 0.6 いちご 3	米 100 牛乳 1本 いわし(開き) 1切 しょうが汁 0.4 清酒 0.4 でん粉 7 油 3 しょうゆ(濃) 3 砂糖 3 みりん 0.3 ごま 2.2 もやし 50 ほうれんそう 10 しょうゆ(濃) 2.4 砂糖 1.2 豆腐 50 油揚げ 4 たまねぎ 35 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	米 105 牛肉 45 たまねぎ 80 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 10 バター 2 油 6 トマトピューレー 12 ウスターソース 8.5 塩 1.2 こしょう 0.03 パブリカ 0.04 油 1 チキンブイヨン 6.5 ポークブイヨン 0.5 牛乳 1本 まぐろ(フレーク) 15 りんご酢 0.7 だいこん 40 みつば 5 油 1.7 りんご酢 1 塩 0.3 砂糖 0.3 こしょう 0.01	パン(スライス) 1こ 米 100 牛乳 1本 鶏肉 25 キャベツ 50 いか 20 えび 20 しいたけ 0.2 たまねぎ 1枚 はくさい 70 もやし 5 にんじん 5 ねぎ 6 しょうが 25 じゃがいも 20 トマト(缶) 18 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.02 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6	米 100 牛乳 1本 鶏肉(プレーン) 1本 鶏肉 60 塩 0.4 こしょう 0.05 でん粉 8 油 65 キャベツ 50 ソース(中濃) 1袋 中華めん 60 豚肉 20 わかめ 0.5 ごま 0.7 もやし 30 にんじん 10 ねぎ 1.5 しょうが 1.7 ポークブイヨン 5 塩 0.5 でん粉 3.5 油 1.5 ねぎ 1.5 しょうが汁 15 プリン 1こ	米 100 牛乳 1本 牛肉 40 焼き豆腐 50 ふ 5 はくさい 40 糸こんにゃく 45 たまねぎ 25 にんじん 15 白ねぎ 20 しょうゆ(濃) 7.3 砂糖 3.2 塩 0.6 油 0.8 ごま 1.5 茎わかめ 0.5 きゅうり 35 砂糖 1 しょうゆ(淡) 1 酢 1 塩 0.2 ぼんかん 1こ	
E/P	793/30.0	763/28.6	861/27.0	758/32.9	761/31.9	860/37.4	761/28.5
月日	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)
献立名	パン(兵庫県産) 牛乳 クリームチーズ ペンネのミートソース 卵とコーンのスープ	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁	くろパン 牛乳 いかの甘酢炒め(揚) わかめスープ	ご飯 牛乳 さわらの煮付 もやしと小松菜のナムル トック	鶏ごぼうご飯 牛乳 えびフライ(揚) フレンチサラダ	パン(兵庫県産) 牛乳 ポークビーンズ ミックスフルーツ	ご飯 牛乳 高野とうずら卵の五目煮 ひじきの炒め煮 バリッシュ(小魚)
材料名および使用量(g)	パン(兵庫県産) 1こ 牛乳 1本 クリームチーズ 1こ ペンネ 22 牛肉(ミンチ) 18 鶏レバー(缶) 3 たまねぎ 35 にんじん 10 パセリ 0.6 にんにく 0.2 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 塩 0.5 こしょう 0.02 ぶどう酒(赤) 0.5 油 0.5 卵(液卵) 20 とうもろこし(粒・冷) 35 マッシュルーム 10 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1.3 塩 0.9 こしょう 0.02 でん粉 2 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 4	米 100 牛乳 1本 豆腐ハンバーグ 1こ しょうゆ(濃) 2.5 砂糖 2 清酒 1.3 みりん 1.3 ごま 0.8 ごぼう 42 にんじん 12 しょうゆ(濃) 2.4 砂糖 1 みりん 0.5 油 1 さけ(角) 25 清酒 2 ちくわ 5 油揚げ 3 こんにゃく 12 だいこん 40 にんじん 20 ねぎ(西宮産) 5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ(兵庫県産) 11 酒かす(西宮産) 5	くろパン 1こ 牛乳 1本 いか 60 しょうが汁 0.6 清酒 0.6 でん粉 12 油 5 たまねぎ 24 にんじん 12 ピーマン 6 油 0.4 たけのこ(水煮) 6 みりん 0.3 ケチャップ 7 しょうゆ(濃) 2 砂糖 2.4 酢 1.8 塩 0.06 でん粉 0.5 油 0.6 焼豚 15 わかめ 1 ごま 0.6 にんじん 15 ねぎ 7 しょうゆ(淡) 1 塩 0.7 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	米 100 牛乳 1本 さわら(焼) 1切 しょうが 2 しょうゆ(濃) 8 砂糖 4.5 清酒 1 小松菜 10 大豆もやし 40 ごま 0.7 ごま油 0.5 塩 0.4 ガーリック 0.01 鶏肉 10 卵(液卵) 15 トック 35 しいたけ 0.5 はくさい 20 にんじん 12 ねぎ 6 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 1.3 ごま 1.2 こしょう 0.01 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5	米 75 麦 4 鶏肉 35 油揚げ 5 ごぼう 20 にんじん 14 けずりぶし 1.7 昆布(粉末) 0.06 だいこん 4.5 清酒 3.4 塩 0.5 牛乳 1本 えびフライ 2尾 油 10 キャベツ(西宮産) 30 だいたいこん 25 きゅうり 10 もも(缶) 2.2 りんご酢 1.1 塩 0.5 砂糖 0.6 こしょう 0.01	パン(兵庫県産) 1こ 牛乳 1本 豚肉 30 ぶどう酒(赤) 2 鶏レバー(缶) 2 大豆 15 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 25 ねぎ 12 けずりぶし 2 昆布(粉末) 0.03 ウスターソース 5 砂糖 1.2 塩 0.5 こしょう 0.03 チキンブイヨン 1.8 ポークブイヨン 0.6 もも(缶) 40 パン(缶) 40	米 100 牛乳 1本 鶏肉 25 うずらたまご(水煮) 25 凍り豆腐 20 しいたけ 1 たまねぎ 60 にんじん 25 けずりぶし 2 昆布(粉末) 0.03 しょうゆ(濃) 4.5 砂糖 3 みりん 2.5 塩 0.3 ひじき 2 こんにゃく 7 れんこん 15 にんじん 8 しょうゆ(濃) 3 砂糖 2 油 1 バリッシュ 1袋
E/P	779/29.6	806/33.1	747/32.7	791/35.7	750/31.5	787/30.6	797/35.4
月日	2月22日(木)	2月23日(金)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	<p>☆献立☆ 14日(水) かす汁</p> <p>西宮市の南部には、酒どころとして有名な「灘五郷」という地域があります。清酒をしばるときにできる酒かすを使用した「かす汁」は、西宮で昔から親しまれてきた料理です。酒かすには、ビタミン類やアミノ酸が豊富に含まれており、「スーパーフード」として注目されています。また、身体を温める効果もあるので、かす汁は寒い冬にぴったりの汁物です。</p>	
献立名	アップルパン 牛乳 メルルーサのチリソース(揚) 卵スープ	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 ツナサラダ	パン ジョア さけのからあげ(揚) ゆで野菜 ごまドレッシング ビーフンスープ	パン 牛乳 みかんジャム 鶏肉のパブリカ煮 粉ふきいも かぶらスープ	ご飯 牛乳 さんまの筒煮 たくあんのごまあえ わかめうどん		
材料名および使用量(g)	アップルパン 1こ 牛乳 1本 メルルーサ(角) 70 しょうが汁 0.7 清酒 0.7 でん粉 9 油 5 たまねぎ 30 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ケチャップ 7 しょうゆ(濃) 2.5 砂糖 1.8 酢 1 チリパウダー 0.02 油 0.3 豚肉 10 卵(液卵) 30 たまねぎ 30 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 0.9 こしょう 0.02 でん粉 1 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	米 105 牛肉 40 たまねぎ 65 じゃがいも 45 にんじん 25 グリーンピース 5 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 10 バター 2 油 6 カレー粉 1.3 ウスターソース 6 ケチャップ 2 しょうゆ(濃) 1.4 油 0.5 チキンブイヨン 6.5 ポークブイヨン 0.5 牛乳 1本 まぐろ(フレーク) 10 りんご酢 0.5 キャベツ 40 油 1.7 りんご酢 1 塩 0.3 砂糖 0.3 こしょう 0.01	パン 1こ ジョア(ストロベリー) 1本 さけ 1切 塩 0.5 こしょう 0.05 しょうが汁 1 でん粉 10 油 5 ブロッコリー 30 ごまドレッシング(袋) 1袋 焼豚 10 ピーマン 8 しいたけ 0.5 にんじん 15 たけのこ(水煮) 7 にら 5 しょうゆ(淡) 3 塩 0.7 こしょう 0.02 ごま油 0.2 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	パン 1こ 牛乳 1本 みかんジャム 1袋 鶏肉 60 たまねぎ 13 トマトピューレー 10.3 パブリカ(缶) 0.5 ぶどう酒(白) 2.1 砂糖 0.4 塩 0.4 こしょう 0.03 油 0.5 じゃがいも 80 塩 0.4 ベーコン 15 かぶ(葉) 35 かぶ(実) 10 にんじん 10 しょうゆ(淡) 1 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5	米 100 牛乳 1本 さんま(筒) 1切 しょうが 1.5 しょうゆ(濃) 5.8 砂糖 3.2 清酒 0.7 たくあん漬 12 キャベツ 35 ごま 0.8 うどん 75 かまぼこ 6 油揚げ 6 わかめ 1 ねぎ 7 けずりぶし 5 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 1 しょうゆ(濃) 5 塩 0.4		
E/P	772/35.9	865/26.1	706/35.0	769/33.1	752/27.6		

