

献立表〔中学校〕

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11日(月)	3月12日(火)
献立名	ご飯 牛乳 おでん(うずら卵入り) ごま酢あえ こつぶ大福	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 大根サラダ	パン(兵庫県産) 牛乳 トンカツ(揚) ゆでキャベツ 中濃ソース コンソメスープ ももゼリー	ご飯 牛乳 さばのレモンみそ煮 れんこんのきんぴら ばち汁	パン ジュア 煮込みハンバーグ あげじゃが(揚) ソバ・デ・アホ	中華丼(ご飯) 中華丼(具) 牛乳 肉団子スープ	パン 牛乳 ポークソーセージ フレンチサラダ クラムチャウダー
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛乳 1本 ● うずらたまご(水煮) 40 ● 小天(ささがき) 30 ● がんもどき 35 ● こんにやく 30 ● だいこん 60 ▲ にんじん 20 ▲ けずりぶし 3 ▲ 昆布(粉末) 0.03 ● しょうゆ(濃) 4 ● 砂糖 1.8 ■ 塩 0.4 ● 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 ● こつぶ大福 1袋 ■	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) 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 ● 豚肉 1枚 ● 塩 0.5 ● こしょう 0.05 ■ 小麦粉 7 ■ パン粉 14 ■ 油 9 ■ キャベツ 50 ▲ ソース(中濃) 1袋 ■ たまねぎ 45 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ▲ 塩 1 ● こしょう 0.02 ■ チキンブイヨン 17 ■ ポークブイヨン 7 ■ ももゼリー 1こ ■	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 ■ れんこん 40 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ(濃) 3.7 ▲ 砂糖 2 ■ みりん 1.2 ■ 油 1.2 ■ ごま油 0.1 ■ 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 ●	パン 1こ ■ ジュア(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 5 ■ 塩 0.35 ■ 卵(液卵) 40 ● たまねぎ 40 ▲ パセリ 0.5 ▲ にんにく 0.3 ▲ 油 0.4 ■ 塩 1 ● パブリカ 0.05 ■ チキンブイヨン 12 ■ ポークブイヨン 6 ■	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 ▲ ポークブイヨン 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 6 ■ たまねぎ 25 ■ にんじん 15 ▲ 小松菜 10 ▲ しょうゆ(濃) 1.2 ▲ 塩 0.8 ▲ こしょう 0.01 ■ チキンブイヨン 11 ■ ポークブイヨン 4 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ポークソーセージ 3本 ▲ キャベツ 25 ● だいこん 30 ▲ きゅうり 10 ▲ 油 2.2 ■ りんご酢 1.1 ■ 塩 0.5 ● 砂糖 0.6 ■ こしょう 0.01 ■ あさり 18 ● ベーコン 12 ● じゃがいも 30 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ とうもろこし(粒・冷) 12 ▲ パセリ 0.5 ■ 小麦粉 5 ■ バター 3 ■ 油 2 ■ 牛乳 60 ● 塩 0.6 ● こしょう 0.03 ■ チキンブイヨン 9 ■ ポークブイヨン 4 ■
E/P	801/28.6	878/26.8	861/34.6	808/32.9	860/34.5	779/29.9	855/35.6
月日	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月22日(金)
献立名	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺あげ(揚) ごまあえ きつねうどん	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 ミネストローネ	ご飯 牛乳 ハタハタのからあげ(揚) 豚肉と小松菜の香味炒め のっぺい汁	鶏ごぼうご飯 牛乳 えびフライ(揚) 中華サラダ ヨーグルト	パン(兵庫県産) 牛乳 棒チーズ 大豆と豚肉のカレーシチュー いよかん	ご飯 牛乳 ジャージャン豆腐 卵とコーンのスープ	ご飯 牛乳 さわらの煮付 切り干し大根の煮物 みそ汁
