

こんだて表〔小学校Aブロック〕

平成31年(2019年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	3月1日(金)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャー豆腐 たまごコーンのスープ ひなあられ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ	パン ぎゅうにゅう バター(個付) メルルーサのあまずいため(揚) とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため みそしる プリン	1~5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) くろパン 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	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 さつまじる
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 20 やきとうふ 50 しいたけ 0.7 にんじん 12 ねぎ 7 たけのこ(水煮) 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 あかだしみそ 2.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう 2 でんぶん 0.3 ごまあぶら 0.5 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 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4 ひなあられ 1袋	パン(兵庫県産) 1本 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 4 バター 4 ぎゅうにゅう 40 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 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	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1本 メルルーサ(角) 40 せいしゆ 0.4 しょうが 0.4 でんぶん 5 あぶら 3 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 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 ぶたにく 35 ごま 1 たまねぎ 35 とうもろこし(粒) 10 あぶら 7 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3 せいしゆ 1.4 さとう 0.7 こしょう 0.3 とりにく 10 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 プリン 1本	くろパン 1本 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 6 もやし 15 たまねぎ 10 にら 5 レモンじる 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切 オレンジ 1切 バナナ 1切	◆主菜 えびフライ トンカツ から、どちらかを 選んでください。  ◆果物 オレンジ バナナ から、どちらかを 選んでください。  クラスのみんな で楽しく食べま しょう。	こめ 80 てまきのり 1袋 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 35 しらすぼし 5 かつおぶし 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 とりにく 15 あぶらあげ 4 さといも 30 だいこん 20 にんじん 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9
E/P	647/24.8	659/27.3	626/26.8	695/25.5	584/20.3	716/26.6	
月日	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月18日(月)	
献立名	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	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 みだくさんスープ	ごはん ジョア あじつけのり さばのみそに きんぴらごぼう ばちじる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう バター(個付) ポークビーンズ いよかん	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ(揚) たくあんのごまあえ きつねうどん	えびピラフ ぎゅうにゅう クリームチーズ にくだんごスープ	パン ぎゅうにゅう みかんジャム さけのからあげ(揚) ちゅうかサラダ コンソメスープ
材料名および使用量(g)	こめ 85 ぎゅうにゅう 35 たまねぎ 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 みかん(缶) 30 パイ(缶) 30	パン(スライス) 1本 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 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 みずな(西宮産) 0.7 こしょう 0.02 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	こめ 80 ジョア(プレーン) 1本 あじつけのり 1袋 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 ごま 0.7 ごぼう 35 にんじん 10 しょうゆ(濃) 2.2 さとう 1 じゃがいも 0.5 あぶら 1 ごまあぶら 0.1 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本 ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1本 ぶたにく 25 ぶどうしゆ(赤) 1.5 ベーコン 3 とりにく(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 チキンブイヨン 1.5 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 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 たくあんづけ 10 キャベツ 30 ごま 0.7 うどん 60 あぶらあげ 8 しょうゆ(濃) 1.4 さとう 1.4 かまぼこ 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	こめ 68 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 でんぶん 8 あぶら 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 ベーコン 7 たまねぎ 25 にんじん 10 セロリー 2 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 とりにく 20 うずらたまご(水煮) 20 こいり豆腐 15 しいたけ 1 たまねぎ 60 にんじん 20 さやいんげん 3 けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 3.5 さとう 2.3 しょうゆ(淡) 2 みりん 1.5 しお 0.1 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 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
E/P	727/21.2	614/28.4	597/25.0	680/25.6	624/21.3	675/27.1	
月日	3月19日(火)	3月22日(金)					
献立名	ごはん ぎゅうにゅう みかんジャム 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 あじつけのり こうやとうずらたまごのごもくに ごまずあえ					
材料名および使用量(g)	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 みかんジャム 1袋 さけ(角) 50 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 8 あぶら 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 ベーコン 7 たまねぎ 25 にんじん 10 セロリー 2 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 とりにく 20 うずらたまご(水煮) 20 こいり豆腐 15 しいたけ 1 たまねぎ 60 にんじん 20 さやいんげん 3 けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 3.5 さとう 2.3 しょうゆ(淡) 2 みりん 1.5 しお 0.1 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 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					
E/P	616/28.2	650/28.8					

学校給食課だより No.487

地産地消! 2018年度第8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」は地域で収穫された作物などを、その地域で消費する(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13日・Bブロックは5日・中学校は6日の「ばちじる」で使用します。みずなは冬が旬の野菜です。古くから京都で栽培され、全国に広まったことから「京菜」とも呼ばれます。肥料を使わずに水と土だけで育てていたことから、「水菜(みずな)」という名前がつけました。今月のみずなは、瓦木地区・上ヶ原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...おめでとう給食(小学校Aブロック7日・小学校Bブロック6日)  
\*天候等により食材の一部が使用できない場合があります  
\*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Aブロック〕

平成31年(2019年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	2月1日(金)	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)		
献立名	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりに ナムル わかめうどん	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう ポケットチーズ にくだんごスープ	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) ししゃものからあげ(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	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 トック トック(きざみのり)	パン ぎゅうにゅう ケチャップに りんごサラダ	
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 50 ごまあぶら 0.5 しお 0.4 ガーリック 0.01 うどん 55 かまぼこ 4 あぶらあげ 4 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	こめ 68 ぶたにく(ミンチ) 30 しいたけ 0.8 たまねぎ 20 にんじん 15 しょうゆ(濃) 0.4 しお 0.4 ごまあぶら 0.5 あぶら 1.5 チキンピジョン 4 ポークピジョン 1.5 ぎゅうにゅう 1本 ポケットチーズ 1本 ミンチボール 30 はくさい 3 はくさい 20 にんじん 10 ねぎ 3 しょうゆ(淡) 2 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンピジョン 7 ポークピジョン 4	くろパン 1本 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 やきぶた 10 とうふ 40 にんじん 10 ごまつな 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンピジョン 7 ポークピジョン 3	くろパン 1本 ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 からふとししゃも 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 やきぶた 10 とうふ 40 にんじん 10 ごまつな 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンピジョン 7 ポークピジョン 3 いちご 1 オレンジ 1	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 しょうゆ 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 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 チキンピジョン 9 ポークピジョン 4 きざみのり 1袋	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 マカロニ 35 じゃがいも 7 たまねぎ 60 しょうゆ 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 チキンピジョン 1.5 ポークピジョン 0.5 キャベツ 35 りんご 10 パイ(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	
E/P	613/26.1	639/25.8	605/25.2	658/27.5	646/24.0		
月日	2月8日(金)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)	2月18日(月)	2月19日(火)
献立名	ごはん ジョア いわしのかばやき(揚) にんじんシリシリ かすじ	パン(兵庫県産) 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 さばのチョリム ごまあえ かきたまじる	パン ぎゅうにゅう にくだんごのあまずいため(揚) かぶらスープ スイートポテト	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ビーフンスープ	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	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ ツナとれんこんのマヨサラダ はるさめスープ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ジョア(ブレーン) 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 まぐろ(フレーク) 10 にんじん 30 しょうゆ(濃) 0.8 けずりぶし 0.1 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 こんにやく 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本 ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 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 ハセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンピジョン 6.5 ポークピジョン 0.5 いちご 3	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 ごま 2 はくさい 45 ごまつな 20 しょうゆ(濃) 2.4 さとう 1.2 たまご(液卵) 20 かまぼこ 5 たまねぎ 25 かぶ(葉) 5 しょうゆ(淡) 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 1本 ぎゅうにゅう 1本 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 ピーコン 10 かぶ 35 かぶ(葉) 10 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンピジョン 9 ポークピジョン 4 スイートポテト 1	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく(ミンチ) 20 とうふ 80 にんじん 10 ねぎ 5 しいたけ 0.5 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 0.8 やきぶた 7 チキンピジョン 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 チキンピジョン 10 ポークピジョン 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 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 カレー 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 チキンピジョン 5.5 ポークピジョン 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	パン(兵庫県産) 1本 ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 20 まぐろ(フレーク) 10 りんごす 0.5 れんこん 18 マヨネーズ 2 しお 0.05 カレー 0.05 とりにく 15 はるさめ 7 チンゲンサイ 10 にんじん 15 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンピジョン 4 ポークピジョン 2
E/P	636/25.8	653/24.9	631/27.8	688/24.5	610/25.0	714/21.5	587/27.2
月日	2月20日(水)	2月21日(木) リザーブ給食	2月22日(金)	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう いかのカリンあげ(揚) にまめ にらスープ	パン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ ふゆやさいたっぷりスープ ◆こつくだいふく ◆ももゼリー	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ きりぼしだいこんのもの すましじる	とりにく ぎゅうにゅう ポークコロケ(揚) ゆでやさい わふうドレスシング	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 ジョア とうにゅうコーンスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつかけのり さらうどん(めん) さらうどん(具) みそしる	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム さけのからあげ(揚) スパゲティサラダ コンソメスープ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 いか 50 せいしゆ 0.5 しょうが 0.5 でんぶん 12 あぶら 4 さとう 2 しょうゆ(濃) 2 ちくわ 6 だいず 6 にんじん 1 にんじん 15 こんにやく 6 けずりぶし 0.5 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 0.7 さとう 1.6 みりん 0.6 しお 0.1 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 チキンピジョン 12 ポークピジョン 6	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 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 ハセリ 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) 0.4 さとう 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ぶたにく 7 はくさい 30 だいこん 30 にんじん 10 えのきたけ 5 みつば 5 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 0.3 しお 0.3	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とらふハンバーグ 1本 あかだしみそ 6 ぶどうしゆ(赤) 2 さとう 1.5 みりん 0.8 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 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 さとう 2 しょうゆ(濃) 1.5 しお 0.2 かまぼこ 7 たまねぎ 25 にんじん 10 えのきたけ 5 みつば 5 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 0.3 しお 0.3	こめ 68 とりにく 32 あぶらあげ 4 ごぼう 15 にんじん 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 しお 0.4 ぎゅうにゅう 1本 コロケ 1 あぶら 11 ブロッコリー 30 わふうドレスシング(袋) 1袋	パン(スライス) 1本 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 ジョア(ブレーン) 1本 ベーコン 8 とうにゅう 40 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 とうもろこし(ペースト) 20 とうもろこし(粒・冷) 10 しお 0.3 みそ 3 チキンピジョン 7 ポークピジョン 3	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつかけのり 1袋 さらうどん 1袋 ぶたにく 15 かまぼこ 5 はくさい 45 たまねぎ 20 にんじん 15 ねぎ 8 ポークピジョン 1 しょうゆ(濃) 2 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぶん 1.5 あぶら 1 ごまあぶら 0.4 ごま 50 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 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 ブルーベリージャム 1袋 さけ(角) 50 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 8 あぶら 4 スパゲティ 9 キャベツ 20 にんじん 7 りんごす 2 あぶら 1.5 さとう 1 しお 0.6 カレー 0.1 たまねぎ 30 にんじん 15 ハセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.9 こしょう 0.01 チキンピジョン 12 ポークピジョン 6
E/P	616/26.0	617/23.2	614/22.5	716/25.4	591/27.0	613/23.2	633/28.1