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」でご確認できます



献立表〔中学校〕

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	ご飯 牛乳 さんまの筒煮 ごま酢あえ 雑煮	パン 牛乳 バター(個付) メルルーサのチリソース(揚) はくさいスープ	ご飯 牛乳 小松菜の中華炒め みそ煮込みうどん	チキンライス 牛乳 コロケ(揚) 大根サラダ	パン(兵庫県産) 牛乳 カレーシチュー フレンチサラダ	ご飯 ジョア ぶりの甘辛煮(揚) たくあんのごまあえ みそ汁	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 牛乳 ビーフンスープ	ご飯 牛乳 おでん(うずら卵入り) たづくり(揚) みかんゼリー
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 さんま(筒) 1切 しょうが 1.5 しょうゆ(濃) 5.8 砂糖 3.2 清酒 0.7 ごま 1.5 茎わかめ 0.5 きゅうり 35 砂糖 1 しょうゆ(淡) 1 酢 1 塩 0.2 もち 50 ささ身 10 かまぼこ 5 しいたけ 0.6 だいこん 30 にんじん 12 ほうれんそう(西宮産) 5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(濃) 4 しょうゆ(濃) 0.8 みりん 1.2 塩 0.4	パン 1こ 牛乳 1本 バター(個付) 1こ メルルーサ(角) 70 しょうが汁 0.7 清酒 0.7 でん粉 9 油 5 たまねぎ 30 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ケチャップ 7 しょうゆ(濃) 2.5 砂糖 1.8 酢 1 チリパウダー 0.02 油 0.3 ベーコン 12 はくさい 45 にんじん 15 パセリ 0.6 しょうゆ(淡) 1 塩 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	米 100 牛乳 1本 豚肉 20 小松菜 30 しめじ 7 にんじん 10 かき油 1.2 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.2 チキンブイオン 0.3 でん粉 1 油 0.5 ごま油 0.3 うどん 75 鶏肉 20 かまぼこ 10 油揚げ 6 しいたけ 0.5 白ねぎ 20 けずりぶし 5 昆布(粉末) 0.06 みそ 6.5 赤出し味噌 1 みりん 1 清酒 1 しょうゆ(濃) 1 砂糖 0.5	米 71 麦 4 鶏肉 40 たまねぎ 45 にんじん 23 マッシュルーム 10 トマトピューレー 16 ウスターソース 2.1 清酒 2 塩 1.4 こしょう 0.02 油 4 チキンブイオン 5 牛乳 1本 コロケ 1 油 11 まぐろ(フレーク) 15 りんご酢 0.7 だいこん 40 みつば 5 油 1.7 りんご酢 1 塩 0.3 砂糖 0.3 こしょう 0.01	パン(兵庫県産) 1こ 牛乳 1本 牛肉 40 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 25 グリーンピース 6 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 6 バター 2.5 油 2.5 カレー粉 0.8 ウスターソース 4 ケチャップ 1.2 塩 1 しょうゆ(濃) 0.6 にんじん 1 チキンブイオン 6.6 ポークブイオン 0.6 キャベツ 35 とうもろこし(粒) 12 油 1.8 りんご酢 0.9 塩 0.3 砂糖 0.3 こしょう 0.01	米 100 ジョア(プレーン) 1本 ぶり(角) 70 しょうが汁 0.7 清酒 0.7 でん粉 9 油 5 しょうゆ(濃) 3 砂糖 1.8 みりん 2.2 清酒 0.6 たくあん漬け 12 きゅうり 35 ごま 0.8 豆腐 50 油揚げ 4 たまねぎ 35 けずりぶし 7 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	パン(スライス) 1こ まぐろ(フレーク) 25 りんご酢 1.2 キャベツ 50 にんじん 7 マヨネーズ 9 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 焼豚 10 ビーフン 8 しいたけ 0.5 にんじん 15 ねぎ 7 たけのこ(水煮) 7 しょうゆ(淡) 3 塩 0.7 こしょう 0.02 ごま油 0.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	米 100 牛乳 1本 鶏肉 25 小天(ささがき) 30 うずらたまご(水煮) 25 がんとどき 20 こんにやく 30 だいこん 50 にんじん 20 けずりぶし 3 昆布(粉末) 0.03 砂糖 1.8 しょうゆ(濃) 4 塩 0.4 田作り 5 油 0.3 ごま 0.4 砂糖 1 しょうゆ(濃) 0.6 みかんゼリー 1こ
E/P	786/29.0	767/32.0	738/28.1	834/29.1	776/27.4	818/33.6	763/29.8	767/31.0

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	いり豆ご飯 牛乳 さわらの煮付 ゆで野菜 マヨネーズ	くろパン 牛乳 鶏肉のピリ辛煮 中華そば	ご飯 ジョア みそ煮込みハンバーグ 切り干し大根と高野豆腐の煮物 かきたま汁	きなこパン(揚) 牛乳 マカロニカレー風味 ぼんかん	中華丼(ご飯) 中華丼(具) 牛乳 肉団子スープ	パン(兵庫県産) 牛乳 鯨のノルウェー風(揚) 卵スープ	アップルパン 牛乳 ポークソーセージ リヨネーズポテト かぶらスープ	ご飯 牛乳 さばのレモンみそ煮 麻婆大根 はるさめスープ
材料名および使用量(g)	米(西宮産) 75 麦 4 鶏肉 20 炒り大豆 8 しらす干し 7 油揚げ 6 しいたけ 0.6 にんじん 10 けずりぶし 1.7 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(濃) 4.5 清酒 3.4 塩 0.2 牛乳 1本 さわら(焼) 1切 しょうが 2 しょうゆ(濃) 8 砂糖 4.5 清酒 1 フロッコリー 30 マヨネーズ(袋) 1袋	くろパン 1こ 牛乳 1本 鶏肉 60 たまねぎ 13 しょうが 0.9 にんにく 0.4 しょうゆ(濃) 3.3 砂糖 1 清酒 0.8 チリパウダー 0.01 でん粉 0.9 ごま油 0.4 中華めん 60 豚肉 20 しいたけ 0.5 はくさい 40 にんじん 5 ねぎ 7 しょうゆ(濃) 2.4 塩 1.5 こしょう 0.03 ごま油 0.3 チキンブイオン 13 ポークブイオン 5	米 100 ジョア(プレーン) 1本 豆腐ハンバーグ 1こ 赤出し味噌 8 ぶどう酒(赤) 2.5 砂糖 2 みりん 1 凍り豆腐 6 油揚げ 4 切り干し大根 6 にんじん 4 けずりぶし 1 昆布(粉末) 0.02 砂糖 2.4 しょうゆ(濃) 1.8 塩 0.3 卵(液卵) 30 たまねぎ 30 にんじん 12 ほうれんそう 10 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.5 でん粉 1.4	パン(小) 1こ 油 10 きな粉 6.6 砂糖 4.4 塩 0.02 牛乳 1本 牛肉 40 マカロニ 12 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 25 グリーンピース 6 しょうが 0.6 にんにく 0.3 ウスターソース 4 ケチャップ 1.2 カレー粉 0.8 塩 0.6 しょうゆ(濃) 1 砂糖 0.1 チキンブイオン 6.6 ポークブイオン 0.6 油 1 ぼんかん 1こ	米 100 豚肉 20 いか 20 かまぼこ 6 しいたけ 1.2 はくさい 70 たまねぎ 50 にんじん 25 ねぎ 10 たけのこ(水煮) 6 しょうが 0.6 ポークブイオン 1.2 しょうゆ(濃) 5.4 油 0.5 ごま油 1.2 でん粉 4 牛乳 1本 ミンチボール 35 はるさめ 5 キャベツ 20 にんじん 15 ねぎ 7 しょうゆ(濃) 1.5 塩 0.9 こしょう 0.01 チキンブイオン 11 ポークブイオン 4	パン(兵庫県産) 1こ 牛乳 1本 鯨 50 しょうが 1 ぶどう酒(赤) 3 しょうゆ(濃) 1.2 でん粉 7 油 4 じゃがいも 50 油 3 にんじん 25 油 11 ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 砂糖 1 卵(液卵) 30 たまねぎ 35 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 1 塩 1.2 こしょう 0.02 でん粉 1 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	アップルパン 1こ 牛乳 1本 ポークソーセージ 3本 さば(焼) 1切 しょうが 1 たまねぎ 18 とうもろこし(粒) 6 パセリ 0.6 塩 0.35 こしょう 0.02 油 0.4 鶏肉 15 かぶ(葉) 40 にんじん 10 しょうゆ(淡) 1 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	米 100 牛乳 1本 さば(焼) 1切 しょうが 1 にんにく 0.2 白みそ 11 砂糖 4 清酒 1 レモン汁 1.5 豚肉(ミンチ) 25 だいこん 35 ねぎ 6 しょうが 0.2 ごま油 0.6 しょうゆ(濃) 3.6 砂糖 1.2 清酒 0.6 チリパウダー 0.02 ポークブイオン 1 でん粉 0.3 はるさめ 13 しいたけ 0.5 たまねぎ 10 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 2 塩 0.9 こしょう 0.02 ごま油 0.2 チキンブイオン 15 ポークブイオン 6
E/P	746/39.0	810/37.0	755/30.8	850/29.6	772/29.8	766/35.0	756/33.8	833/36.2

学校給食課だより No.474

地産地消! 2017年度第5弾!