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛乳 1本 ● ちくわ 2切 ● 小麦粉 8 ■ あおのり 0.1 ● 油 10 ■ 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 ■ 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(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 ● 大豆 6 ● マカロニ(シェル) 6 ● たまねぎ 30 ▲ じゃがいも 20 ▲ トマト(缶) 18 ▲ にんじん 15 ▲ 塩 0.7 ▲ 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 ● 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 ■ ごま油 0.5 ■ 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 ■	米 80 ■ 鶏肉 35 ● 油揚げ 5 ● ごぼう 20 ▲ 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 ● えびフライ 2尾 ● 油 10 ■ もやし 55 ▲ きゅうり 15 ▲ にんじん 5 ▲ しょうゆ(濃) 2.8 ■ 酢 2.5 ■ 砂糖 0.6 ■ 塩 0.3 ■ ごま油 0.25 ■ からし 0.1 ■ ヨーグルト 1こ ●	パン(兵庫県産) 1こ ■ 牛乳 1本 ● 棒チーズ 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 ▲ 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 100 ■ 牛乳 1本 ● 豚肉 25 ● 焼き豆腐 70 ● しょうが 8 ● しょうゆ(濃) 0.8 ■ にんじん 15 ▲ 砂糖 4.5 ■ 清酒 1 ■ ねぎ 8 ▲ たけのこ(水煮) 7 ▲ 油揚げ 4 ● しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ にんにく 0.3 ▲ 赤出し味噌 3.5 ■ しょうゆ(濃) 3.5 ■ 砂糖 2.5 ■ 清酒 1.2 ■ でん粉 0.5 ■ ごま油 0.6 ■ 卵(液卵) 30 ● 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 ■ 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 ● さわら(焼) 1切 ● しょうが 2 ▲ しょうゆ(濃) 8 ▲ 砂糖 4.5 ■ 清酒 1 ■ 油揚げ 4 ● 切り干し大根 7 ▲ にんじん 6 ▲ けずりぶし 0.8 ● 昆布(粉末) 0.02 ● 砂糖(粉末) 1.7 ■ しょうゆ(濃) 2 ■ 塩 0.3 ■ わかめ 0.8 ● 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 ●
E/P	847/27.5	784/35.5	762/28.7	808/34.7	825/33.4	741/30.1	747/31.5

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
*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



献立表〔中学校〕

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)	2月8日(金)	2月12日(火)
献立名	ご飯 牛乳 いわしのかばやき(揚) ごまあえ かす汁 プリン	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 チキンサラダ	パン(兵庫県産) 牛乳 鶏肉のからあげ(揚) 大根サラダ コンソメスープ	ご飯 ジョア さばのチョリム ナムル トック トック(きざみのり)	パン 牛乳 ぎょうざ(揚) ツナとれんこんのマヨサラダ わかめスープ	ご飯 牛乳 すきやき風 ごまあえ ヨーグルト	パン(兵庫県産) 牛乳 クリームチーズ ピーフッシュ はるさめサラダ
材料名および使用量(g)	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 ■ はくさい 50 ▲ 小松菜 25 ▲ しょうゆ(濃) 3 ■ 砂糖 1.5 ■ 豚肉 10 ● ちくわ 5 ● 油揚げ 3 ● こんにやく 12 ● だいこん 30 ▲ にんじん 12 ▲ ねぎ(西宮産) 5 ▲ けずりぶし 4 ▲ 昆布(粉末) 0.06 ● みそ(兵庫産) 11 ● 酒かす(西宮産) 5 ● プリン 1こ ●	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 ■ チキンブイオン 6.5 ■ ポークブイオン 0.5 ■ 牛乳 1本 ● 蒸しきさ身 8 ● キャベツ 40 ▲ ほうれんそう 10 ▲ とうもろこし(粒) 6 ▲ 酢 1.6 ■ しょうゆ(淡) 1 ■ 砂糖 0.5 ■ 塩 0.1 ■ 油 1.2 ■ ごま油 0.5 ■	パン(兵庫県産) 1こ ● 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● 塩 0.4 ▲ しょうゆ 0.05 ▲ でん粉 8 ■ 油 5 ■ 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 ■ しょうゆ 0.01 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ 塩 1.1 ■ しょうゆ 0.02 ■ チキンブイオン 17 ▲ ポークブイオン 7 ▲	米 100 ■ ジョア(プレーン) 1本 ● さば(焼) 1切 ● ねぎ 2 