学校給食課だより No.486  
**地産地消! 2018年度第7弾!**  
**生産者とつながる学校給食をめざして ~西宮産のキャベツ~**

11月下旬、キャベツの生産農家へ取材に行きました。風通しと日当たりがよく、健康に生育する「千鳥植え」という方法を使い、ジグザグに一つ一つ手で植えたそうです。「育てる上でコツはありますか?」と聞いたところ、「植えた直後が重要。こまめな水やりなどで初めに根をしっかりと張らせ、外葉を大きく育てると、その根から栄養や水分が行き渡り、立派でおいしいキャベツができる。キャベツが病気にならないための環境づくりも大切な仕事だ。」と言われていました。

キャベツ…フレンチサラダ(小学校Aブロック:18日・Bブロック:25日)、スパドレサラダ(中学校:19日)  
 ねぎ…かす汁(小学校Aブロック:8日・Bブロック:12日、中学校:1日)  
 たからづか西宮太ねぎ(宝塚産)…すきやき風(中学校:8日)

＜千鳥植え＞  
 交互に株を植え付けること。  
 利点:スペースを有効活用できる。

11月下旬、葉が巻き始めていました。

●印…赤色の食品(体を作るものになる) ■印…黄色色の食品(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)(学)…学校給食用開発食品(揚)…揚げ物  
 ◆印…リザーブ給食(小学校Aブロック21日・小学校Bブロック22日)は、【こつくだいふく】と【ももゼリー】です。  
 \*天候等により食材の一部が使用できない場合があります  
 \*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Aブロック〕

平成31年(2019年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月21日(月)
ごはん ぎゅうにゅう メルルーサのゆずかあえ(揚) ゆでキャベツ ソース わかめうどん	パン ぎゅうにゅう ひとくちチーズ ポークチャップ こふきいも かぶらスープ	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに かきたまじる やわらかくろめ	くろパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(揚) ちゅうかサラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 たまごスープ	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ キャベツソース ビーフンスープ	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 みそしる	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 はくさいスープ	
材料名および使用量(g)	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● メルルーサ(角) 60 ● せいしゆ 0.6 しょうがじる 0.6 ▲ でんぶん 8 ■ あぶら 4 ■ さとう 3 ■ しょうゆ(濃) 1.3 ゆずかじゆ 1 ▲ キャベツ 35 ▲ ソース(中濃) 1袋 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	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ひとくちチーズ 2こ ● 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 ベーコン 10 ● かぶ 35 ▲ かぶ(葉) 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 35 ● こんにやく 10 にんじん 15 ▲ ごぼう 10 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ れんこん 10 ▲ さやいんげん 3 ▲ けずりぶし 0.5 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 からし 0.1 たまご(液卵) 20 ● かまぼこ 5 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 5 ▲ しょうゆ(淡) 1 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 ■ やわらかくろめ 1袋 ●	くろパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しお 0.3 こしょう 0.04 でんぶん 7 ■ あぶら 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 ポークソーセージ(カット) 10 ● たまねぎ 20 ● キャベツ 20 ▲ にんじん 5 ▲ しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 8 ポークブイオン 4	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく(ミンチ) 20 ● とうふ 80 ● にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しいたけ 0.5 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 0.8 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 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	パン 1こ ■ 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 キャベツ 40 ▲ カレーこ 0.05 しお 0.2 あぶら 0.2 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 ■ ジョア(プレーン) 1本 ● ぶり(角) 50 ● せいしゆ 0.5 しょうがじる 0.5 ▲ でんぶん 8 ■ あぶら 4 ■ しょうゆ(濃) 2.2 さとう 1.1 みりん 1.7 せいしゆ 0.4 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 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 ● さとう 2 ■ しょうゆ(濃) 1.5 しお 0.2 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 ● 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 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4
E/P	644/25.9	638/28.2	594/25.2	606/27.7	607/25.4	636/26.3	644/24.2	631/24.6
献立名	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)
パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう バター(個付) ポークソーセージ リヨネーズポテト はるさめスープ	ハヤシライス(ごはん) ハヤシライス(ルウ) ぎゅうにゅう だいこんサラダ	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 ジョア さばのみそに ごまあえ ごま	いりまめごはん ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでやさい マヨネーズ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ホワイトシチュー フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう たくあんのおかかあえ アップルゼリー	パン ぎゅうにゅう いちごジャム くじらのノルウェーふう(揚) 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 ● バター(個付) 1こ ■ 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 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 85 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● 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 2 バター 4 あぶら 4 トマトピューレー 10 ウスターソース 7 しお 1 パプリカ 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 ● まぐろ(フレーク) 15 ● りんごす 0.8 だいこん 40 ▲ みずな 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	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 ■ 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 たまねぎ(濃) 1 さとう 0.3 カレーこ 0.5 しお 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 ほんかん 1こ ▲	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 ごま 1 もやし 1.6 ▲ しょうゆ(濃) 5.0 さとう 0.8 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	こめ(西宮産) 68 ■ とりにく 15 ● いりだいず 7 ● しらすし 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 ● はるまき 1本 ● あぶら 3 ● プロックリー 30 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■	パン(兵庫県産) 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● ぶどうしゆ(白) 1 ふ 50 ■ たまねぎ 60 ▲ にんじん 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ こむぎこ 4 バター 4 ぎゅうにゅう 40 ● しお 0.9 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 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 ● きゅうにゅう 30 ● やきとうふ 30 ● じゃがいも 3 ■ たまねぎ 60 ▲ いとこんにやく 40 にんじん 20 ▲ ふとねぎ(宝塚産) 15 ▲ しょうゆ(濃) 7.2 さとう 4 しお 0.1 あぶら 0.6 かつおぶし 0.3 たくあんづけ 15 ▲ アップルゼリー 1こ ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● いちごジャム 1袋 ■ くじら 40 ● しょうが 0.8 ▲ ぶどうしゆ(赤) 2.3 でんぶん 1 あぶら 3 ■ じゃがいも 40 にんじん 20 ▲ あぶら 1 ■ ケチャップ 9 ウスターソース 2 さとう 0.8 ■ 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	659/25.1	735/23.9	724/26.1	646/27.9	632/23.5	619/25.3	653/22.3	603/26.0