~生産者に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



献立表〔中学校〕

平成29年(2017年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	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)
献立名	ご飯 牛乳 高野とうずら卵の五目煮 ごまあえ パリッシュ(小魚)	黒豆の炊き込みご飯 牛乳 コロケ(揚) ナムル	パン(兵庫県産) 牛乳 バター(個付) ケチャップ煮 ミックスフルーツ	ご飯 牛乳 さわらの煮付 ごまあえ みそ汁	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 牛乳 ミネストローネ	ビビンバ(ご飯) 牛乳 ピビンバ(牛肉) ピビンバ(ナムル) ショア かきたま汁	中華風ピラフ 牛乳 メルルーサのからあげ(揚) ゆでやさしい マヨネーズ	くろパン 牛乳 イタリアンスパゲティ 肉団子スープ みかん
材料名および使用量(g)	米 100 ● 牛乳 1本 ● 鶏肉 25 ● うずらたまご(水煮) 25 ● 凍り豆腐 20 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ さやいんげん 6 ▲ けずりぶし 2 ▲ 昆布(粉末) 0.03 ● しょうゆ(濃) 4.5 ● 砂糖 2.2 ● しょうゆ(淡) 2.5 ● みりん 2.4 ● 塩 0.2 ● ごま 2.2 ● もやし 50 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(濃) 2.4 ● 砂糖 1.2 ● パリッシュ 1袋 ●	米(西宮産) 75 ● 小麦 4 ● 鶏肉 25 ● 黒豆(蒸し) 35 ● 油揚げ 5 ● しいたけ 0.6 ▲ にんじん 12 ▲ けずりぶし 1.7 ▲ 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(濃) 4.5 ● 清酒 3.4 ● 塩 0.5 ● 牛乳 1本 ● コロケ 1本 ● 油 11 ● もやし 60 ▲ ごま油 0.6 ▲ 塩 0.5 ● ガーリック 0.01 ●	パン(兵庫県産) 1本 ● 牛乳 1本 ● バター(個付) 1本 ● 牛肉 40 ● マカロニ 15 ● じゃがいも 60 ▲ にんじん 15 ▲ グリーンピース 6 ▲ ケチャップ 18 ▲ ウスターソース 3.6 ▲ 砂糖 1.6 ● 塩 0.5 ● 油 1 ● チキンブイオン 1.8 ● ポークブイオン 0.6 ● もも(缶) 30 ▲ パイ(缶) 30 ▲ りんご 20 ▲	米 100 ● 牛乳 1本 ● さわら(焼) 1切 ● しょうが 2 ▲ しょうゆ(濃) 8 ▲ 砂糖 4.5 ● 清酒 1 ● ごま 1.5 ● 茎わかめ 0.5 ● きゅうり 35 ● 砂糖 1 ● しょうゆ(淡) 1 ● 酢 1 ● 塩 0.2 ● 油揚げ 5 ● じゃがいも 35 ● たまねぎ 30 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 ▲ 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	パン(スライス) 1本 ● まぐろ(フレーク) 25 ● りんご酢 1.2 ● キャベツ 40 ▲ きゅうり 10 ▲ にんじん 7 ▲ 油 2.5 ● りんご酢 1.3 ● 砂糖 0.4 ● 塩 0.5 ● こしょう 0.02 ● スライスチーズ 1枚 ● 牛乳 1本 ● ベーコン 5 ● 大豆 5 ● マカロニ(シェル) 6 ● たまねぎ 25 ▲ じゃがいも 20 ▲ トマト(缶) 18 ▲ にんじん 15 ▲ 塩 0.9 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 6 ●	米 100 ● 牛肉 60 ● にんじん 20 ▲ ねぎ 4 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.3 ▲ ごま 1.6 ● しょうゆ(濃) 2.4 ● 砂糖 1.8 ● ごま油 0.02 ● 大豆もやし 45 ▲ ほうれんそう 20 ▲ しょうゆ(濃) 4 ▲ しょうゆ(淡) 1.3 ● 砂糖 0.8 ● メルルーサ(角) 70 ● 塩 0.5 ● こしょう 0.05 ● でん粉 10 ● 油 5 ● プロコリー 30 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ●	くろパン 1本 ● 牛乳 1本 ● スパゲティ 22 ● ハム 20 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ ケチャップ 12 ● ウスターソース 0.5 ● 塩 0.1 ● こしょう 0.02 ● 油 1 ● ミンチボール 35 ● はるさめ 4 ▲ はくさい 30 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ(濃) 1.5 ● 塩 0.9 ● こしょう 0.01 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 4 ● みかん 1本 ▲	
E/P	784/36.2	789/30.0	873/28.3	739/31.8	759/30.6	742/33.0	747/33.7	855/30.4
月日	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)
献立名	ご飯 牛乳 ししゃものカレーあげ(揚) きんぴらごぼう 肉うどん	パン(兵庫県産) 牛乳 みそ煮込みハンバーグ マカロニマヨサラダ かぶらスープ	ご飯 牛乳 鶏肉の甘辛煮(揚) ひじきとコーンの炒め煮 豚汁	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 大根サラダ	アップルパン 牛乳 いかの甘酢炒め(揚) 中華風卵スープ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 たくあんのごまあえ かぼちゃのゆず香汁	パン 牛乳 鶏肉のパプリカ煮 粉ふきいも はくさいスープ ガトーンショコラ	ご飯 牛乳 豚肉のたつたあげ(揚) 煮豆 みそ汁
材料名および使用量(g)	米 100 ● 牛乳 1本 ● からふとししゃも 2尾 ● 米粉 10 ● カレー粉 0.2 ● 油 5 ● ごま 0.8 ● ごぼう 42 ▲ にんじん 12 ▲ しょうゆ(濃) 2.4 ● 砂糖 1 ● みりん 0.5 ● 油 1 ● ごま油 0.1 ● うどん 75 ● 牛肉 30 ● たまねぎ 20 ● ねぎ 7 ▲ けずりぶし 5 ● 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 1 ● しょうゆ(濃) 5 ● みりん 0.6 ● 塩 0.4 ●	パン(兵庫県産) 1本 ● 牛乳 1本 ● 豆腐ハンバーグ 1本 ● 赤出し味噌 8 ● ぶどう酒(赤) 2.5 ● 砂糖 2 ● みりん 1 ● マカロニ 12 ● キャベツ 25 ▲ にんじん 12 ▲ マヨネーズ 8 ● 塩 0.3 ● 鶏肉 15 ● はるさめ 8 ● かぶ 40 ▲ かぶ(葉) 10 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● 塩 1 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● しょうが汁 0.6 ▲ 清酒 1.2 ● でん粉 8 ● しょうゆ(濃) 2.6 ▲ 砂糖 2.6 ▲ みりん 0.7 ● 油 6 ● カレー粉 1.3 ▲ ウスターソース 2 ● ケチャップ 2 ● 塩 1.4 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● 油 1 ● チキンブイオン 6.5 ● ポークブイオン 0.5 ● 牛乳 1本 ● まぐろ(フレーク) 15 ● りんご酢 0.8 ● だいこん 40 ▲ 水菜 5 ▲ 油 1.7 ● りんご酢 1 ● 塩 0.3 ● 砂糖 0.3 ● こしょう 0.01 ●	米 105 ● 牛肉 40 ● たまねぎ 65 ● じゃがいも 45 ● にんじん 25 ● グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 10 ● バター 2 ● 油 6 ● カレー粉 1.3 ▲ ウスターソース 2 ● ケチャップ 2 ● 塩 1.4 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● 油 1 ● チキンブイオン 6.5 ● ポークブイオン 0.5 ● 牛乳 1本 ● 焼豚 20 ● 卵(液卵) 20 ● はるさめ 5 ● しいたけ 0.5 ▲ にんじん 15 ▲ もやし 20 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ(淡) 1.5 ● 塩 0.9 ● こしょう 0.02 ● でん粉 1.7 ● ごま油 0.2 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	アップルパン 1本 ● 牛乳 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうが 0.6 ▲ 白みそ 11 ● 砂糖 1.8 ● みりん 1 ● たくあん漬け 12 ▲ キャベツ 35 ▲ ごま 0.8 ● 油 0.4 ● たけのこ(水煮) 6 ▲ しょうが 0.3 ▲ ケチャップ 7 ● しょうゆ(濃) 2 ● 砂糖 2.4 ● 塩 1.8 ● でん粉 0.06 ● 油 0.6 ● 豚肉 20 ● 卵(液卵) 20 ● はるさめ 5 ● しいたけ 0.5 ▲ にんじん 15 ▲ もやし 20 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ(淡) 1.5 ● 塩 0.9 ● こしょう 0.02 ● でん粉 1.7 ● ごま油 0.2 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● たまねぎ 13 ▲ トマトピューレー 10.3 ● 砂糖 1.8 ● ぶどう酒(白) 2.1 ● たくあん漬け 12 ▲ 塩 0.4 ● こしょう 0.03 ● 油 0.5 ● 鶏肉 15 ● かまぼこ 8 ● かぼちゃ 35 ▲ にんじん 15 ▲ だいこん 15 ▲ ほうれんそう 6 ▲ ゆず果汁 0.4 ▲ けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 5 ● しょうゆ(濃) 0.6 ● みりん 0.3 ●	パン 1本 ● 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● たまねぎ 13 ▲ トマトピューレー 10.3 ● パプリカ(缶) 0.5 ● ぶどう酒(白) 2.1 ● 砂糖 0.4 ● 塩 0.4 ● こしょう 0.03 ● 油 0.5 ● 鶏肉 15 ● じゃがいも 80 ● 塩 0.4 ● ベーコン 12 ● はくさい(西宮産) 45 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.6 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● 塩 0.8 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ● ガトーンショコラ 1本 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 豚肉 60 ● しょうが 0.7 ▲ しょうゆ(濃) 3 ● 清酒(濃) 1.8 ● でん粉 10 ● 油 5 ● 大豆 8 ● ちくわ 6 ● 昆布(角) 1 ● にんじん 20 ▲ けずりぶし 0.8 ● しょうゆ(濃) 0.9 ● 砂糖 0.7 ● みりん 0.6 ● 塩 0.1 ● 油揚げ 5 ● わかめ 0.8 ● だいこん 50 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●
E/P	836/26.6	828/33.2	818/30.5	878/26.8	813/36.2	788/35.8	815/33.9	819/30.4