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 6 ▲ 砂糖 4 ■ みそ 2 ● 清酒 1 ■ 酢 1 ■ チリパウダー 0.03 ■ もやし 60 ▲ ごま油 0.6 ■ 塩 0.5 ■ ガーリック 0.01 ■ 牛肉(ミンチ) 10 ● にんにく 0.1 ■ 油 0.2 ■ 卵(液卵) 20 ● トック 35 ■ たけのこ(水煮) 15 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ(淡) 4.5 ▲ しょうゆ(濃) 0.6 ▲ 塩 0.2 ■ しょうゆ 0.01 ■ チキンブイオン 11 ■ ポークブイオン 5 ■ きざみのり 1袋 ●	パン 牛乳 ぎょうざ 油 まぐろ(フレーク) りんご酢 れんこん マヨネーズ 塩 カレー粉 焼豚 わかめ ごま にんじん ねぎ しょうゆ(淡) しょうゆ(濃) きゅうり チキンブイオン ポークブイオン	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 牛肉 40 ● 焼き豆腐 50 ● ふ 5 ● はくさい 40 ▲ 糸こんにやく 45 ▲ たまねぎ 25 ▲ にんじん 15 ▲ ふとねぎ(宝塚産) 20 ▲ しょうゆ(濃) 7.3 ■ 砂糖 3.2 ■ 塩 0.6 ■ 小麦粉 2 ■ 油 0.8 ■ ごま 1.5 ■ きゅうり 0.5 ■ きゅうり 35 ▲ 砂糖 1 ■ しょうゆ(淡) 1 ■ 酢 1 ■ 塩 0.2 ■ ヨーグルト 1こ ●	パン(兵庫県産) 1こ ● 牛乳 1本 ● クリームチーズ 1こ ● 牛肉(角) 40 ● ぶどう酒(赤) 2.5 ● じゃがいも 60 ▲ たまねぎ 25 ▲ にんじん 25 ▲ マッシュルーム 9 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ グリーンピース 6 ▲ 小麦粉 5 ■ バター 2 ■ 油 2 ■ トマトピューレー 9 ■ ウスターソース 3 ■ 塩 0.9 ■ 砂糖 0.3 ■ しょうゆ 0.02 ■ 油 1 ■ チキンブイオン 6.6 ■ ポークブイオン 0.6 ■ 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 ■
E/P	849/31.5	856/26.8	742/32.9	792/36.5	867/29.7	796/30.2	834/32.0
月日	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)	2月20日(水)	2月21日(木)
献立名	ご飯 牛乳 豚肉のみそ煮 たくあんのごまあえ わかめうどん	パン 牛乳 バター(個付) さけのからあげ(揚) もやしと小松菜のナムル スーミータン	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 はるさめスープ	いり豆ご飯 牛乳 さわらの煮付 ゆでキャベツ ごまドレッシング	パン 牛乳 みそ煮込みハンバーグ スパドレサラダ 卵スープ	ご飯 牛乳 豚肉のたつたあげ(揚) ひじきの炒め煮 みそ汁	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
材料名および使用量(g)	米 100 ● 牛乳 1本 ● 豚肉 60 ● しょうが 0.6 ▲ 赤出し味噌 5 ● 砂糖 2.5 ■ みりん 0.6 ■ たくあん漬け 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 ■	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● バター(個付) 1こ ● さけ(角) 70 ● 塩 0.5 ■ しょうゆ 0.05 ■ しょうが汁 0.7 ▲ でん粉 10 ■ 油 5 ■ もやし 45 ▲ 小松菜 15 ▲ ごま 0.7 ■ しょうゆ(濃) 1.8 ■ 砂糖 0.1 ■ ごま油 0.5 ■ ガーリック 0.01 ■ 卵(液卵) 30 ● とうもろこし(ペースト) 50 ▲ ねぎ 7 ▲ 塩 0.8 ■ しょうゆ 0.02 ■ でん粉 1.4 ■ チキンブイオン 17 ■ ポークブイオン 7 ■	米 100 ● 豚肉 50 ● キャベツ 60 ▲ たまねぎ 20 ▲ 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 ● 焼豚 10 ● はるさめ 12 ■ にんじん 15 ▲ たまねぎ 20 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ(淡) 1.3 ■ 塩 0.8 ■ しょうゆ 0.02 ■ ごま油 0.2 ■ チキンブイオン 12 ■ ポークブイオン 5 ■	米 80 ● 鶏肉 20 ● 炒り大豆 8 ● しらす干し 7 ● 油揚げ 6 ● しいたけ 1 ▲ にんじん 13 ▲ 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 ● さわら(焼) 1切 ● しょうが 2 ▲ しょうゆ(濃) 8 ■ 砂糖 4.5 ■ 清酒 50 ▲ キャベツ 1 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ■	パン 1こ ● 牛乳 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 ■ スパゲティ 12 ■ キャベツ(西宮産) 30 ▲ にんじん 15 ▲ りんご酢 2 ■ 塩 2 ■ 砂糖 1.4 ■ カレー粉 0.1 ■ 卵(液卵) 30 ● たまねぎ 45 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ 塩 1 ■ しょうゆ 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 ● 豚肉 60 ● しょうが 0.7 ▲ しょうゆ(濃) 3 ■ 清酒 1.8 ■ でん粉 10 ■ 油 5 ■ ひじき 2 ● こんにやく 7 ● 大豆 6 ● マカロニ(シエル) 6 ■ たまねぎ 30 ▲ じゃがいも 20 ▲ トマト(缶) 18 ▲ にんじん 15 ▲ 塩 0.7 ■ しょうゆ 0.02 ■ チキンブイオン 12 ■ ポークブイオン 6 ■ みそ 11 ●	パン(スライス) 1こ ● 蒸しきさ身 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 ● ベーコン 12 ● 大豆 6 ● マカロニ(シエル) 6 ■ たまねぎ 30 ▲ じゃがいも 20 ▲ トマト(缶) 18 ▲ にんじん 15 ▲ 塩 0.7 ■ しょうゆ 0.02 ■ チキンブイオン 12 ■ ポークブイオン 6 ■
E/P	786/29.9	828/39.2	759/27.7	741/38.6	803/34.5	820/28.2	793/34.1
月日	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)	<p style="text-align: center;">☆献立☆</p> <p style="text-align: center;">7日 ツナとれんこんのマヨサラダ</p> <p style="text-align: center;">26日 皿うどん</p> <p>「あったらいいな～こんな献立」で「ツナとれんこんのマヨサラダ」は最優秀賞・「皿うどん」は優秀賞をとった作品です。「ツナとれんこんのマヨサラダ」に入っているれんこんは、よく煮物に使われており苦手な人もいるかもしれません。そのれんこんを食べやすく、サラダの献立にして応募してくれました。</p> <p>また、「皿うどん」は袋麺を皿に開けて、具とからめて食べる献立です。袋の中で少し麺をつぶしておくとお食べやすくなります。</p>	
献立名	ご飯 牛乳 味付のり 高野とうずら卵の五目煮 いちご	中華風ピラフ 牛乳 春巻き(揚) ゆで野菜 マヨネーズ	パン 牛乳 皿うどん(めん) 皿うどん(具) 肉団子スープ	ご飯 牛乳 味付のり さんまのみそ煮 煮豆 かきたま汁	くろパン ジョア 鶏肉と野菜のピリ辛炒め みそラーメン		
材料名および使用量(g)	米 100 ● 牛乳 1本 ● 味付のり 1袋 ● 鶏肉 20 ● うずらたまご(水煮) 30 ● 凍り豆腐 20 ● しいたけ 1.2 ▲ 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 0.3 ■ いちご 3こ ▲	米 80 ■ 豚肉 40 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 25 ▲ にんじん 20 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ しょうゆ(濃) 5 ▲ 塩 0.5 ■ しょうゆ 0.01 ■ ごま油 0.6 ■ 油 1.5 ■ チキンブイオン 6 ■ ポークブイオン 4 ■ 牛乳 1本 ● 春巻き 2本 ● 油 6 ■ ブロッコリー 30 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● 皿うどん 1袋 ● 豚肉 20 ● かまぼこ 6 ● はくさい 70 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 25 ▲ ねぎ 25 ▲ ポークブイオン 1.2 ■ しょうゆ(濃) 3 ■ 塩 0.5 ■ しょうゆ 0.02 ■ でん粉 3.5 ■ 油 1.2 ■ ごま油 0.6 ■ ミンチボール 35 ● キャベツ 40 ● にんじん 15 ▲ にら 5 ▲ しょうゆ(濃) 1.2 ■ 塩 0.8 ■ しょうゆ 0.01 ■ チキンブイオン 11 ■ ポークブイオン 4 ■	米 100 ● 牛乳 1本 ● 味付のり 1袋 ● さんま(筒) 1切 ● しょうが 0.6 ▲ みそ 3.5 ■ 砂糖 1 ■ みりん 0.7 ■ 昆布(粉末) 0.01 ● 大豆 8 ● ちくわ 6 ● 煮昆布(角) 1 ● こんにやく 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 ■ 卵(液卵) 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 ■	くろパン 1こ ● ジョア(プレーン) 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 ■ 中華めん 60 ■ 焼豚 20 ● わかめ 0.5 ● ごま 0.7 ■ もやし 30 ▲ にんじん 10 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうが汁 0.8 ▲ みそ 10 ● 塩 0.5 ■ しょうゆ(濃) 0.2 ■ ガーリック 0.02 ■ ごま油 0.6 ■ チキンブイオン 5 ■ ポークブイオン 3 ■		
E/P	762/32.6	801/26.4	777/31.1	763/33.7	800/37.9		

学校給食課だより No.486
地産地消! 2018年度第7弾!