学校給食課だより No.485

地産地消! 2018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「ほうれんそう」・「米」、宝塚産の「太ねぎ」

「地産地消」は地域で収穫された作物などを、その地域で消費する(食べる)ことをいいます。

今年度初めて、宝塚産の『たからづか西谷太ねぎ』を使用します。小学校Aブロックは30日・Bブロックは24日の『すきやき風』で使用します。中学校は2月に使用する予定です。

太ねぎは、寒さにあたればあたるほど甘みが増します。この太ねぎは、冬の寒さが厳しい宝塚北部の西谷地区で栽培されていて、宝塚の特産品として売られています。

西宮産のほうれんそうは、小学校Aブロックは25日・Bブロックは29日・中学校は11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28日の「いり豆ご飯」、Bブロックは21日の「鶏ごぼうご飯」で、中学校は21日の「えびピラフ」で使用します。

「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。



普通の太ねぎと違い、葉の部分までやわらかいのが特徴です。



畑の様子

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  
\*天候等により食材の一部が使用できない場合があります  
\*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Aブロック〕

平成30年(2018年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金)	12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	
献立名	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ みかん	パン ぎゅうにゅう いちごジャム さけのからあげ(揚) ナムル はくさいスープ	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	パン ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに とろきいも たまごスープ	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ にんじんシリシリ すましじる	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	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 たまごとコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめに だいこんのおかかあえ	
材料名および使用量(g)	こめ 68 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 ミンチボール 30 はるさめ 3 レタス 20 にんじん 10 ねぎ 3 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 みかん 1こ	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いちごジャム 1袋 さけ(角) 50 しお 0.4 でんぶん 8 あぶら 4 もやし 50 ごまあぶら 0.5 ガーリック 0.01 ベーコン 10 はくさい(西宮産) 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	こめ 80 ぶたにく 35 たまねぎ 1 ごま 35 にんじん 15 ねぎ 7 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3 せいしゆ 1.4 さとう 0.7 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 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	パン 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 じゃがいも 50 しお 0.2 たまご(液卵) 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	こめ 80 ジョア(プレーン) 1本 あかだしみそ 6 ぶどうしゆ(赤) 2 さとう 1.5 みりん 0.8 まぐろ(フレーク) 10 にんじん 30 しょうゆ(濃) 0.8 あぶら 1 けずりぶし 0.1 かまぼこ 7 しお 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	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 2 あぶら 4 カレーコ 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 ぎゅうり 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	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 たまご(液卵) 20 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 1本 ぶたにく 30 だいず 8 ちくわ 10 じゃがいも 60 こんにやく 20 にんじん 20 さやいんげん 5 けずりぶし 0.9 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 6 さとう 2.5 みりん 1.8 しお 0.1 かつおぶし 0.6 だいこん 40 しょうゆ(濃) 1.3 さとう 0.3	
E/P	632/23.1	605/28.5	626/22.6	598/28.5	597/23.1	709/21.4	630/28.0	617/23.8	
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 コンソメスープ ◆ガトーショコラ ◆ぶどうゼリー	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつづに たくあんづけ かぼちゃのゆずかじる	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	パン ぎゅうにゅう チキンのこめシチュー はるさめサラダ	ぎゅうどん(ごはん) ぎゅうどん(具) ぎゅうにゅう みそじる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ケチャップに りんご	ごはん ぎゅうにゅう ししやものからあげ(揚) ごまあえ さつまじる	★献立★ Aブロック18日(火) Bブロック 5日(水)	
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 ぎゅうり 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 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 ガトーショコラ 1こ ぶどうゼリー 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 たくあんづけ 15 とりにく 10 かまぼこ 5 かぼちゃ 30 にんじん 10 だいこん 10 ほうれんそう 5 ゆずかじゅう 0.3 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 0.5 しお 0.3	こめ(西宮産) 68 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 えびフライ 1尾 あぶら 5 プロッコリー 30 マヨネーズ(袋) 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 じゃがいも 40 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 こめこ 4 ぎゅうにゅう 40 しお 1.1 こしょう 0.02 あぶら 0.8 ぎゅうにゅう 1本 わかめ 0.5 とうふ 50 あぶらあげ 4 まぐろ(フレーク) 7 りんごす 0.4 はるさめ 3 キャベツ 30 す 1.8 しょうゆ(淡) 1.8 さとう 1.2 しお 0.2 チリパウダー 0.01	こめ 80 ぎゅうにゅう 40 たまねぎ 45 いとこんにやく 20 ろねぎ 15 ごぼう 10 しょうゆ(濃) 4.8 さとう 2 せいしゆ 1.2 しお 0.3 あぶら 0.5 ぎゅうにゅう 1本 とうふ 50 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 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 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 からふとししやも 2尾 でんぶん 4 あぶら 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 とりにく 15 あぶらあげ 4 さといも 30 だいこん 20 にんじん 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	ちきんの こめシチュー ホワイトルウの 小麦粉のかわり に、お米を粉末 にしました「米粉」を 使います。米粉 にはお米のでん ぷんが入ってい るので、牛乳 で溶いてあたた めると、とろみ が出てきます。 あたたかいシチ ューで体も心 もあたたまりま す。	
E/P	638/24.0	627/26.1	626/26.1	596/25.9	635/25.4	631/23.6	608/22.6		

学校給食課だより No.484

地産地消！2018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「米」・「だいこん」・「はくさい」

「地産地消」は地域で収穫された作物などを、その地域で消費する(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17日、Bブロックは10日に「たきこみごはん」で、中学校は17日に「中華風ピラフ」で使用します。「こしひかり」という品種で、今年の9月に収穫されました。

また、西宮産のだいこんは、中学校は19日の「かぼちゃのゆず香汁」で、西宮産のはくさいは、小学校Aブロックは4日・Bブロックは3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

●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…リザーブ給食(小学校Aブロック13日・小学校Bブロック12日)は、【ガトーショコラ】と【ぶどうゼリー】です。□  
\*天候等により食材の一部が使用できない場合があります  
\*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Aブロック〕