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



はくさいの玉は、外からできて巻いていきます

名塩地区のはくさい畑

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」でご確認できます



献立表〔中学校〕

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13日(月)
献立名	ご飯 牛乳 さばのレモンみそ煮 ごまあえ のっぺい汁	アップルパン 牛乳 鶏チリ(揚) 卵とコーンのスープ	炊き込みご飯 牛乳 コロッケ(揚) キャベツの甘酢づけ	くろパン(小) 牛乳 焼きそば ミックスフルーツ	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華風卵スープ パリッシュ(小魚)	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 牛乳 チキンスープ
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 さば(焼) 1切 しょうが 1 にんにく 0.2 白みそ 11 砂糖 4 清酒 1 レモン汁 1.5 ごま 2.2 もやし 50 ほうれんそう 10 しょうゆ(濃) 2.4 砂糖 1.2 里芋 40 だいこん 35 はくさい 15 にんじん 12 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 2.4 しょうゆ(濃) 0.6 みりん 0.6 塩 0.7 でん粉 1.8	アップルパン 1こ 牛乳 1本 鶏肉 60 清酒 0.6 しょうが汁 0.6 でん粉 8 油 5 たまねぎ 30 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ケチャップ 7 しょうゆ(濃) 2.4 砂糖 1.7 酢 1 チリパウダー 0.02 油 0.6 卵 20 とうもろこし(粒・冷) 35 マッシュルーム 10 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1.3 しょうゆ(濃) 0.9 こしょう 0.02 でん粉 2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 4	米 75 麦 4 鶏肉 35 かまぼこ 8 油揚げ 5 ひじき 0.9 にんじん 14 けずりぶし 1.7 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(濃) 4.5 清酒 3.4 塩 0.5 牛乳 1本 コロッケ 1こ 油 11 キャベツ 35 にんじん 6 酢 3 砂糖 1.6 しょうゆ(淡) 0.8 塩 0.2	くろパン(小) 1こ 牛乳 1本 中華めん 70 豚肉 40 いか 20 ちくわ 10 キャベツ 60 にんじん 20 たまねぎ 20 しょうが 1.5 ウスターソース 9 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 塩 0.8 こしょう 0.04 油 2 ハイン(缶) 40 もも(缶) 40	米 100 牛乳 1本 豚肉(ミンチ) 25 豆腐 100 にんじん 15 ねぎ 8 しいたけ 0.8 しょうが 0.6 にんにく 0.2 ごま油 0.6 赤出し味噌 3.6 しょうゆ(濃) 3.7 砂糖 2.5 清酒 1.2 チリパウダー 0.03 でん粉 1 豚肉 20 卵 20 はるさめ 5 しいたけ 0.5 にんじん 15 もやし 20 ねぎ 7 しょうゆ(淡) 1.5 塩 1 こしょう 0.02 でん粉 1.7 ごま油 0.2 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 パリッシュ 1袋	パン(スライス) 1こ まぐろ(フレーク) 25 りんご酢 1.2 キャベツ 50 にんじん 7 マヨネーズ 9 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 鶏肉 20 ごま 0.6 小松菜 15 もやし 20 にんじん 15 しょうゆ(淡) 2 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4
E/P	777/32.7	797/33.3	753/27.2	854/33.3	791/35.5	747/31.2
月日	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	パン 牛乳 さけのからあげ(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング 豆腐スープ	ご飯 牛乳 牛肉と大豆のうま煮 ごま酢あえ みそ汁	パン(兵庫県産) 牛乳 根菜カレーシチュー みかん	中華丼(ご飯) 中華丼(具) 牛乳 肉団子スープ	牛飯 牛乳 高野豆腐のからあげ(揚) 大根マヨサラダ	パン 牛乳 ポークソーセージ きのこスパゲティ コンソメスープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ 牛乳 1本 さけ(角) 70 塩 0.5 こしょう 0.05 でん粉 10 油 5 キャベツ 50 ごまドレッシング(袋) 1袋 焼豚 15 豆腐 40 にんじん 15 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 2.7 塩 0.8 こしょう 0.02 でん粉 1.5 ごま油 0.2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	米 100 牛乳 1本 牛肉 45 大豆 12 こんにやく 20 にんじん 10 しょうが汁 1.2 しょうゆ(濃) 2.5 砂糖 2.2 ごま 1.5 茎わかめ 0.5 きゅうり 35 砂糖 1 しょうゆ(淡) 1 酢 1 油揚げ 5 ふ 2 わかめ 0.8 たまねぎ 30 みつば 5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	パン(兵庫県産) 1こ 牛乳 1本 豚肉 40 たまねぎ 60 じゃがいも 25 にんじん 25 だいこん 25 れんこん 12 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 6 バター 1 油 4 カレー粉 0.8 ウスターソース 3.6 ケチャップ 1.2 塩 1.1 しょうゆ(濃) 0.6 油 1 チキンブイオン 8 ポークブイオン 4 みかん 1こ	米 100 豚肉 20 いか 20 かまぼこ 6 しいたけ 1.2 はくさい 70 たまねぎ 50 にんじん 25 ねぎ 10 たけのこ(水煮) 6 しょうが 0.6 ポークブイオン 1.2 しょうゆ(濃) 5.4 塩 0.5 油 1.2 ごま油 0.6 でん粉 4 牛乳 1本 ミンチボール 35 はるさめ 4 キャベツ 30 にんじん 15 ねぎ 7 しょうゆ(濃) 1.5 塩 0.9 こしょう 0.01 チキンブイオン 11 ポークブイオン 4	米 71 麦 4 牛肉 40 かまぼこ 10 油揚げ 5 しいたけ 0.5 にんじん 13 ごぼう 15 けずりぶし 1.6 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(濃) 4.5 清酒 3.4 塩 0.5 牛乳 1本 凍り豆腐 10 しょうゆ(濃) 3.8 砂糖 3 みりん 0.7 しょうが汁 0.9 でん粉 12 油 3 まぐろ(フレーク) 15 りんご酢 0.7 だいこん 40 みつば 5 マヨネーズ 5.5 しょうゆ(淡) 1	パン 1こ 牛乳 1本 ポークソーセージ 3本 スパゲティ 20 ベーコン 5 しめじ 12 えのきたけ 5 ねぎ 5 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 1 塩 0.3 こしょう 0.01 オリーブ油 0.6 たまねぎ 40 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 1.2 こしょう 0.02 チキンブイオン 17 ポークブイオン 7
E/P	779/39.7	746/29.7	777/26.9	771/29.9	781/30.4	746/33.7
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)
献立名	ご飯 牛乳 味付のり おでん(うずら卵入り) れんこんのカレーあげ(揚)	ご飯 牛乳 さわらの煮付 ごまあえ 豆乳入りみそ汁	ポークカレーライス(ご飯) ポークカレーライス(ルウ) 牛乳 はるさめサラダ	パン 牛乳 バター(個付) ペンのミートソース ソバ・デ・アホ	ご飯 牛乳 鯨のたつたあげ(揚) たくあんのごまあえ さつま汁	パン(兵庫県産) 牛乳 煮込みハンバーグ リョネーズポテト チンゲンサイスープ
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 味付のり 1袋 鶏肉 25 小天(ささがき) 30 うずらたまご(水煮) 25 がんもどき 20 こんにやく 30 だいこん 50 にんじん 20 けずりぶし 3 昆布(粉末) 0.03 砂糖 1.8 塩 0.4 れんこん 35 小麦粉 12 カレー粉 0.4 塩 0.4 油 7	米 100 牛乳 1本 さわら(焼) 1切 しょうが 2 しょうゆ(濃) 8 砂糖 4.5 清酒 1 ごま 2.2 もやし 50 小松菜(西宮産) 10 しょうゆ(濃) 2.4 砂糖 1.2 油揚げ 4 豆乳 25 さつまいも 25 だいこん 35 にんじん 15 ねぎ 7 しょうが汁 0.5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	米 105 豚肉 40 たまねぎ 65 じゃがいも 45 にんじん 25 グリーンピース 5 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 10 バター 2 油 6 カレー粉 1.3 ウスターソース 6 ケチャップ 2 塩 1.4 しょうゆ(濃) 0.5 油 1 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 牛乳 1本 まぐろ(フレーク) 10 りんご酢 0.5 はるさめ 5 キャベツ 35 酢 2 しょうゆ(淡) 2 砂糖 1.2 塩 0.2 チリパウダー 0.01	パン 1こ 牛乳 1本 バター(個付) 1こ ペンネ 22 牛肉(ミンチ) 18 鶏レバー(缶) 3 たまねぎ 35 にんじん 10 パセリ 0.6 にんにく 0.2 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 塩 0.5 こしょう 0.02 ぶどう酒(赤) 0.5 油 0.5 卵 35 たまねぎ 35 パセリ 0.5 にんにく 0.3 油 0.4 塩 1 パブリカ 0.05 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	米 100 牛乳 1本 鯨 50 しょうが 1.6 しょうゆ(濃) 5.6 砂糖 1.6 清酒 0.4 でん粉 10 たくあん漬け 12 きゅうり 35 ごま 0.8 鶏肉 20 油揚げ 5 里芋 30 だいこん 25 にんじん 12 水菜(西宮産) 5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	パン(兵庫県産) 1こ 牛乳 1本 ハンバーグ 1こ トマトピューレー 10 ウスターソース 6 ぶどう酒(赤) 3 砂糖 2.3 じゃがいも 60 たまねぎ 18 とうもろこし(粒) 6 パセリ 0.6 塩 0.35 こしょう 0.02 油 0.4 豚肉 10 チンゲンサイ 15 たまねぎ 25 たけのこ(水煮) 5 にんじん 15 しょうが汁 0.2 しょうゆ(淡) 4.5 塩 0.5 こしょう 0.01 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4
E/P	814/29.4	763/33.1	864/26.8	774/29.4	741/33.1	831/32.8

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パスタ」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