生産者をつなげ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)
たからづか西谷太ねぎ(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。



*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)(学)…学校給食用開発食品(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



献立表〔中学校〕

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)
ハヤシライス(ご飯) ハヤシライス(ルウ) 牛乳 大根サラダ	くろパン 牛乳 鶏肉のピリ辛煮 リヨネーズポテト 卵スープ	ご飯 牛乳 ふりの甘辛煮(揚) ごま酢あえ 雑煮	パン 牛乳 クリームチーズ ブロッコリーと牛肉の炒めもの 中華そば	ご飯 牛乳 味噌汁 メルルーサのゆず香和え(揚) ごまあえ みそ汁	パン(兵庫県産) 牛乳 ホワイトシチュー ツナサラダ ぶどうゼリー	ご飯 牛乳 すきやき風 たづくり(揚) いちご	えびピラフ 牛乳 春巻き(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング	
材料名および使用量(g)	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 ● パプリカ 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) 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 ●	くろパン 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 ▲ 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 ● 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 ● 卵(液卵) 30 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● 塩 0.8 ● こしょう 0.02 ● でん粉 1.4 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ●	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 ● しょうゆ(濃) 3 ▲ しょうゆ(淡) 1 ▲ 砂糖 1.8 ● みりん 2.2 ● 清酒 0.6 ● ごま 1.5 ● きわわめ 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(淡) 4 ● しょうゆ(濃) 0.8 ● みりん 1.2 ● 塩 0.4 ●	パン 1本 ● 牛乳 1本 ● クリームチーズ 1袋 ● 牛肉 30 ● ブロッコリー 30 ▲ しょうゆ(濃) 3.1 ▲ 砂糖 2.1 ▲ でん粉 0.6 ▲ ごま油 0.3 ● 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 ● 牛乳 1本 ● 味噌汁 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 ● しょうゆ(濃) 1.6 ▲ ゆず果汁 1.2 ▲ 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 ● 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 ●	パン(兵庫県産) 1本 ● 牛乳 1本 ● 鶏肉 40 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ マッシュルーム 10 ▲ グリーンピース 6 ▲ 小麦粉 5 ● バター 5 ● 牛乳 60 ● 塩 1.1 ● こしょう 0.03 ● 油 1 ● チキンブイオン 8 ● ポークブイオン 0.6 ● 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 ● ぶどうゼリー 1本 ●	米(西宮産) 80 ● ベーコン 12 ● えび 40 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 23 ▲ 清酒 3.5 ● 糸こんにゃく 1.5 ● カレー粉 0.8 ● こしょう 0.02 ● 油 3.5 ● チキンブイオン 6 ● ポークブイオン 1 ● 牛乳 1本 ● 春巻き 2本 ● 油 6 ● キャベツ 50 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ●	
E/P	861/27.0	783/36.7	883/34.0	819/33.4	758/33.0	831/31.1	760/30.9	808/27.7
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 牛乳 バター(個付) 牛肉のトマトソース煮 粉ふきいも コンソメスープ	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ きんぴらごぼう かす汁	パン 牛乳 鯨のノルウェー風(揚) 中華風卵スープ いちごクレープ	ご飯 牛乳 小松菜の中華炒め みそ煮込みうどん やわらか黒豆	パン(兵庫県産) 牛乳 バター(個付) ポークチャップ フレンチサラダ かぶらスープ	きなこパン(揚) 牛乳 マカロニカレー風味 ぼんかん	ご飯 牛乳 ふりかけ さんまの筒煮 ひじきとコーンの炒め煮 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 ジョア 肉団子スープ	