平成30年(2018年)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	11月1日(木)	11月2日(金)	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)
献立名	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バスタにらスープ	ビビンバ(ごはん)ビビンバ(ぎゅうにく)ビビンバ(ナムル)ぎゅうにゅうかきたまじる	さけごはんぎゅうにゅうはるまき(揚)ゆでやさいマヨネーズ	パンぎゅうにゅうみやっこやさいミルクにだいいんサラダ	ごはんぎゅうにゅうぶたじゃがだいいずとじゃこのあげに(揚)	パンぎゅうにゅうにこみハンバーグキャベツソテーたまごスープ	ごはんぎゅうにゅうさばのみそにさじきのいためにのつべいじる
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 ● ポークソーセージ2本 ● スパゲティ15 ▲ ペーコン5 ● かつな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 ● もやし20 ▲ たけのこ(水煮)8 ▲ にら7 ▲ えのきたけ8 ▲ 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 ● ぎゅうにく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 ● だし(液卵)0.6 ● だいずもやし40 ▲ ほうれんそう15 ▲ しょうゆ(濃)3.3 ▲ さとう1.1 ● かつな0.6 ● しょうゆ(濃)1 ● 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 ● でんぷん1.5 ●	こめ20 ● さけ(フレーク)5 ● にんじん10 ● しょうが1.5 ▲ かつな0.5 ▲ しょうゆ(濃)1.5 ▲ けずりぶし0.05 ● こんぶ(粉末)4 ● しょうゆ(淡)0.4 ● しょうゆ(濃)3 ● しお0.4 ● ぎゅうにゅう1本 ● はるまき1本 ● あぶら3 ● プロックロー30 ▲ マヨネーズ(袋)1袋 ●	パン1本 ● ぎゅうにゅう1本 ● とりにく30 ● ぎゅうにゅう30 ● たまねぎ40 ▲ にんじん30 ▲ かぼちゃ(ペースト)30 ▲ にんじん20 ▲ しめじ10 ▲ こまつな(西宮産)10 ▲ さとう0.2 ▲ しお0.9 ● 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)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 ●	こめ80 ● ぎゅうにゅう1本 ● ぶたにく35 ● じゃがいも70 ● たまねぎ60 ▲ さとう20 ▲ さやいんげん3 ▲ けずりぶし0.4 ● こんぶ(粉末)0.01 ● しょうゆ(濃)6.8 ● さとう3 ● みりん1.5 ● しお0.1 ● 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80 ● 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 ● さとうしゆ(赤)2 ● キャベツ40 ▲ カレーこ0.05 ● しお0.2 ● あぶら0.2 ● たまご(液卵)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 ● でんぷん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 ● 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 ● ひじき2 ● れんこん15 ▲ にんじん5 ▲ こんにやく5 ● しょうゆ(濃)2.4 ● さとう1.6 ● あぶら1 ● さといも30 ▲ だいこん30 ▲ にんじん10 ▲ 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)2 ● しょうゆ(濃)0.5 ● みりん0.5 ● しお0.6 ● でんぷん1.5 ●
E/P	579/26.4	650/26.6	601/21.4	610/26.3	689/28.0	633/26.7	630/24.8
月日	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月19日(月)	11月20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)ぎゅうにゅうフレンチサラダ	くろパンぎゅうにゅうとりにくのパプリカにこぶきいもはるまきスープ	ごはんぎゅうにゅうさんまのつにつきりほしだいいんのものつくねだんごじる	パン(小)ぎゅうにゅうやきそばミックスフルーツ	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(きざみり)れんこんのカレーあげ(揚)すましじる	ぎゅうめしぎゅうにゅうえびフライ(揚)ゆでキャベツごまドレッシング	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ワンタンのかわスープ
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 ▲ どうもろこし(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 ●	くろパン1本 ● 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 ● さとう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 ● ほるまき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 ● あぶらあげ3 ● きりほしだいいん6 ▲ にんじん3 ▲ けずりぶし0.4 ● こんぶ(粉末)0.01 ● さとう2 ● しょうゆ(濃)1.5 ● さとう0.2 ● とりつくね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(小)1本 ● ぎゅうにゅう1本 ● ちゅうかめん60 ● しょうが35 ● さとう8 ● キャベツ50 ▲ にんじん17 ▲ たまねぎ11 ▲ ねぎ11 ▲ しょうが1.3 ▲ ウスターソース7.1 ● ケチャップ1.7 ● しょうゆ(濃)1.7 ● しお0.6 ● こしょう0.03 ● あぶら2.2 ● みかん(缶)30 ▲ バイン(缶)30 ▲	こめ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 ● しょうゆ(濃)1.8 ● せいしゆ1.5 ● きざみのり1袋 ● れんこん35 ▲ こむぎこ12 ● カレーこ0.4 ● しお0.4 ● あぶら7 ● かまぼこ7 ● とうふ50 ● ほうれんそう10 ● 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 ●	こめ65 ● ぎゅうにく30 ● あぶらあげ5 ● しいたけ0.5 ● にんじん10 ▲ しょうゆ(濃)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 ● 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 ▲ ごまドレッシング(袋)1袋 ●	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 ▲ 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 ● ぶたにく10 ● ワンタンかわ5 ● にんじん10 ▲ しいたけ0.5 ● えのきたけ8 ▲ ねぎ5 ▲ ごま0.5 ● しょうゆ(淡)1.8 ● しお0.6 ● こしょう0.02 ● チキンブイオン8 ● ポークブイオン4 ●
E/P	707/21.7	581/26.2	676/28.1	645/24.5	642/24.3	627/23.8	627/25.8
月日	11月21日(水)	11月22日(木)	11月26日(月)	11月27日(火)セレクト給食	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)
献立名	ごはんぎゅうにゅうタッティギム(揚)ナムルとうにゅういりみそしる	パンぎゅうにゅうポークビーンズりんごサラダ	パンぎゅうにゅうミートスパゲティコンソメスープみかん	ぶどうパンぎゅうにゅうさけ(角)◆さけのかおりあえ(揚)◆メルルーサのカレーマリネ(揚)みだくさんスープ	ごはんぎゅうにゅうふりかけおでん(うずらたまごいり)ごまあえ	パン(兵庫県産)ぎゅうにゅうきのこシチューツナサラダ	ごはんぎゅうにゅうくらのたつたあげ(揚)ちゅうかサラダみそしる
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 ● にんにく0.2 ● しょうゆ(濃)0.5 ● せいしゆ0.5 ● しお0.2 ● チリパウダー0.01 ● でんぷん8 ● 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 ● あぶらあげ3 ● とうにゅう20 ● さつまいも20 ● だいこん20 ● にんじん15 ● ねぎ5 ▲ しょうが0.5 ● けずりぶし3 ● こんぶ(粉末)0.05 ● みそ10 ●	パン1本 ● ぎゅうにゅう1本 ● ぶたにく25 ● ぶどうしゆ(赤)1.5 ● ペーコン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 ● キャベツ35 ▲ りんご10 ▲ バイン(缶)8 ▲ あぶら1.8 ● りんごす0.9 ● チキンブイオン0.4 ● ポークブイオン0.3 ● こしょう0.01 ●	パン1本 ● ぎゅうにゅう1本 ● スパゲティ18 ● ぎゅうにく(ミンチ)15 ● とりレバー(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 ● ポークソーセージ10 ● たまねぎ20 ● キャベツ20 ▲ にんじん5 ▲ しょうゆ(淡)1 ● しお0.8 ● こしょう0.02 ● チキンブイオン8 ● ポークブイオン4 ● みかん1本 ●	ぶどうパン1本 ● ぎゅうにゅう1本 ● さけ(角)50 ● せいしゆ0.5 ● しょうが0.5 ● でんぷん8 ● たまねぎ12 ● パセリ0.5 ● さとう4 ● しょうゆ(濃)2.8 ● す2 ● メルルーサ(角)60 ● せいしゆ0.6 ● しょうが0.6 ● しょうが0.6 ● しょうが0.6 ● あぶら4 ● さとう3 ● す2 ● カレーこ0.4 ● ペーコン10 ● じゃがいも20 ● たまねぎ20 ● にんじん10 ● とらもろこし(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 ● うずらたまご(水煮)25 ● しょうてん(くきわかめ)15 ● がんもどき30 ● だいこん55 ● 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 ● 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(兵庫県産)1本 ● ぎゅうにゅう1本 ● とりにく35 ● じゃがいも50 ● たまねぎ40 ● にんじん20 ▲ しめじ10 ▲ マッシュルーム10 ▲ パセリ0.5 ▲ こむぎこ4 ● バター4 ● ぎゅうにゅう30 ● しお0.9 ● 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 ▲ けずりぶし7 ▲ にんじん2 ● す2 ● しょうゆ(淡)2 ● さとう1.5 ● しお0.2 ● チリパウダー0.01 ●	こめ80 ● ぎゅうにゅう1本 ● くらが50 ● しょうが1.6 ● さとう5.6 ● さとう1.6 ● せいしゆ0.4 ● でんぷん10 ● あぶら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 ● あぶらあげ4 ● かぶ35 ▲ かぶ(葉)10 ▲ けずりぶし3 ● こんぶ(粉末)0.05 ● みそ10 ●
E/P	654/25.4	630/25.8	609/23.4	632/28.1	588/22.0	620/26.2	613/27.5

学校給食課だより No.483

地産地消! 2018年度第4弾!