献立表〔中学校〕

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	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 ツナサラダ	パン 牛乳 鶏肉のポリ辛煮 スパ Mayo サラダ コンソメスープ	ご飯 牛乳 さんまの筒煮 切り干し大根の煮物 月見汁	パン 牛乳 バター(個付) ケチャップ煮 ぶどう	ご飯 牛乳 八宝菜(うずら卵入り) たくあんのごまあえ ヨーグルト	パン 牛乳 ブルーベリージャム メルルーサのチリソース(揚) 中華風卵スープ	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 人参シリシリ みそ汁
材料名および使用量(g)	米 105 牛肉 40 たまねぎ 65 じゃがいも 45 にんじん 25 グリーンピース 5 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 10 バター 1.5 油 6.5 カレー粉 1.3 ウスターソース 6 ケチャップ 2 塩 1.4 しょうゆ(濃) 0.5 油 1 チキンブイオン 6.5 ポークブイオン 0.5 牛乳 1本 まぐろ(フレーク) 7 りんご酢 0.3 キャベツ 40 にんじん 10 油 2.2 りんご酢 1.1 砂糖 0.4 塩 0.4 こしょう 0.01	パン 1本 牛乳 1本 鶏肉 60 たまねぎ 13 しょうが 0.9 にんにく 0.4 清酒 3.3 油揚げ 1 切り干し大根 0.8 チリパウダー 0.01 でん粉 0.9 ごま油 0.4 スパゲティ 12 キャベツ 25 にんじん 7 マヨネーズ 7.5 りんご酢 0.5 塩 0.4 砂糖 0.2 こしょう 0.01 豚肉 10 たまねぎ 30 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 1.1 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	米 100 牛乳 1本 さんま(筒) 1切 しょうが 1.5 しょうゆ(濃) 5.8 砂糖 3.2 清酒 0.7 油揚げ 3 切り干し大根 6.5 にんじん 5 けずりぶし 0.8 昆布(粉末) 0.01 砂糖 1.7 塩 1 油 2 しょうゆ(濃) 1.5 もち 25 里芋 25 ごぼう 10 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	パン 1本 牛乳 1本 バター(個付) 1本 牛肉 40 マカロニ 15 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 15 グリーンピース 6 ケチャップ 18 ウスターソース 3.6 砂糖 1.6 塩 0.5 油 1 チキンブイオン 1.8 ポークブイオン 0.6 巨峰 60	米 100 牛乳 1本 豚肉 25 いか 30 うずらたまご(水煮) 15 しいたけ 1 キャベツ 60 たまねぎ 65 にんじん 20 ねぎ 10 しょうが 1.5 ポークブイオン 1.7 しょうゆ(濃) 5.8 塩 0.6 でん粉 3.2 油 1.5 ごま 0.7 たくあん漬け 15 ヨーグルト 1本	パン 1本 牛乳 1本 ブルーベリージャム 1袋 メルルーサ(角) 70 清酒 0.7 しょうが汁 0.7 でん粉 9 油 5 たまねぎ 30 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ケチャップ 7 しょうゆ(濃) 2.5 砂糖 1.8 酢 1 チリパウダー 0.02 油 0.3 豚肉 20 鶏卵 20 はるさめ 5 しいたけ 0.5 にんじん 15 もやし 20 ねぎ 7 しょうゆ(淡) 1.5 塩 1 こしょう 0.02 でん粉 1.7 ごま油 0.2 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	米 100 牛乳 1本 豆腐ハンバーグ 1本 しょうゆ(濃) 2.5 砂糖 2 清酒 1.3 みりん 1.3 ハム 12 にんじん 35 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし 0.1 油揚げ 5 ふ 2 わかめ 0.8 たまねぎ 30 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11
E/P	866/25.6	743/33.9	764/26.7	846/28.4	765/29.9	787/36.7	753/28.3
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	パン(兵庫県産) 牛乳 鶏肉のパブリカ煮 粉ふきいも とうがんスープ	ドライカレー(ご飯) ドライカレー(ルウ) 牛乳 フレンチサラダ	くろパン 牛乳 春巻き(揚) キムチ炒め 卵スープ	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 牛乳 肉団子スープ	ご飯 牛乳 ふりかけ いも子煮 ごま酢あえ	パン(兵庫県産) 牛乳 サーモンフライ(揚) ゆでキャベツ 中濃ソース コンソメスープ	ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ ビーフンスープ
材料名および使用量(g)	パン(兵庫県産) 1本 牛乳 1本 鶏肉 60 たまねぎ 13 トマトピューレー 10.3 パブリカ(缶) 0.5 ぶどう酒(白) 2.1 砂糖 0.4 塩 0.4 こしょう 0.03 油 0.5 じゃがいも 80 塩 0.4 ベーコン 15 はるさめ 8 冬瓜 40 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2 塩 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 6 ポークブイオン 2	米 100 牛肉(ミンチ) 65 鶏レバー(缶) 7 たまねぎ 50 にんじん 20 セロリ(葉) 8 しょうが 0.8 にんにく 0.4 小麦粉 2 トマト(缶) 26 塩 1.2 カレー粉 1.2 油 0.8 牛乳 1本 キャベツ 25 だいこん 20 きゅうり 10 油 2.2 りんご酢 1.1 塩 0.6 砂糖 0.6 こしょう 0.01	くろパン 1本 牛乳 1本 春巻き 1本 油 3 豚肉 20 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 もやし 30 キムチ 8 にんじん 10 しょうゆ(濃) 0.8 ごま油 0.5 卵 30 たまねぎ 35 にんじん 10 パセリ 10 しょうゆ(淡) 0.5 塩 1.2 こしょう 0.02 でん粉 1 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	パン(スライス) 1本 蒸しさき身 25 キャベツ 50 にんじん 7 マヨネーズ 9 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 ミンチボール 35 はるさめ 4 レタス 40 にんじん 15 ねぎ 7 しょうゆ(濃) 1.5 塩 0.9 こしょう 0.01 チキンブイオン 11 ポークブイオン 4	米 100 牛乳 1本 ふりかけ(さかな) 1袋 牛肉 40 ミニ厚揚げ 25 里芋 60 たまねぎ 60 にんじん 25 糸こんにゃく 25 さやいんげん 4 けずりぶし 0.4 昆布(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 7.4 砂糖 2.7 みりん 0.9 塩 0.3 まぐろ(フレーク) 6 りんご酢 0.2 もやし 40 きゅうり 20 ごま 2 砂糖 1.4 しょうゆ(濃) 1.4 酢 1.4 塩 0.4	パン(兵庫県産) 1本 牛乳 1本 さけ 1切 油 0.5 こしょう 0.05 しょうが汁 1 小麦粉 6 パン粉 13 油 11 キャベツ 50 ソース(中濃) 1袋 たまねぎ 30 にんじん 15 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 1 塩 1.2 こしょう 0.02 チキンブイオン 17 ポークブイオン 7	米 100 牛乳 1本 ミニ厚揚げ 60 豚肉(ミンチ) 25 にんじん 15 ねぎ 8 しいたけ 0.8 しょうが 0.6 にんにく 0.2 ごま油 0.6 赤出し味噌 3.7 しょうゆ(濃) 3.6 砂糖 2.5 清酒 1.2 チリパウダー 0.03 でん粉 0.5 焼豚 10 ビーフン 8 しいたけ 0.5 にんじん 15 ねぎ 7 たけのこ(水煮) 7 しょうゆ(淡) 3 塩 0.7 こしょう 0.02 ごま油 0.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5
E/P	748/32.3	740/27.1	739/28.5	784/34.0	776/29.2	787/36.9	742/29.1
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	貝柱とひじきの炊き込みご飯 牛乳 コロッケ(揚) 大根サラダ	パン 牛乳 バター(個付) ペンネのミートソース 豆腐スープ みかん	ご飯 牛乳 高野とうがら卵の五目煮 ナムル	パン 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツソテー コンソメスープ	ご飯 牛乳 さわらの煮付 ごま酢あえ 豚汁	ハヤシライス(ご飯) ハヤシライス(ルウ) 牛乳 はるさめサラダ	くろパン 牛乳 えびフライ(揚) スパゲティソテー チキンスープ
材料名および使用量(g)	米 75 麦 4 貝柱 35 油揚げ 5 ひじき 1 にんじん 14 しょうが汁 1.5 えのきたけ 6 けずりぶし 1.7 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(濃) 4.5 清酒 3.4 塩 0.3 牛乳 1本 コロッケ 1本 油 11 まぐろ(フレーク) 15 りんご酢 0.7 だいこん 40 みつば 5 油 1.7 りんご酢 1 塩 0.3 砂糖 0.3 こしょう 0.01	パン 1本 牛乳 1本 バター(個付) 1本 ペンネ 22 牛肉(ミンチ) 18 鶏レバー(缶) 3 たまねぎ 35 にんじん 10 パセリ 0.6 にんにく 0.2 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 塩 0.5 こしょう 0.02 ぶどう酒(赤) 0.5 油 0.5 焼豚 10 豆腐 40 にんじん 15 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 2.7 塩 0.8 こしょう 0.02 でん粉 1.5 ごま油 0.2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5 みかん 1本	米 100 牛乳 1本 うずらたまご(水煮) 25 凍り豆腐 20 しいたけ 1 たまねぎ 60 にんじん 25 ねぎ 12 けずりぶし 2 昆布(粉末) 0.03 しょうゆ(濃) 4.5 砂糖 3 しょうゆ(淡) 2.7 みりん 2.5 塩 0.4 もやし 60 ごま油 0.6 塩 0.5 ガーリック 0.01	パン 1本 牛乳 1本 ハンバーグ 1本 トマトピューレー 10 ウスターソース 6 ぶどう酒(赤) 3 砂糖 2.3 キャベツ 50 塩 0.3 カレー粉 0.12 油 0.2 たまねぎ 40 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 1.2 こしょう 0.02 チキンブイオン 17 ポークブイオン 7	米 100 牛乳 1本 さわら(焼) 1切 しょうが 2 しょうゆ(濃) 8 砂糖 4.5 清酒 1 ごま 1.5 茎わかめ 0.5 きゅうり 35 砂糖 1 しょうゆ(淡) 1 酢 0.2 豚肉 10 油揚げ 4 さつまいも 35 にんじん 15 ポークブイオン 10 ごぼう 5 ねぎ 5 しょうが汁 0.5 りんご酢 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	米 105 牛肉 45 たまねぎ 80 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 11 バター 1.5 油 6.5 トマトピューレー 13 ウスターソース 8.5 塩 1.4 砂糖 1 こしょう 0.03 パブリカ 0.04 油 1 チキンブイオン 6.5 ポークブイオン 0.5 牛乳 1本 まぐろ(フレーク) 10 りんご酢 0.5 はるさめ 5 キャベツ 35 酢 2 しょうゆ(淡) 2 砂糖 1.2 塩 0.2 チリパウダー 0.01	くろパン 1本 牛乳 1本 えびフライ 2尾 油 10 スパゲティ 12 ハム 10 キャベツ 20 たまねぎ 15 にんじん 5 パセリ 0.5 油 1 トマトピューレー 13 塩 0.3 こしょう 0.01 鶏肉 20 ごま 0.6 小松菜 15 もやし 20 にんじん 15 しょうゆ(淡) 2 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4
E/P	777/28.2	818/30.0	758/33.1	765/30.5	778/33.3	862/26.5	846/36.6