材料名および使用量(g)	パン 1本 ● 牛乳 1本 ● バター(個付) 1本 ● 牛肉 60 ● 油 0.5 ● たまねぎ 7 ▲ しょうが 0.7 ▲ にんにく 0.4 ▲ りんごピューレー 7 ▲ トマトピューレー 3.6 ● ケチャップ 3.6 ● ウスターソース 3.6 ● ぶどう酒(赤) 3.6 ● 砂糖 0.7 ● じゃがいも 80 ● 塩 0.4 ● 焼豚 10 ● たまねぎ 45 ▲ にんじん 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 0.8 ● 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 ● 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 ● 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 ● さけ(角) 25 ● 清酒 0.3 ● しょうが汁 0.3 ▲ ちくわ 5 ● 油揚げ 3 ● こんにゃく 12 ● 塩 40 ▲ だいこん 20 ▲ にんじん 20 ▲ ねぎ 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 ●	パン 1本 ● 牛乳 1本 ● 鯨 50 ● しょうが 1 ▲ ぶどう酒(赤) 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 ● ささ身 20 ● かまぼこ 10 ● しいたけ 6 ● 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 6.5 ● みりん 1 ● 清酒 1 ● しょうゆ(濃) 1 ● 砂糖 0.5 ● やわらか黒豆 1袋 ●	パン(兵庫県産) 1本 ● 牛乳 1本 ● バター(個付) 1本 ● 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 ● キャベツ 40 ▲ きゅうり 15 ▲ ウスターソース 15 ● りんご酢 2 ● ケチャップ 1 ● カレー粉 0.4 ● 塩 0.4 ● 砂糖 0.4 ● こしょう 0.01 ● ベーコン 15 ● かぶ 40 ● かぶ(葉) 12 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● 塩 0.9 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	パン(小) 1本 ● 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本 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● ふりかけ(うめじそ) 1袋 ● 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 ● ベーコン 6 ● ひじき 4 ● とうもろこし(粒・希) 12 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ▲ 油揚げ 6 ● もやし 35 ▲ たまねぎ 35 ▲ 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 50 ▲ にんじん 7 ▲ マヨネーズ 9 ● 塩 0.2 ● スライスチーズ 1枚 ● ジョア(ストロベリー) 1本 ● ミンチボール 35 ● たまねぎ 25 ▲ チンゲンサイ 20 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ(濃) 1.2 ● 塩 0.8 ● こしょう 0.01 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 4 ●	
E/P	815/32.2	804/33.1	881/38.2	758/30.7	809/31.7	850/29.6	748/28.8	753/29.3

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」でご確認ください



献立表〔中学校〕

平成30年(2018年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	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	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルー) 牛乳 大根サラダ	パン(兵庫県産) 牛乳 みそ煮込みハンバーグ コーンマヨサラダ 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 中華そば	パン(兵庫県産) 牛乳 バター(個付) チキンの米粉シチュー ミックスフルーツ	ご飯 牛乳 ししやものからあげ(揚) 煮豆 豚汁	パン 牛乳 ペンネのミートソース 卵とコーンのスープ	パン ジョア サーモンフライ(揚) ゆでキャベツ 中濃ソース 大根スープ	牛丼(ご飯) 牛丼(具) 牛乳 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 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 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 ■	パン(兵庫県産) 1こ ■ 牛乳 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 ■ キャベツ 40 ▲ にんにく 7 ▲ とうもろこし(粒) 10 ▲ マヨネーズ 6 ■ 塩 0.2 ■ 鶏肉 15 ● かぶ 40 ▲ かぶ(葉) 12 ▲ にんにく 15 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ 塩 0.9 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 11 ■ ポークブイオン 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 ■ ごま 0.7 ■ たくあん漬け 15 ▲ 中華めん 60 ■ 豚肉 20 ● しいたけ 0.5 ■ もやし 30 ▲ にんじん 5 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ(濃) 2.4 ▲ 塩 1.5 ■ こしょう 0.03 ■ チキンブイオン 13 ■ ポークブイオン 5 ■	パン(兵庫県産) 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター(個付) 1こ ■ 鶏肉 40 ● じゃがいも 50 ● たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ グリーンピース 6 ▲ 米粉 5 ● 