~生産者につながる学校給食をめざして~

西宮産の「こまつな」「みずな」

11月は西宮市でとれた「こまつな」と「みずな」を給食で使います。どちらも西宮市の中部、瓦木地区・鷲林寺地区で栽培、収穫されました。9月末に種をまいて、11月に収穫されます。

「こまつな」や「みずな」などの葉物野菜は、根を落とした<根切り>のものをお店で目にすることがありますが、西宮市を含む阪神の南部では鮮度を保つために、<根付き>のものが多く出荷されます。

「こまつな」は平成27年度の【あったらいいな~こんな献立】で優秀賞を受賞した『みやっこやさいミルク煮』で使用します。小学校Aブロックは6日、Bブロックは7日、中学校では13日です。「みずな」は小学校Aブロックが14日、Bブロックが13日に『つくねだんごじる』で使用します。中学校は27日に『とうふスープ』で使用します。



こまつな 瓦木地区の畑



こまつなの収穫



ハウス栽培のみずな

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  
◆印...セレクト給食(小学校Aブロック27日・小学校Bブロック16日)は、【さけのかおりあえ(揚)】と【メルルーサのカレーマリネ(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Aブロック〕

平成30年(2018年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	
献立名	たきこみごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(揚) ナムル	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ きのこスパゲティ コンソメスープ	ドライカレー(ごはん) ドライカレー(ルウ) ぎゅうにゅう たまごスープ	パン ぎゅうにゅう バター(個付) コーンのミルクに ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに にんじんシリシリ すましじる	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム えびフライ(揚) はるさめサラダ とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ひじきとコーンのいために みそじる	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ りんご	パン ぎゅうにゅう マカロニ じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが ウスターソース ケチャップ しょうゆ(濃) さとう さとう
材料名および使用量(g)	こめ 68 くり 35 あぶらあげ 4 にんじん 12 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4 せいしゆ 3 しお 0.4 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 50 しお 0.3 こしょう 0.04 でんぶん 7 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	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 ベーコン 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(ミンチ) 55 とりレバー(缶) 6 たまねぎ 35 にんじん(葉) 12 しょうが 6 にんにく 0.2 こむぎこ 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 たまご(液卵) 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	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 にんじん 30 とうもろこし(ペースト) 30 とうもろこし(粒・冷) 5 パセリ 0.5 あぶら 0.8 こしょう 0.02 あぶら 10 チキンブイオン 6.5 ポークブイオン 0.5 きまほう 48	こめ 80 ぎゅうにゅう 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 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 かまぼこ 7 ゆば 2 そうめん 10 たまねぎ 10 ねぎ 7 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにゅう 1本 ブルーベリージャム 1袋 えびフライ 1尾 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 1.5 とうもろこし(粒) 10 しょうゆ(淡) 1.5 さとう 0.9 しお 0.2 チリパウダー 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 しお 0.7 こしょう 0.1 でんぶん 1 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 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 みりん 1 ベーコン 5 ひじき 3 とうもろこし(粒) 10 にんじん 8 しょうゆ(濃) 1.5 さとう 1 あぶらあげ 4 じゃがいも 30 たまねぎ 20 ねぎ 5 あぶら 3 チキンブイオン 8 ポークブイオン 10 みそ 10	パン 1こ 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 カレーこ 0.8 さとう 0.3 さとう	パン 1こ 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 カレーこ 0.8 さとう 0.3 さとう
E/P	6 2 1 / 2 3 . 6	5 8 5 / 2 6 . 2	6 4 4 / 2 6 . 8	6 6 6 / 2 4 . 9	6 5 3 / 2 8 . 4	6 2 2 / 2 6 . 4	6 4 6 / 2 3 . 0	6 1 9 / 2 3 . 7	
月日	10月12日(金)	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金) リザーブ給食	10月22日(月)	10月23日(火)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ここのごもくに たくあんのごまあえ	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	くろパン ぎゅうにゅう メルルーサのカレーマリネ(揚) にくだんごスープ みかん	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり いもこに ごまあえ	アップルパン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース たまごとコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいために みそじる いもようかん かぼちゃのマフィン	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう サーモンフライ(揚) ゆでキャベツ ソース(中濃) にらスープ	チキンマヨサンド(パン) チキンオムレツ(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう ピーンスープ	パン(スライス) 1こ むしきさみ 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 7 ピーン 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
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 15 こおりどうふ 20 しいたけ 1 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 1.3 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 たくあんづけ 10 きゅうり 30 ごま 0.7	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	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 メルルーサ(角) 60 せいしゆ 0.6 ミニあつあげ 0.6 さといも 4 たまねぎ 8 にんじん 20 いもこんにやく 20 さやいんげん 3 けずりぶし 0.3 こんぶ(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 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 ぎゅうにゅう 30 ミニあつあげ 20 さといも 50 たまねぎ 50 にんじん 20 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 こんぶ(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 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 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	アップルパン 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 さとう 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 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 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 せいしゆ 1.4 さとう 0.7 しお 0.3 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 とうもろこし(粒) 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 いもようかん 1こ かぼちゃのマフィン 1こ	パン(兵庫県産) 1本 ぎゅうにゅう 1本 さけ 1切 しお 0.4 こしょう 0.04 こむぎこ 5 パン 10 あぶら 8 キャベツ 35 ソース(中濃) 4.2 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	チキンマヨサンド(パン) 1枚 チキンオムレツ(サラダ) 1枚 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 ピーンスープ 1本	
E/P	6 3 1 / 2 6 . 4	6 9 8 / 2 1 . 4	6 8 5 / 3 0 . 1	6 3 5 / 2 3 . 7	6 1 0 / 2 3 . 3	6 6 0 / 2 2 . 9	6 1 3 / 2 9 . 3	5 8 7 / 2 7 . 0	

学校給食課だより No.482

**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」  
～世界の料理と給食～

日時：平成30年10月13日(土)  
10:00～15:30  
※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のパネル展示や、給食で登場する世界の料理の紹介、ゲーム・クイズ・体験コーナーや試食コーナー等があります。

**1階 屋外テント**

ゲーム：豆つかみゲーム  
展示：西宮市でとれた野菜  
試食：「沖縄風たきこみごはん」  
「フォーガー」  
1回目：11:30～12:30  
2回目：13:00～14:00  
◆各回150食です  
◆試食券を、10時から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～

**4F展示ホール**

【展示】  
「(公財)西宮市国際交流協会コーナー」  
\*世界の料理・スイーツの紹介  
「世界の料理と給食コーナー」  
\*世界の国の料理と給食  
\*西宮市の学校給食に登場する世界の料理  
「宮っ子給食コーナー」  
「あったらいいな～こんな献立」  
(作品展示)

【ゲーム・クイズ・体験】  
「産地消費野菜あてゲームコーナー」  
「手洗いチェックコーナー」  
「クイズラリー」

●印…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19日・小学校Bブロック23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Aブロック〕