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」でご確認ください



献立表〔中学校〕

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	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 大根サラダ	アップルパン 牛乳 鶏肉のからあげ(揚) ペペロンチーノ にらスープ	ご飯 牛乳 さわらの煮付 とうがんと豚肉の炒め煮 みそ汁	パン 牛乳 バター(個付) ケチャップ煮 なし	ご飯 牛乳 いかりのカリンあげ(揚) ひじきの炒め煮 豚汁	炊き込みご飯 牛乳 コロッケ(揚) ナムル	くろパン 牛乳 マカロニカレー風味 まどうろ
材料名および使用量(g)	米 105 牛肉 40 たまねぎ 65 じゃがいも 45 にんじん 25 グリーンピース 5 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 10 バター 4 油 4 カレー粉 1.3 ウスターソース 6 ケチャップ 2 塩 1.4 しょうゆ(濃) 0.5 油 1 チキンブイオン 6.5 ポークブイオン 0.5 牛乳 1本 まぐろ(フレーク) 15 りんご酢 0.7 だいこん 40 みつば 5 油 1.7 りんご酢 1 塩 0.3 砂糖 0.3 こしょう 0.01	アップルパン 1本 牛乳 1本 鶏肉 60 塩 0.5 こしょう 0.05 でん粉 8 油 4 スパゲティ 20 ベーコン 8 たまねぎ 35 パセリ 0.4 にんにく 0.2 塩 0.4 こしょう 0.02 チリパウダー 0.02 オリーブ油 1.3 もやし 30 にんじん 15 たけのこ(水煮) 8 にら 8 えのきたけ 6 しょうゆ(淡) 1.2 塩 1 こしょう 0.01 ごま油 0.2 チキンブイオン 15 ポークブイオン 6	米 100 牛乳 1本 さわら(焼) 1切 しょうが 2 しょうゆ(濃) 8 砂糖 4.5 清酒 1 豚肉 25 冬瓜 35 ねぎ 6 にんにく 0.1 塩 0.4 こしょう 0.02 ポークブイオン 1.2 ごま油 0.6 でん粉 0.6 油揚げ 5 ふか 2 わかめ 0.8 たまねぎ 30 みつば 5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	パン 1本 牛乳 1本 バター(個付) 1切 牛肉 40 マカロニ 15 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 15 グリーンピース 6 ケチャップ 18 ウスターソース 3.6 砂糖 1.6 塩 0.5 油 1 チキンブイオン 1.8 ポークブイオン 0.6 なし 1切	米 100 牛乳 1本 いかり 60 清酒 0.6 しょうが 1.2 でん粉 15 油 5 砂糖 2.4 しょうゆ(濃) 2.4 ちくわ 6 大豆 6 油揚げ 3 ひじき 3 こんにやく 6 にんじん 5 砂糖 2.4 しょうゆ(濃) 2.8 油 1 豚肉 12 もやし 35 にんじん 12 小松菜 12 けずりぶし 3.6 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	米 75 小麦 4 鶏肉 35 かまぼこ 8 油揚げ 5 しいたけ 0.8 にんじん 14 けずりぶし 1.7 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(濃) 3.4 ウスターソース 4.5 塩 0.5 牛乳 1本 コロッケ 1本 油 11 もやし 60 ごま油 0.6 塩 0.5 ガーリック 0.01	くろパン 1本 牛乳 1本 牛肉 40 マカロニ 12 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 25 グリーンピース 6 しょうが 0.6 にんにく 0.3 ウスターソース 4 ケチャップ 1.2 カレー粉 0.8 塩 0.6 しょうゆ(濃) 1 砂糖 0.1 チキンブイオン 6.6 ポークブイオン 0.6 油 1 シャインマスカット 50
E/P	875/26.8	831/34.5	771/36.1	833/28.4	783/32.4	750/27.8	789/28.2
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	ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ 中華風卵スープ	パン 牛乳 バター(個付) コーンのミルク煮 フレンチサラダ	ご飯 牛乳 さんまのかばやき(揚) ごま酢あえ すまし汁	甘辛チキンマヨサンド(パン) 甘辛チキンマヨサンド(チキン) 甘辛チキンマヨサンド(サラダ) 牛乳 棒チーズ ビーフンスープ	ご飯 牛乳 牛肉のからみ炒め カップ豆腐 カップ豆腐(しょうゆ) みそ汁	パン(兵庫県産) 牛乳 メルルーサのスパイシーからあげ(揚) 中華サラダ 卵スープ	キャベツと豚肉のみそ炒め丼(ご飯) キャベツと豚肉のみそ炒め丼(具) 牛乳 フルーツ白玉
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 ミニ厚揚げ 60 豚肉(ミンチ) 25 にんじん 15 ねぎ 8 しいたけ 0.8 しょうが 0.6 にんにく 0.2 ごま油 0.6 赤出し味噌 3.7 しょうゆ(濃) 3.6 砂糖 2.5 清酒 1.2 チリパウダー 0.03 でん粉 0.5 焼豚 10 鶏卵 15 はるさめ 5 しいたけ 0.5 にんじん 15 もやし 20 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1.5 塩 0.9 こしょう 0.02 でん粉 1.7 ごま油 0.2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	パン(スライス) 1本 牛乳 1本 バター(個付) 1切 まぐろ(フレーク) 25 りんご酢 1.2 キャベツ 40 きゅうり 10 にんじん 7 油 2.5 りんご酢 1.3 砂糖 0.4 塩 0.5 こしょう 0.02 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 鶏肉 20 フォー 10 もやし 23 たまねぎ 15 にら 6 レモン汁 0.4 しょうゆ(淡) 3.6 塩 0.6 こしょう 0.01 チリパウダー 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6 アイスクリーム 1本	米 100 牛乳 1本 さんま(開き) 1切 しょうが汁 0.6 清酒 0.5 でん粉 10 油 4 しょうゆ(濃) 4.8 砂糖 3.6 みりん 0.8 ごま 1.5 まわかめ 0.5 きゅうり 35 しょうゆ(淡) 1 酢 1 塩 0.2 かまぼこ 10 たまねぎ 10 にんじん 10 えのきたけ 7 みつば 3 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 3.8 しょうゆ(濃) 0.8 塩 0.3	パン(スライス) 1本 鶏肉 60 しょうゆ(濃) 5 みりん 2.5 砂糖 2.5 でん粉 0.9 油 0.5 キャベツ 40 にんじん 12 マヨネーズ 5 塩 0.2 牛乳 1本 棒チーズ 1本 焼豚 10 ビーフン 8 しいたけ 0.5 にんじん 15 ねぎ 7 たけのこ(水煮) 7 しょうゆ(淡) 3 塩 0.7 こしょう 0.02 ごま油 0.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	米 100 牛乳 1本 牛肉 45 ごま 1.2 たまねぎ 45 にんじん 20 ねぎ 9 にんにく 0.3 しょうゆ(濃) 5 砂糖 0.9 清酒 1.3 塩 0.5 チリパウダー 0.02 油 0.6 ごま油 0.6 カップ豆腐 1切 しょうゆ(減塩) 1袋 ちくわ 5 だいこん 40 小松菜 20 えのきたけ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	パン(兵庫県産) 1本 牛乳 1本 メルルーサ(角) 60 たまねぎ 3.5 しょうが 0.3 にんにく 0.1 ターメリック 0.5 コリアンダー 0.5 塩 0.5 でん粉 13 清酒 5 蒸しさき身 10 はるさめ 5 もやし 30 きゅうり 10 キャベツ 5 しょうゆ(淡) 2.8 酢 2.5 砂糖 0.6 塩 0.3 ごま油 0.25 からし 0.1 豚肉 10 鶏卵 30 たまねぎ 30 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 0.9 こしょう 0.02 でん粉 1 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	豚肉 50 キャベツ 60 にんじん 20 たまねぎ 40 しょうが 0.6 にんにく 0.3 赤出し味噌 4.8 砂糖 3 しょうゆ(濃) 4.8 清酒 1 ごま油 0.6 でん粉 3 牛乳 1本 白玉 25 もも(缶) 25 パン(缶) 25 パン(缶)シロップ 6
E/P	755/30.1	808/30.3	782/25.8	763/36.4	756/30.7	752/37.0	784/25.8
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☆ 12日 シャインマスカット 22日 キャベツと豚肉のみそ炒め丼	
献立名	ハインパン 牛乳 ペンネのミートソース 豆腐スープ	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 牛乳 フォーガー アイスクリーム	ご飯 牛乳 さけのからあげ(揚) たくあんのごまあえ さつまい	パン(兵庫県産) 牛乳 煮込みハンバーグ 粉ふきいも コンソメスープ	ご飯 牛乳 味噌のり いかりの甘酢炒め(揚) かきたま汁	☆献立☆	
材料名および使用量(g)	ハインパン 1本 牛乳 1本 ペンネ 22 牛肉(ミンチ) 18 鶏レバー(缶) 3 たまねぎ 35 にんじん 10 パセリ 0.6 にんにく 0.2 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 塩 0.5 こしょう 0.02 ぶどう酒(赤) 0.5 油 0.5 さき身 10 豆腐 40 ごま 0.5 にんじん 15 チンゲンサイ 5 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2.7 塩 0.8 こしょう 0.02 でん粉 1.5 ごま油 0.2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	パン(スライス) 1本 まぐろ(フレーク) 25 りんご酢 1.2 キャベツ 40 きゅうり 10 にんじん 7 油 2.5 りんご酢 1.3 砂糖 0.4 塩 0.5 こしょう 0.02 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 鶏肉 20 フォー 10 もやし 23 たまねぎ 15 にら 6 レモン汁 0.4 しょうゆ(淡) 3.6 塩 0.6 こしょう 0.01 チリパウダー 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6 アイスクリーム 1本	米 100 牛乳 1本 さけ 1切 塩 0.5 こしょう 0.05 しょうが汁 1 でん粉 10 油 5 たくあん漬け 12 キャベツ 35 ごま 0.8 鶏肉 15 油揚げ 5 にんじん 20 里芋 5 だいこん 35 にんじん 12 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	パン(兵庫県産) 1本 牛乳 1本 ハンバーグ 1切 トマトピューレー 10 ウスターソース 6 ぶどう酒(赤) 3 砂糖 2.3 じゃがいも 80 塩 0.4 豚肉 10 たまねぎ 30 にんじん 15 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 1 塩 1.1 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	米 100 牛乳 1本 味噌のり 1袋 いかり 60 塩 0.3 こしょう 0.05 でん粉 12 油 5 たまねぎ 24 にんじん 12 ピーマン 6 油 0.4 たけのこ(水煮) 6 しょうが 0.3 ケチャップ 7 しょうゆ(濃) 2 砂糖 2.4 酢 1.8 塩 0.06 でん粉 0.5 油 0.6 鶏卵 25 かまぼこ 5 豆腐 45 にんじん 12 みつば 5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.4 でん粉 1.4	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、皮も薄いため、ごと食べられるという特徴もあります。シャインマスカットの時期は、6月~10月が食べられるどんぶりです。	
E/P	741/30.1	799/33.1	776/35.3	831/32.7	769/32.5		

学校給食課だより No.470

地産地消! 2017年度第2弾!

~生産者をつなげ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」でご確認できます



献立表〔中学校〕

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	ツナとピーマンの炊き込みご飯 牛乳 えびフライ(揚) パンパンジー風サラダ ごまドレッシング	パン 牛乳 バター(個付) ペンネのミートソース 卵スープ	ご飯 牛乳 さばのレモンみそ煮 きんぴらごぼう すまし汁	パン(兵庫県産) 牛乳 夏野菜のカレー煮 フレンチサラダ	ご飯 牛乳 いわしのかぼやき(揚) 枝豆 七タ汁 アップルゼリー	パン 牛乳 いちごジャム ポークチャップ 粉ふきいも コンソメスープ
材料名および使用量(g)	米 75 麦 4 まぐろ(フレーク) 24 にんじん 12 ピーマン 7 しいたけ 0.8 煮昆布 1 新しょうが 3 けずりぶし 1.7 しょうゆ(濃) 4.5 清酒 3.4 塩 0.4 牛乳 1本 えびフライ 2尾 油 10 蒸しさき身 20 キャベツ 25 きゅうり 15 にんじん 5 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン 1こ 牛乳 1本 バター(個付) 1こ ペンネ 22 牛肉(ミンチ) 18 鶏レバー(缶) 3 たまねぎ 35 にんじん 10 パセリ 0.6 にんにく 0.2 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 塩 0.5 こしょう 0.02 ぶどう酒(赤) 0.5 油 0.5 鶏卵 30 たまねぎ 35 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 みつば 1.2 こしょう 0.02 でん粉 1 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	米 100 牛乳 1本 さば(焼) 1切 しょうが 1 にんにく 0.2 白みそ 11 砂糖 4 清酒 1 レモン汁 1.5 ごま 0.8 ごぼう 40 にんじん 12 しょうゆ(濃) 2.7 砂糖 1 みりん 0.5 油 1 ごま油 0.1 かまぼこ 10 たまねぎ 10 にんじん 10 えのきたけ 7 みつば 3 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 3.8 しょうゆ(濃) 0.8 塩 0.3	パン(兵庫県産) 1こ 牛乳 1本 牛肉 40 たまねぎ 50 じゃがいも 30 かぼちゃ 20 にんじん 25 なす 15 グリーンピース 6 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 6 バター 2.5 油 2.5 カレー粉 0.8 ウスターソース 4 ケチャップ 1.2 塩 0.9 しょうゆ(濃) 0.6 油 1 チキンブイオン 6.6 ポークブイオン 0.6 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 油 1.5 りんご酢 0.8 塩 0.3 砂糖 0.3 こしょう 0.01	米 100 牛乳 1本 いわし(開き) 1切 しょうが汁 0.5 清酒 0.4 でん粉 7 油 3 しょうゆ(濃) 3 砂糖 3 みりん 0.3 枝豆 28 そうめん 10 油揚げ 4 わかめ 0.3 たまねぎ 25 オクラ 7 にんじん 8 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.3 アップルゼリー 1こ	パン 1こ 牛乳 1本 いちごジャム 1袋 豚肉 60 たまねぎ 20 にんにく 0.1 トマトピューレー 10 ケチャップ 4 ぶどう酒(赤) 2 塩 0.5 砂糖 0.2 こしょう 0.03 油 0.4 じゃがいも 80 塩 0.4 ベーコン 15 たまねぎ 30 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6
E/P	778/34.1	770/29.0	773/33.1	764/27.1	799/26.7	801/32.4
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	ハインパン 牛乳 サーモンフライ(揚) ゆでキャベツ 中濃ソース とうがんスープ	ご飯 牛乳 味付のり 和風ハンバーグ ごまあえ かきたま汁	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 牛乳 ミネストローネ	ご飯 牛乳 高野豆腐のからあげ(揚) 牛肉と春雨の炒め物 わかめスープ アイスクリーム	くろパン 牛乳 メルルーサのスパイシーからあげ(揚) 肉団子スープ ぶどう	ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ 中華風卵スープ
材料名および使用量(g)	ハインパン 1こ 牛乳 1本 さけ 1切 塩 0.5 こしょう 0.05 しょうが汁 1 小麦粉 6 パン粉 13 油 11 キャベツ 50 ソース(中濃) 1袋 鶏肉 15 はるさめ 8 冬瓜 40 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2 塩 0.9 こしょう 0.02 チキンブイオン 6 ポークブイオン 2	米 100 牛乳 1本 味付のり 1袋 豆腐ハンバーグ 1こ しょうゆ(濃) 2.5 砂糖 2 清酒 1.3 みりん 1.3 ごま 2.2 もやし 50 ほうれんそう 10 しょうゆ(濃) 2.4 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 ベーコン 5 大豆 5 マカロニ(シェル) 6 たまねぎ 25 じゃがいも 20 トマト(缶) 18 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	パン(スライス) 1こ まぐろ(フレーク) 25 りんご酢 1.2 キャベツ 40 きゅうり 10 にんじん 7 油 2.5 りんご酢 1.3 砂糖 0.4 塩 0.5 こしょう 0.02 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 ベーコン 5 大豆 5 マカロニ(シェル) 6 たまねぎ 25 じゃがいも 20 トマト(缶) 18 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	米 100 牛乳 1本 凍り豆腐 8 しょうゆ(濃) 4.5 砂糖 2.5 みりん 0.6 しょうが汁 0.7 でん粉 10 油 2 牛肉 20 はるさめ 6 ごま 1.2 にら 12 赤ピーマン 6 しょうゆ(濃) 3.4 清酒 2.9 砂糖 1.2 トウパンジャン 0.1 焼豚 15 わかめ 1 ごま 0.6 にんじん 15 ねぎ 7 しょうゆ(淡) 1 塩 0.7 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5 アイスクリーム 1こ	くろパン 1こ 牛乳 1本 メルルーサ(角) 60 たまねぎ 3.5 しょうが 0.3 にんにく 0.1 ターメリック 0.5 コリアンダー 0.5 塩 0.5 でん粉 13 油 5 ミンチボール 35 チンゲンサイ 25 にんじん 15 しょうゆ(濃) 1.5 塩 0.9 こしょう 0.01 チキンブイオン 11 ポークブイオン 4 デラウェア 35	米 100 牛乳 1本 ミニ厚揚げ 60 豚肉(ミンチ) 25 にんじん 15 ねぎ 8 しいたけ 0.8 しょうが 0.6 にんにく 0.2 ごま油 0.6 赤出し味噌 3.7 しょうゆ(濃) 3.6 砂糖 2.5 清酒 1.2 チリパウダー 0.03 でん粉 0.5 豚肉 20 鶏卵 20 はるさめ 5 しいたけ 0.5 にんじん 15 もやし 20 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1.5 塩 1 こしょう 0.02 でん粉 1.7 ごま油 0.2 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4
E/P	859/38.9	763/30.8	759/30.6	796/27.1	787/33.0	788/32.6