平成30年(2018年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	9月4日(火)	9月5日(水)	9月6日(木)	9月7日(金)	9月10日(月)	9月11日(火)
献立名	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース みだくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ゆでキャベツ ソース かきたまじる	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに なし	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) にらスープ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに ぶどう
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 18 ぎゅうにく(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 ぶどうしゅ(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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さけ(角) 50 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 8 あぶら 4 キャベツ 35 ソース(中濃) 4.2 たまご(液卵) 20 かまぼこ 5 たまねぎ 25 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) 0.6 しお 0.3 でんぶん 1.5	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1こ マカロニ 35 じゃがいも 7 たまねぎ 60 にんじん 50 グリーンピース 15 ケチャップ 5 ウスターソース 15 さとう 3 しお 1.6 ねぎ 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 なし 1切	こめ 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 せいしゅ 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 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	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 2 あぶら 4 パセリ 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 みかん(缶) 30 パイ(缶) 30	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 シャインマスカット 40
E/P	604/22.8	620/27.3	690/23.7	649/27.0	727/21.2	602/24.9
月日	9月12日(水)	9月13日(木)	9月14日(金)	9月18日(火)	9月19日(水)	9月20日(木)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギふう ナムル アイスクリーム	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 たまごスープ	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	カレーピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう いかのカリンあげ(揚) ごまあえ みそしる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ リョネーズポテト はるさめスープ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 35 はるさめ 8 キャベツ 50 たまねぎ 50 にんじん 15 えのきたけ 8 にら 8 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3 あかだしみそ 3 さとう 3 せいしゅ 0.8 しお 0.2 チリパウダー 0.02 あぶら 0.7 もやし 50 ごまあぶら 0.5 しお 0.4 ガーリック 0.01 アイスクリーム 1こ	パン(兵庫県産) 1こ 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 ぶどうしゅ(赤) 2 じゃがいも 50 しお 0.2 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 チキンブイオン 9 ポークブイオン 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 せいしゅ 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	こめ 68 とりにく 35 たまねぎ 35 にんじん 20 せいしゅ 3 しお 1.3 カレーこ 0.6 こしょう 0.2 あぶら 3.2 チキンブイオン 5 ぎゅうにゅう 1本 ミンチボール 30 はるさめ 2 レタス 20 にんじん 10 にら 3 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 いか 50 せいしゅ 0.5 しょうがじる 0.5 でんぶん 12 あぶら 4 さとう 2 しょうゆ(濃) 2 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 とうふ 50 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 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 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 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 しお 1 ごまあぶら 0.7 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5
E/P	673/22.3	661/27.0	628/25.0	594/23.5	649/27.4	596/25.0
月日	9月21日(金)	9月25日(火)	9月26日(水)	9月27日(木)	9月28日(金)	
献立名	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 つきみじる	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 フォーガー	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため みそしる	くろパン ぎゅうにゅう メルルーサのスパイシーからあげ(揚) フレンチサラダ とうがんスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに ごまずあえ	★献立☆ Aブロック21日(金) Bブロック25日(火)  月見汁
材料名および使用量(g)	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 せいしゅ 0.7 たくあんづけ 10 きゅうり 30 ごま 0.7 もち 30 さといも 20 ごぼう 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	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 ねぎ 2 あぶら 7 りんごす 1 さとう 0.3 せいしゅ 0.4 こしょう 0.1 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 レモンじる 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 チキンブイオン 11 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 せいしゅ 1.4 さとう 0.7 キャベツ 0.3 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 りんごす 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	くろパン 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 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 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 ぶたにく 15 こうやどうふ 20 しいたけ 1 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 1.3 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 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	今年(ことし)は9月24日が十五夜、 「中秋の名月」です。この 時期は空気が澄んでいて、 一年で最も美しい月をなが めることができます。 秋は作物が実り、人々は自然 の恵みに感謝し、色々な祭り を行ってきました。だんごや もち、さといもなどその時期 のなりものをお供えて月を ながめます。この名月を「い も名月」と呼ぶ地方もありま す。給食では、月に見たた もちとさといもが入った月見 汁をいただきます。
E/P	683/25.8	591/25.7	609/22.0	620/26.7	650/28.1	

学校給食課だより No.481

9月1日は「防災の日」

食の備えは万全ですか？

地震や台風など、災害は突然やってきます。大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことと安心です。9月1日の防災の日を機に、家にある備蓄食料品の賞味期限等を確認したり、どのようなものを準備しておけばよいか見直してみたりしてはいかがでしょうか。

1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」



備蓄食料品のポイント

備蓄食と聞くと、乾パンや缶詰などを思い浮かべる方もいるのではないでしょうか。難しく考えず、日ごろから日持ちする食品を買い置きし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水は、飲料水として1人あたり1日1ℓ、調理などに使う水を合わせて3ℓ程度あれば安心です。

★保存が利いて食べ飽きないお米を中心に、常温で保存できる野菜や乾物、調味料などを常備しましょう。

★災害時は食欲も低下しがち。精神的ストレスをやわらげるためにも、食べ慣れているものやエネルギー補給効果もあるおやつを適宜備えておきましょう。

★高齢者や乳幼児、食物アレルギーのある人がいる場合など、家族の状況に合わせて、用意しておきましょう。

★ライフラインが止まることを想定し、熱源や調理用具、食器なども備えておくことと安心です。



こんだて表〔小学校Aブロック〕

平成30年(2018年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)	7月9日(月)	7月10日(火)
献立名	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 たまごスープ	パン ぎゅうにゅう なつやさいのカレーに ぶどう	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(兵庫県産) ぎゅうにゅう コーンのミルクに はるさめサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみため たなぼたじる アイスクリューム	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	パン ぎゅうにゅう いちごジャム メルルーサのからあげ(揚) フレンチサラダ 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 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(西宮産) 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 たまご(液卵) 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	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 35 たまねぎ 50 かぼちゃ 40 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 パター 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 デラウエア 35	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 いわし(開き) 1切 しょうがじる 0.4 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 こめ 0.6 たくあんづけ 15 あぶらあげ 4 わかめ 2 たまねぎ 0.7 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 5 たまねぎ 30 にんにく(ペースト) 30 にんじん 20 さとう 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 じゃがいも 30 ねぎ 1.8 しょうゆ(淡) 1.2 しお 0.2 チリパウダー 0.01	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 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 せいしゆ 1.4 さとう 0.7 しお 0.3 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 にんじん 8 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 2.9 しょうゆ(濃) 0.5 しお 0.3 アイスクリューム 1こ	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 グリンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 にむぎこ 8 パター 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 みかん(缶) 30 ばいん(缶) 30	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いちごジャム 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 きゅうり(西宮産) 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 たまねぎ 30 あぶら 15 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	625/28.2	614/22.8	640/22.9	622/26.3	656/22.2	727/21.2	569/26.1
献立名	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 とろがんスープ	パンパン ぎゅうにゅう とりにくのパプリカに こふきいも ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ プルコギふう えだまめ	ツナとピーマンのたきこみごはん ぎゅうにゅう こ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 さばのチョリム ごまあえ すましじる	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 ミネストローネ	ぎょうじしよく ☆行事食☆ Aブロック:6日(金) Bブロック:5日(木) たなぼたじる 七夕汁 7月7日は七夕です。「七夕汁」は、そうめんを入れたすまし汁です。そうめんを、夏の夜空にきらめく天の川にみたくてました。一足早く、給食でも七夕を楽しんでもらうために考えられた献立です。あぶらあげ、わかめ、たまねぎ、にんじん、ねぎなどいろいろな具材がたっぷり入っています。
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく(ミンチ) 20 とうふ 80 にんじん 10 ねぎ 5 しいたけ 0.5 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 0.8 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	パンパン 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 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 0.01 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 ぶらりかけ(さかな) 1袋 ぎゅうにく 35 はるさめ 8 キャベツ 50 たまねぎ 50 にんじん 15 えのきたけ 8 しょうゆ(濃) 3 あかだしみそ 3 さとう 3 せいしゆ 0.8 しお 0.2 チリパウダー 0.02 あぶら 0.7 えだまめ 22	こめ 68 まぐろ(フレーク) 20 にんじん 10 ピーマン 5 しいたけ 0.5 にんじん 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 こおろ豆腐 8 しょうゆ(濃) 3 さとう 2.5 みりん 0.6 しょうがじる 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 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 チリパウダー 0.02 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 くるくわかめ 0.5 きゅうり 30 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2 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(スライス) 1こ ぶしきさみ 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 ベーコン 10 だいたい 5 マカロニ(シェル) 3 たまねぎ 20 じゃがいも 15 トマト(缶) 15 にんじん 10 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	
E/P	610/25.1	601/28.1	641/23.8	622/20.1	603/25.1	635/28.5	

学校給食課だより No.480

地産地消! 2018年度第3弾!

～生産者につながる学校給食をめざして～

西宮産の「きゅうり」・「にんにく」

西宮産の『にんにく』が、今年度は農家の方々、JA兵庫六甲の方々の協力で使用できるようになりました。小学校Aブロックは2日・Bブロックは18日、中学校は5日の「ペペロンチーノ」で使用します。

また、今年度は初めて西宮産の『きゅうり』を使用します。小学校Aブロックは10日・Bブロックは6日の「フレンチサラダ」で、中学校は3日の「バンバンジー風サラダ」で使います。今月の地産地消の「にんにく」は北部地区で、「きゅうり」は鷲林寺地区・北部地区で収穫されたものです。

きゅうりを栽培している鷲林寺地区の農家の方にお話を伺いました。鷲林寺地区のきゅうりは、土を使わずに水で育てる水耕栽培という方法で栽培しています。甲山のわき水を使用し、減農薬で栽培をしていました。きゅうりの成長を見ながら、1本ずつ丁寧にさみで収穫されます。



大きい『ホワイト六片』という品種のにんにくです。



ハウスでの水耕栽培

花がさいたあとに、きゅうりが大きくなっていきます。



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  
\*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Aブロック〕

平成30年(2018年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	6月1日(金)	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)	6月11日(月)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつに にんじんシリシリ みそしる	パン ぎゅうにゅう とりにくのインドネシアふうからあげ(揚) ちゅうかサラダ とうふスープ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ナムル とうがんじる あじつけごきかな	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ポークソーセージ スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ポークソーセージ スパゲティサラダ コンソメスープ	たこめし ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでやさい マヨネーズ
材料名および使用量(g)	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 ■ 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 ■ 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こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 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 0.3 ■ でんぶん 7 ■ あぶら 4 ■ もやし 40 ▲ きゅうり 10 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ■ さとう 0.02 ■ さとう 0.9 ■ しお 0.2 ■ ごまあぶら 0.2 ■ からし 0.07 ■ 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(兵庫県産) 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 ● とりにく(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 ■ キャベツ 30 ▲ とうもろこし(粒) 10 ▲ あぶら 1.6 ■ りんごす 0.8 ■ みりん 0.3 ■ 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 ● ごおどろふ 8 ● しょうゆ(濃) 3 ■ さとう 2.5 ■ みりん 0.6 ■ しょうがじる 0.7 ▲ でんぶん 10 ■ あぶら 2 ■ ごまあぶら 50 ▲ しお 0.4 ■ カレーこ 0.1 ■ ベーコン 7 ■ じゃがいも 15 ■ たまねぎ 20 ■ 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 ■	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 9 ■ キャベツ 20 ■ にんにく 7 ▲ りんごす 2 ■ あぶら 1.5 ■ さとう 1 ■ しお 0.6 ■ カレーこ 0.1 ■ ベーコン 7 ■ じゃがいも 15 ■ たまねぎ 20 ■ 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 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ■ だいずもやし 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 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● たまご(液卵) 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 ■	こめ(西宮産) 68 ■ たこ 30 ● かまぼこ 4 ● あぶらあげ 4 ● しいたけ 1 ■ にんじん 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 ■ しお 0.4 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● はるまき 1本 ● あぶら 3 ■ アスパラガス 30 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■	
E/P	616/24.5	605/30.0	623/25.7	609/22.8	587/25.3	650/27.0	594/22.2	
月日	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)リザーブ給食	
献立名	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ キャベツソテー	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに さくらんぼ	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ こふきいも たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう きすのてんぶら(揚) きりぼしだいこんのもの みそしる	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	パン ぎゅうにゅう ポークコロケ(揚) ゆでキャベツ ソース たまごとコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう ポークコロケ(揚) みそしる ◆なっとう ◆カップどうふ ◆カップどうふ(しょうゆ)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみため みそしる ◆なっとう ◆カップどうふ ◆カップどうふ(しょうゆ)
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 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 ■ しお 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 ■ キャベツ 30 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ しお 0.2 ■ こしょう 0.01 ■ あぶら 0.2 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぶたにく 20 ● ごおどろふ 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 ■ しお 0.1 ■ さくらんぼ 20 ▲	パン 1こ ■ 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 ■ にんじん 50 ■ しお 0.2 ■ 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 ■ チキンブイオン 9 ■ ポークブイオン 4 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● きす(開き) 2尾 ● こむぎこ 8 ■ あぶら 8 ■ 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 0.4 ■ こんぶ(粉末) 0.01 ● さとう 2 ■ しょうゆ(濃) 1.5 ■ しお 0.2 ■ 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 ●	こめ 85 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● 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 1.8 ■ りんごす 0.9 ■ しお 0.3 ■ さとう 0.3 ■ こしょう 0.01 ■	パン 1こ ■ 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 ■ 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 ■ しょうゆ(濃) 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 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 ■ せいしゆ 1.4 ■ さとう 0.7 ■ しお 0.3 ■ 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 2 ● わかめ 0.7 ● かぼちゃ 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 ● なっとう 1こ ● たれ(添付) 1袋 ● カップどうふ 1こ ● しょうゆ(減塩) 1袋 ●	
E/P	601/24.4	624/25.8	661/27.2	631/22.8	709/21.4	680/23.4	662/26.8	
月日	6月21日(木)	6月22日(金)	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)	
献立名	ぶどうパン ぎゅうにゅう いかのあまずいため(揚) わかめスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに ごまあえ すましじる	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ペンのミートソース とうにゅうコンソメ	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	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 コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが たくあんのごまあえ	
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 ● 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 ■ あぶら 0.05 ■ でんぶん 0.4 ■ 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 ■ チキンブイオン 9 ■ ポークブイオン 4 ■	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 ▲ しるみそ 8 ● さとう 3 ■ せいしゆ 0.6 ▲ レモンじる 1 ▲ ごま 1 ■ もやし 50 ▲ しょうゆ(濃) 1.6 ■ さとう 0.8 ■ 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 ■	こめ 68 ■ 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 ● ミンチポール 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 ■	パン(兵庫県産) 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ペンネ 18 ■ きす(開き) 15 ■ とりにく(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 ■ ベーコン 8 ● とうにゅう 40 ● じゃがいも 20 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ とうもろこし(ペースト) 20 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ しお 0.3 ■ みそ 3 ● チキンブイオン 7 ■ ポークブイオン 3 ■	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 ▲ マヨネーズ 7 ■ しお 0.2 ■ 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 ■ でんぶん 0.4 ■ ごまあぶら 0.5 ■ とりにく 15 ● はるさめ 7 ■ レタス 20 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ(淡) 2 ■ しお 0.7 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 4 ■ ポークブイオン 2 ■	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 ▲ たまねぎ 10 ▲ にんじん 7 ■ しお 0.2 ■ スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しお 1 ■ 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 ● ぶたにく 35 ● じゃがいも 70 ■ たまねぎ 60 ▲ にんじん 20 ▲ さやいんげん 3 ▲ けずりぶし 0.4 ■ こんぶ(粉末) 0.01 ● しょうゆ(濃) 6.8 ■ さとう 3 ■ みりん 1.5 ■ しお 0.1 ■ たくあんづけ 10 ▲ きゅうり 30 ▲ ごま 0.7 ■	
E/P	600/27.2	600/24.8	580/22.7	634/24.0	629/25.3	596/23.7	617/21.1	

学校給食課だより No.479

地産地消! 2018年度第2弾!

~生産者につながる学校給食をめざして~

西宮産の「米」

「地産地消」は地域で収穫された作物などを、その地域で消費する(食べる)ことをいいます。

今月は北部地域で作られた『こしひかり』という品種の米を、Aブロック11日・Bブロック18日・中学校25日の「たこめし」で使います。米作りは秋の稲刈りを迎えるまでに、たくさんの作業があります。春は、育苗センターで種もみを発芽させ、苗を作ります。田植えは、5月中旬から下旬にかけて行われます。



育苗センター



苗が生長する様子

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20日・小学校Bブロック21日)は、【なっとう】と【カップどうふ】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Aブロック〕