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	油を切る
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」でご確認できます



献立表〔中学校〕

平成29年(2017年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with 8 columns for dates from 6月1日 to 6月12日. Each column lists the menu item and its ingredients with quantities. Includes a '献立名' (Menu Name) column and an 'E/P' (Energy/Protein) column.

献立名

Table with 8 columns for dates from 6月13日 to 6月22日. Each column lists the menu item and its ingredients with quantities. Includes a '献立名' (Menu Name) column and an 'E/P' (Energy/Protein) column.

E/P

Table with 8 columns for dates from 6月23日 to 6月30日. Each column lists the menu item and its ingredients with quantities. Includes a '献立名' (Menu Name) column and an 'E/P' (Energy/Protein) column. The last two columns have special notes about food safety.

E/P

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)

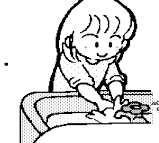
食中毒に気を付けましょう!

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には変わりません。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・まな板は使い分けす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」はマチガイです! 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…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、学校給食使用加工食品原材料一覧でご確認ください

献立表〔中学校〕

平成29年(2017年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	5月1日(月)	5月2日(火)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)
献立名	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 はるさめサラダ	くらパン(小) 牛乳 焼きそば ミックスフルーツ	沖縄風炊き込みご飯 牛乳 えびフライ(揚) ナムル	パン 牛乳 みそ煮込みハンバーグ リヨネーズポテト 卵スープ	ご飯 牛乳 高野とうずら卵の五目煮 ごま酢あえ かしわもち	きなこパン(揚) 牛乳 マカロニカレー風味 みかんゼリー	ご飯 牛乳 さわらの煮付 人参シリシリ みそ汁
材料名および使用量(g)	米 105 牛肉 40 たまねぎ 65 じゃがいも 45 にんじん 25 グリーンピース 5 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 10 バター 4 油 4 カレー粉 1.3 ウスターソース 6 ケチャップ 2 塩 1.4 しょうゆ(濃) 0.5 油 1 チキンブイヨン 6.5 ポークブイヨン 0.5 牛乳 1本 まぐろ(フレーク) 10 りんご酢 0.5 はるさめ 5 キャベツ 35 酢 2 しょうゆ(淡) 2 砂糖 1.2 塩 0.2 チリパウダー 0.01	くらパン(小) 1こ 牛乳 1本 中華めん 70 豚肉 40 いか 20 ちくわ 10 キャベツ 60 にんじん 20 たまねぎ 20 ねぎ 10 しょうが 1.5 ウスターソース 9 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 塩 0.8 こしょう 0.04 油 2 もも(缶) 40 パン(缶) 40	米 75 小麦 4 豚肉 40 かまぼこ 10 煮昆布 1 しいたけ 15 にんじん 4.5 清酒 3.4 塩 0.5 ポークブイヨン 9 牛乳 1本 えびフライ 2尾 油 10 もやし 60 しょう油 0.6 塩 0.5 ガーリック 0.01	パン 1こ 牛乳 1本 豆腐ハンバーグ 1こ かまぼこ 8 ぶどう酒(赤) 2.5 砂糖 2 みりん 1 ベーコン 14 じゃがいも 60 たまねぎ 18 パセリ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 油 0.4 鶏卵 30 たまねぎ 35 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1.2 塩 1.2 こしょう 0.02 でん粉 1 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6	米 100 牛乳 1本 鶏肉 25 うずらたまご(水煮) 25 凍り豆腐 20 しいたけ 1 たまねぎ 60 にんじん 25 さやいんげん 6 けずりぶし 2 昆布(粉末) 0.03 しょうゆ(濃) 4.5 砂糖 3 しょうゆ(淡) 2.7 みりん 2.4 塩 0.4 ごま 1.5 きゅうり 0.5 砂糖 1 しょうゆ(淡) 1 酢 1 塩 0.2 かしわもち 1こ	米 100 油 10 きな粉 6.6 砂糖 4.4 塩 0.02 牛乳 1本 豚肉 40 マカロニ 12 にんにく 60 じゃがいも 60 たまねぎ 25 にんじん 6 しょうが 0.6 しょうゆ(濃) 0.3 ウスターソース 4 ケチャップ 1.2 カレー粉 0.8 塩 0.6 ポークブイヨン 0.6 みかんゼリー 1こ	米 100 牛乳 1本 さわら(焼) 1切 しょうが 2 しょうゆ(濃) 8 砂糖 4.5 清酒 1 ハム 12 にんじん 35 しょうゆ(濃) 1 油 1 けずりぶし 0.1 豆腐 60 油揚げ 5 沖繩もずく 12 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11
E/P	868/26.2	854/33.3	746/33.5	833/35.2	844/34.0	867/29.5	766/36.5
月日	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月22日(月)	5月23日(火)
献立名	パン 牛乳 バター(個付) ペンネのミートソース コンソメスープ	パンパン 牛乳 棒チーズ メルルーサの甘酢炒め(揚) 肉団子スープ	ドライカレー(ご飯) ドライカレー(ルウ) 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	パン 牛乳 鶏肉のからあげ(揚) 実だくさんスープ バナナ	ご飯 牛乳 八宝菜(うずら卵入り) たくあんのごまあえ カップ豆腐 カップ豆腐(しょうゆ)	カレーピラフ 牛乳 コロッケ(揚) ゆで野菜 マヨネーズ	パン 牛乳 バター(個付) ポークビーンズ グレープフルーツ
材料名および使用量(g)	パン(兵庫県産) 1こ 牛乳 1本 バター(個付) 1こ ペンネ 22 牛肉(ミンチ) 18 鶏レバー(缶) 3 たまねぎ 35 にんじん 10 パセリ 0.6 にんにく 0.2 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 塩 0.5 こしょう 0.02 ぶどう酒(赤) 0.5 油 0.5 ベーコン 10 レタス 30 マッシュルーム 10 しょうゆ(淡) 1 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6	パンパン 1こ 牛乳 1本 棒チーズ 1本 メルルーサ(角) 50 清酒 0.5 しょうが汁 0.5 でん粉 6 油 4 たまねぎ 25 にんじん 12 ピーマン 7 油 0.4 たけのこ(水煮) 7 しょうが 0.2 ケチャップ 7 しょうゆ(濃) 2 砂糖 2.4 酢 1.8 でん粉 0.5 塩 0.6 塩 0.06 ミンチボール 35 はるさめ 4 レタス 30 にんじん 15 ねぎ 7 しょうゆ(濃) 1.5 塩 0.9 こしょう 0.01 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 4	米 100 牛肉(ミンチ) 65 鶏レバー(缶) 7 たまねぎ 50 にんじん 20 セロリ(葉) 8 しょうが 0.8 にんにく 0.4 小麦粉 2 トマト(缶) 26 塩 1.2 カレー粉 1.2 油 0.8 牛乳 1本 キャベツ 40 きゅうり 15 油 1.9 りんご酢 1.1 塩 0.4 砂糖 0.4 こしょう 0.01 ヨーグルト 1こ	パン 1こ 牛乳 1本 鶏肉 60 塩 0.5 こしょう 0.05 でん粉 8 油 4 ベーコン 12 じゃがいも 25 たまねぎ 30 にんじん 12 とうもろこし(粒・冷) 12 赤ピーマン 3 パセリ 0.6 しょうゆ(淡) 1 塩 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5 バナナ 1切	米 100 牛乳 1本 豚肉 25 いか 30 うずらたまご(水煮) 15 しいたけ 1 キャベツ 60 たまねぎ 65 にんじん 20 ねぎ 10 しょうが 1.5 ポークブイヨン 1.7 しょうゆ(濃) 5.8 塩 0.6 でん粉 3.2 油 1.5 ごま 0.7 たくあん漬け 15 カップ豆腐 1こ しょうゆ(減塩) 1袋	米 68 小麦 3 鶏肉 40 たまねぎ 45 にんじん 23 清酒 3.3 塩 1.4 カレー粉 0.7 こしょう 0.02 油 3 チキンブイヨン 5 牛乳 1本 コロッケ 1こ 油 11 アスパラガス 35 マヨネーズ(袋) 1袋	パン 1こ 牛乳 1本 バター(個付) 1こ 豚肉 30 ぶどう酒(赤) 2 ベーコン 4 鶏レバー(缶) 2 大豆 15 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 25 トマトピューレー 12 ウスターソース 5 砂糖 1.2 塩 0.5 こしょう 0.03 チキンブイヨン 1.8 ポークブイヨン 0.6 グレープフルーツ 2切
E/P	751/26.4	841/35.3	808/29.8	769/32.2	756/33.1	801/26.2	811/31.2
月日	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	
献立名	ご飯 牛乳 すきやき風 大根サラダ	パン 牛乳 バター(個付) あじのフライ(揚) ゆでキャベツ 中濃ソース ワンタンの皮スープ	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 かきたま汁 パリッシュ(小魚)	ハヤシライス(ご飯) ハヤシライス(ルウ) 牛乳 ツナサラダ	甘辛チキンマヨサンド(パン) 甘辛チキンマヨサンド(チキン) 甘辛チキンマヨサンド(サラダ) スライスチーズ 牛乳 チンゲンサイスープ	ご飯 牛乳 さけのからあげ(揚) ごまあえ みそ汁	☆新献立☆ 25日 ワンタンの皮スープ
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 牛肉 40 焼き豆腐 55 ふ 5 たまねぎ 70 糸こんにゃく 45 にんじん 20 白ねぎ 20 しょうゆ(濃) 7.8 砂糖 4.3 塩 0.7 まぐろ(フレーク) 0.8 りんご酢 15 だいこん 0.7 みつば 40 油 5 りんご酢 1.7 塩 1 砂糖 0.3 こしょう 0.3 こしょう 0.01	パン 1こ 牛乳 1本 バター(個付) 1こ あじ 1切 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 4 パン粉 9 油 6 キャベツ 50 ソース(中濃) 1袋 豚肉 12 ワンタン皮 6 にんじん 12 しいたけ 0.6 えのきたけ 10 ねぎ 6 ごま 0.6 しょうゆ(淡) 2.4 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 5	米 100 牛乳 1本 豚肉(ミンチ) 25 豆腐 100 にんじん 15 ねぎ 8 しいたけ 0.8 しょうが 0.6 にんにく 0.2 ごま油 0.6 赤出し味噌 3.6 砂糖 3.7 清酒 2.5 チリパウダー 0.03 でん粉 1 かまぼこ 30 たまねぎ 10 にんじん 12 みつば 4 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 酢 0.3 でん粉 1.4 パリッシュ 1袋	米 105 牛肉 45 たまねぎ 80 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.6 にんにく 0.3 バター 11 油 4 トマトピューレー 13 ウスターソース 8.5 塩 1.4 砂糖 1 こしょう 0.03 パブリカ 0.04 油 1 チキンブイヨン 6.5 ポークブイヨン 0.5 牛乳 1本 まぐろ(フレーク) 10 りんご酢 0.5 キャベツ 35 きゅうり 8 にんじん 8 しょうゆ(淡) 3 砂糖 1.8 塩 0.2 チリパウダー 0.01	パン(スライス) 1こ 鶏肉 60 しょうゆ(濃) 5 みりん 2.5 砂糖 2.5 でん粉 0.9 油 0.5 キャベツ 40 にんじん 12 マヨネーズ 5 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 豚肉 10 チンゲンサイ 25 たまねぎ 20 たけのこ(水煮) 5 にんじん 10 しょうが汁 0.2 しょうゆ(淡) 4.5 塩 0.5 こしょう 0.01 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	米 100 牛乳 1本 さけ(角) 70 塩 0.5 こしょう 0.05 でん粉 10 油 5 ごま 2.2 もやし 50 ほうれんそう 10 しょうゆ(濃) 2.4 砂糖 1.2 豆腐 50 油揚げ 4 たまねぎ 35 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	平成26年度宮っ子 給食♡食育フェア「あ ったらしいな〜こん な献立」優秀賞に選ば れた献立です。 ワンタンの皮は、ぎょ うざの皮より厚く、モ チモチとした食感で おいしいので、ぜひ味 わってください。
E/P	796/30.5	770/31.5	757/34.0	848/26.7	757/36.6	782/36.1	