平成30年(2018年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	5月1日(火)	5月2日(水)	5月7日(月)	5月8日(火)	5月9日(水)	5月10日(木)	5月11日(金)
献立名	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう マカロニカレー-ふうみ	ごはん ぎゅうにゅう マーボー-どうふ にらスープ かしわもち	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ひとくちチーズ ミートスパゲティ とうふスープ	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)	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに かわちぼんかん	くらパン ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) フレンチサラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ にんじんシリシリ みそしる
材料名および使用量(g)	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 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 しお 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく(ミンチ) 20 とうふ 80 にんじん 10 ねぎ 5 しいたけ 0.5 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 0.8 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 かしわもち 1こ	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 スパゲティ 18 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりレバー(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 さとう 0.4 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 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 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 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) 3 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	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 かわちぼんかん 2切	くらパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 さけ(角) 50 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 9 あぶら 4 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 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 とうふハンバーグ 1こ しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 みりん 1 まぐろ(フレーク) 10 にんじん 30 しょうゆ(濃) 0.8 けずりぶし 0.1 あぶらあげ 4 わかめ 0.8 もやし 20 たまねぎ 15 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9
E/P	693/25.4	655/24.7	613/26.6	614/28.4	625/25.9	602/27.2	625/23.7
月日	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)	5月21日(月)	5月22日(火)
献立名	おきなわふうたきこみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング	パン ぎゅうにゅう ケチャップに ツナサラダ	ドライカレー(ごはん) ドライカレー(ルウ) ぎゅうにゅう はるさめスープ	パン ぎゅうにゅう いかのあまずいため(揚) たまごとコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが たくあんのごまあえ カップどうふ カップどうふ(しょうゆ)	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	パン(小) ぎゅうにゅう やきそば ゆでやさい マヨネーズ
材料名および使用量(g)	こめ 68 ぶたにく 35 かまぼこ 5 にこぶ 0.8 しいたけ 0.8 にんじん 10 しょうゆ(濃) 4 せいしゆ 3 しお 0.4 ポークブイオン 8 ぎゅうにゅう 1本 ごおりどうふ 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 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにゅう 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 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 しょうゆ(淡) 2 さとう 1.5 しお 0.2 チリパウダー 0.01	こめ 80 ぎゅうにゅう(ミンチ) 55 とりレバー(缶) 6 たまねぎ 35 にんじん 12 セロリ(葉) 6 しょうが 0.6 にんにく 0.2 ごまご 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 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こ ぎゅうにゅう 1本 いか 50 せいしゆ 0.5 しょうが 0.5 でんぶん 10 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 たまご(液卵) 15 ベーコン 10 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 1本 ぶたにく 35 たまねぎ 70 グリーンピース 60 にんじん 20 さやいんげん 3 けずりぶし 0.5 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 6.8 さとう 3 みりん 1.5 しお 0.1 ごま 0.6 たくあんづけ 15 カップどうふ 1こ しょうゆ(減塩) 1袋	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 パプリカ 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 1.8 りんごす 0.9 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	パン(小) 1こ ぎゅうにゅう 1本 ちゅうかめん 60 ぶたにく 35 ちくわ 8 キャベツ 50 にんじん 17 たまねぎ 11 ねぎ 11 しょうが 1.3 ウスターソース 7.1 ケチャップ 1.7 しょうゆ(濃) 1.7 しお 0.6 こしょう 0.03 あぶら 2.2 アスパラガス 30 マヨネーズ(袋) 1袋
E/P	632/24.2	650/25.6	626/24.4	639/28.5	679/26.6	693/21.3	664/25.1
月日	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう メルルーサのからあげ(揚) キムチいため たまごスープ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう コーンのミルクに はるさめサラダ	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	カレーピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ リヨネーズポテト ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみため みそしる	ハインパン ぎゅうにゅう あじのフライ(揚) ゆでキャベツ ソース コンソメスープ
材料名および使用量(g)	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 ぶたにく 15 せいしゆ 0.4 しお 0.1 こしょう 0.01 もやし 30 キムチ 4 にんじん 5 にら 5 しょうゆ(濃) 0.8 ごまあぶら 0.5 たまご(液卵) 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	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 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 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう 0.9 しお 0.2 チリパウダー 0.01	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さわら(焼) 1切 にんじん 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 ミンチボール 30 はるさめ 2 レタス 20 にんじん 10 ねぎ 3 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	こめ 68 とりにく 35 たまねぎ 35 にんじん 20 せいしゆ 3 しお 1.3 カレーこ 0.6 こしょう 0.02 あぶら 3.2 チキンブイオン 5 ぎゅうにゅう 1本 ミンチボール 30 はるさめ 3 にんじん 10 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	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 ケチャップ 4 ウスターソース 1.3 さとう 0.1 じゃがいも 50 たまねぎ 15 とうもろこし(粒) 5 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.3 やきぶた 7 ビーフン 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 せいしゆ 1.4 さとう 0.7 しお 0.3 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 あぶらあげ 4 ふ 2 わかめ 0.7 たまねぎ 20 あぶら 0.5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	ハインパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 あじ 1切 しお 0.2 こしょう 0.02 こむぎこ 4 パンこ 9 あぶら 6 キャベツ 35 ソース(中濃) 4.2 たまねぎ 30 にんじん 10 ほうれんそう 10 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	633/29.1	618/26.2	591/24.2	594/23.5	588/26.3	593/22.0	605/26.0

学校給食課だより No.478

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



こんだて表〔小学校Aブロック〕

平成30年(2018年)4月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)
献立名	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) ぎゅうにゅう スライスチーズ とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう メルルーサのあまからに(揚) ナムル みそしる	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに あまなつ	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ(揚) こまあえ かきたまじる	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	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 コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり さけのからあげ(揚) きりぼしだいこんのもの すましじる
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 ぎゅうにゅう 1本 ● スライスチーズ 1枚 ● 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	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● メルルーサ(角) 60 ● しょうがじる 0.6 ▲ せいしゆ 0.6 でんぶん 8 ■ あぶら 4 ■ さとう 2.5 ■ しょうゆ(濃) 2.5 ■ みりん 0.7 もやし 50 ▲ ごまあぶら 0.5 ■ しお 0.4 ガーリック 0.01 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 ■ バター(個付) 1本 ● ぎゅうにく 35 ● しお 0.2 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 0.8 ■ あぶら 0.4 ■ 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 ● 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 ■ 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 2 ■ さとう 1.2 ■ しょうゆ(濃) 1.2 ■ す 1.2 しお 0.3 たまご(液卵) 20 ● かまぼこ 5 ● たまねぎ 25 ▲ 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) 0.6 しお 0.3 でんぶん 1.5 ■	こめ 85 ■ 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 8 ■ バター 2 ■ あぶら 4 ■ カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しょうゆ 1.2 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	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ポケットチーズ 1こ ● ペンネ 18 ■ ぎゅうにく(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 ぶどうしゆ(赤) 0.3 しお 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ■ ベーコン 7 たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ ほうれんそう(西宮産) 2 ▲ けずりぶし 2 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● 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 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● さけ(角) 50 ● しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 8 ■ あぶら 4 ■ 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 しお 0.2 たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう(西宮産) 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	605/27.3	604/25.4	688/24.0	588/22.0	714/21.5	620/25.1	616/25.2
月日	4月19日(木)	4月20日(金)	4月23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)
献立名	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 フォーガー	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため たまごスープ あじつけこざかな	たきこみごはん 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	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	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ こまあえ みそしる	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 チキンスープ	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに じゃこアモンド(揚)
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 ● 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 10 ● フォー 6 ■ もやし 15 ▲ たまねぎ 10 ▲ にんじん 5 ▲ レモンじる 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 チキンブイオン 11 ポークブイオン 4	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 でんぶん 0.4 ごまあぶら 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 ■ チキンブイオン 9 ポークブイオン 4 あじつけこざかな 1袋 ●	こめ 68 ■ とりにく 32 ● かまぼこ 6 ● あぶらあげ 4 ● ひじき 0.9 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 ● こおりどうふ 8 ● しょうゆ(濃) 3 さとう 2.5 みりん 0.6 しょうがじる 0.7 でんぶん 10 あぶら 2 キャベツ 35 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■	パン 1こ ■ 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 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう 0.9 しお 0.2 チリパウダー 0.01	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 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 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(兵庫県産) 1こ ■ 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 じゃがいも 50 ■ しお 0.2 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	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 20 ● こおりどうふ 17 ● たまねぎ 70 ▲ にんじん 20 ▲ こんにやく 20 さいやいんげん 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 かえりちりめん 5 ● あぶら 0.3 アモンド 5 ■ しょうゆ(濃) 0.8 さとう 0.4 みりん 0.4
E/P	612/27.5	636/28.2	631/24.1	638/26.4	595/25.8	648/26.9	664/29.3

学校給食課だより No.477

地産地消! 2018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18日の「すましじる」・小学校Bブロックは11日の「コンソメスープ」・中学校は13日の「ごまあえ」で使用します。  
西宮市では、瓦木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。



保温・保湿のため被覆資材をかぶせます。



収穫の様子です。

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