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。ですが、この時期は「五月病」という言葉があるように、生活のリズムをくずしやすくなる時です。

「五月病」にならないために、規則正しい生活を心がけ、3度の食事をしっかり食べることが大切です。

◇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)といって、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、朝なかなか起きられない、食欲がわかない、夜もなかなか寝付けられないなど、体に不調が出てきます。

そこで、心も体も健康に、毎日を生き生きと過ごすために、規則正しい生活リズムを身につけましょう。

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!

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」でご確認できます



献立表〔中学校〕

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)	4月20日(木)
献立名	ご飯 牛乳 鶏肉のからあげ(揚) ひじきの炒め煮 みそ汁	パン 牛乳 バター(個付) ペンのミートソース 豆腐スープ	ご飯 牛乳 おでん 大根サラダ	炊き込みご飯 牛乳 えびフライ(揚) ゆでキャベツ イタリアンドレッシング	パン 牛乳 ポークソーセージ カレースパゲティ 卵スープ	ご飯 牛乳 いかの甘酢炒め(揚) 肉団子スープ	パン(兵庫県産) 牛乳 カレーシチュー ミックスフルーツ
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● 塩 0.5 こしょう 0.05 でん粉 8 ■ 油 4 ■ ちくわ 6 ● 大豆 6 ● 油揚げ 3 ● ひじき 3 ● こんにゃく 6 ● にんじん 5 ▲ 砂糖 2.4 ■ しょうゆ(濃) 2.8 ■ 油 1 ■ 油揚げ 5 ● じゃがいも 35 ■ たまねぎ 30 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 ▲ 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター(個付) 1こ ■ ペン(ミンチ) 22 ■ 牛肉(ミンチ) 18 ● 鶏レバー(缶) 3 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ トマトピューレー 15 ウスターソース 4 塩 0.5 こしょう 0.02 ぶどう酒(赤) 0.5 油 0.5 焼豚 10 豆腐 40 にんじん 15 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 2.7 塩 0.8 こしょう 0.02 でん粉 1.5 ごま油 0.2 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 25 ● 小天 30 ● がんとどき 18 ● こんにゃく 30 ● じゃがいも 50 ▲ にんじん 20 ▲ けずりぶし 3 昆布(粉末) 0.03 清酒 2.6 しょうゆ(濃) 4.5 塩 0.4 まぐろ(フレーク) 15 りんご酢 0.7 だいこん 40 みつば 5 油 1.7 りんご酢 1 塩 0.3 砂糖 0.3 こしょう 0.01	米 75 ■ 麦 4 ■ 鶏肉 35 ● かまぼこ 8 ● 油揚げ 5 ● しいたけ 0.8 ▲ にんじん 14 ▲ たまねぎ 1.7 ▲ にんじん 0.06 ● しょうゆ(濃) 4.5 清酒 3.4 塩 0.5 牛乳 1本 ● えびフライ 2尾 ● 油 10 キャベツ 50 イタリアンドレッシング(袋) 1袋	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ポークソーセージ 3本 ● スパゲティ 15 ● 大豆 10 ● カレー粉 3 たまねぎ 0.1 にんじん 20 パセリ 7 ウスターソース 2 塩 0.4 カレー粉 0.2 こしょう 0.02 油 1 鶏卵 30 たまねぎ 35 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 1.2 こしょう 0.02 でん粉 1 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6	米 100 ■ 牛乳 1本 ● いか 60 ● 塩 0.3 こしょう 0.05 でん粉 12 油 5 たまねぎ 24 にんじん 12 ピーマン 6 油 0.4 たけのこ(水煮) 6 しょうが 0.3 ケチャップ 7 しょうゆ(濃) 2 砂糖 2.4 酢 1.8 塩 0.06 でん粉 0.5 しょうゆ(濃) 0.6 ミンチボール 35 はるさめ 4 レタス 30 にんじん 15 ねぎ 7 しょうゆ(濃) 1.5 塩 0.9 こしょう 0.01 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 4	パン(兵庫県産) 1こ ■ 牛乳 1本 ● 牛肉 60 ● じゃがいも 60 ▲ たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ グリーンピース 6 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 6 ■ バター 2.5 ■ 油 2.5 ■ カレー粉 0.8 ウスターソース 4 ケチャップ 1.2 塩 1 しょうゆ(濃) 0.6 油 1 チキンブイヨン 6.6 ポークブイヨン 0.6 パン(缶) 40 ▲ もも(缶) 40 ▲
E/P	799/31.7	764/29.4	750/30.3	745/33.0	795/38.6	808/30.8	810/27.1
月日	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	ご飯 牛乳 ハタハタのからあげ(揚) きんぴらごぼう さつまい	パン 牛乳 煮込みハンバーグ 粉ふきいも コンソメスープ	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 牛乳 ミネストローネ	ご飯 牛乳 さわらの煮付 ごまあえ みそ汁	くろパン 牛乳 ポケットチーズ ケチャップ煮 甘夏	ご飯 牛乳 いわしのフライ(揚) 切り干し大根の煮物 かきたま汁	新しい年度の スタートに、子 どもたちも希 望で胸をふく らませている のではないで しょうか。 1日1日を大 切に、からだも 心も大きくな ってほしいと 思います。 栄養バランス のとれた、おい しい給食で応 援します。
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛乳 1本 ● はたはた 3尾 ● 塩 0.3 こしょう 0.03 でん粉 9 ■ 油 3 ■ ごま 0.8 ごぼう 40 ▲ にんじん 12 ▲ しょうゆ(濃) 2.7 砂糖 1 ■ みりん 0.5 油 1 ■ ごま油 0.1 鶏肉 20 ● 油揚げ 5 ● 里芋 20 ● だいこん 35 ▲ にんじん 12 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 ▲ 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ハンバーグ 1こ ● トマトピューレー 10 ウスターソース 6 ぶどう酒(赤) 3 砂糖 2.3 じゃがいも 80 塩 0.4 焼豚 10 たまねぎ 35 にんじん 15 パセリ 0.5 塩 1 ごま油 0.9 こしょう 0.02 チキンブイヨン 5 ポークブイヨン 5	パン(スライス) 1こ ■ まぐろ(フレーク) 25 ● りんご酢 1.2 キャベツ 40 ▲ きゅうり 10 ▲ にんじん 7 ▲ 油 2.5 清酒 1.3 ごま 0.4 もやし 0.5 ほうれんそう(西宮産) 10 しょうゆ(濃) 0.02 スライスチーズ 1枚 ● 牛乳 1本 ● ベーコン 5 大豆 5 マカロニ(シェル) 6 たまねぎ 25 じゃがいも 20 トマト(缶) 18 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.02 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さわら(焼) 1切 ● しょうが 2 ▲ しょうゆ(濃) 8 砂糖 4.5 清酒 1 ごま 2.2 もやし 50 ほうれんそう(西宮産) 10 しょうゆ(濃) 2.4 砂糖 1.2 豆腐 60 油揚げ 4 わかめ 0.8 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	くろパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ポケットチーズ 1こ ● 牛肉 40 ● マカロニ 15 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 15 グリーンピース 6 ケチャップ 18 ウスターソース 3.6 砂糖 1.6 塩 0.5 油 1 チキンブイヨン 1.8 ポークブイヨン 0.6 甘夏 2切 ▲	米 100 ■ 牛乳 1本 ● いわし(開き) 1切 ● 塩 0.3 こしょう 0.03 しょうが汁 0.5 ▲ 小麦粉 5 ■ パン粉 15 ■ 油 6 ■ 油揚げ 3 ● 切り干し大根 6.5 ▲ にんじん 5 ▲ けずりぶし 0.8 昆布(粉末) 0.01 ● 砂糖 1.7 ● しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 1.5 鶏卵 30 ● かまぼこ 10 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 12 ▲ みつば 5 ▲ けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.3 でん粉 1.4 ■	
E/P	752/27.4	826/32.7	759/30.6	751/35.7	859/31.8	831/30.8	

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」でご確認ください