牛乳 50 ● 塩 1.3 ■ こしょう 0.03 ■ 油 1 ■ チキンブイオン 7.8 ■ ポークブイオン 0.6 ■ みかん(缶) 20 ▲ パン(缶) 40 ▲ りんご 20 ▲	米 100 ■ 牛乳 1本 ● からふとししやも 3尾 ● でん粉 6 ■ 油 3 ■ 大豆 8 ● ちくわ 6 ● 煮昆布(角) 1 ■ にんにく 8 ● こんにやく 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 ■ 豚肉 10 ● さつまいも 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 ●	パン 牛乳 ペンネ 鶏レバー(缶) たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマトピューレー ウスターソース 塩 こしょう ぶどう酒(赤) 油 卵(液卵) とうもろこし(粒・冷) マッシュルーム にんじん パセリ しょうゆ(淡) 塩 こしょう でん粉 チキンブイオン ポークブイオン	パン ジョア(プレーン) さけ 塩 こしょう しょうが汁 小麦粉 パン粉 油 キャベツ ソース(中濃) ベーコン だいこん にんじん パセリ しょうゆ(淡) 塩 こしょう チキンブイオン ポークブイオン	米 100 ■ 牛肉 50 ● たまねぎ 60 ▲ 糸こんにやく 35 ● 白ねぎ 20 ▲ ごぼう 15 ▲ しょうゆ(濃) 6.5 ■ 砂糖 2.3 ■ 清酒 1.6 ■ 塩 0.4 ■ 油 0.6 ■ 牛乳 1本 ● 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 ●
E/P	878/26.8	754/32.0	825/32.2	797/28.9	757/26.2	771/29.5	782/37.1	757/29.8
月日	12月13日(木)	12月14日(金)	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)	12月は師走(しわす)ともいいます。諸説ありますが、「年末は師が忙しく走り回る」という説が有力です。今月は、クリスマスや年末年始の準備のため、忙しくなる人も多いと思います。忙しさに加え、寒さも厳しくなるので体調を崩しやすい時期でもあります。温かいものを食べて体の中から温まり、しっかり休養をとって、寒さに負けないようにしてください。
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 牛乳 赤い野菜スープ	ご飯 牛乳 メルルーサのからあげ(揚) ひじきの炒め煮 かきたま汁	中華風ピラフ 牛乳 コロケ(揚) ナムル	パン(兵庫県産) 牛乳 鶏肉のパプリカ煮 粉ふきいも コンソメスープ プリン	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごま酢あえ かぼちゃのゆず香汁	くろパン 牛乳 いかの甘酢炒め(揚) 中華風卵スープ	ご飯 牛乳 味付のり すきやき風 ごまあえ	
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) 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 ● ミンチボール 35 ● トマト(缶) 18 ▲ にんじん 15 ▲ たまねぎ 25 ▲ 赤ピーマン 7 ▲ 塩 0.8 ■ こしょう 0.01 ■ チキンブイオン 9 ■ ポークブイオン 4 ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● メルルーサ(角) 70 ● 塩 0.5 ■ こしょう 0.05 ■ でん粉 10 ■ 油 5 ■ ひじき 2 ● こんにやく 7 ■ れんこん 15 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ(濃) 3 ■ 砂糖 2 ■ 油 1 ■ 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 ■	米(西宮産) 80 ■ 豚肉 40 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 25 ▲ にんじん 20 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ しょうゆ(濃) 5 ■ 塩 0.5 ■ こしょう 0.01 ■ ごま油 0.6 ■ 油 1.5 ■ チキンブイオン 6 ■ ポークブイオン 4 ■ 牛乳 1本 ● コロケ 1こ ● 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こ ■ 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 ■ じゃがいも 80 ■ たまねぎ 50 ▲ 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 17 ■ ポークブイオン 7 ■ プリン 1こ ●	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうが 1 ▲ 清酒 11 ● 砂糖 1.8 ■ みりん 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 ■ 鶏肉 15 ● かまぼこ 8 ● かぼちゃ 35 ■ にんじん 15 ▲ だいこん(西宮産) 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 0.6 ■ 塩 0.3 ■	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 ▲ 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 ■ 焼豚 10 ● 卵(液卵) 25 ● はるさめ 5 ■ しいたけ 1 ▲ にんじん 17 ▲ もやし 25 ▲ パセリ 0.5 ■ しょうゆ(淡) 1.3 ■ 塩 0.7 ■ こしょう 0.02 ■ でん粉 1.6 ■ 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 ● 味付のり 1袋 ● 牛肉 40 ● 焼き豆腐 55 ● ふ 4 ■ たまねぎ 70 ▲ 糸こんにやく 45 ▲ にんじん 20 ▲ 白ねぎ 20 ▲ しょうゆ(濃) 8.3 ■ 砂糖 3.2 ■ 塩 0.4 ■ 油 0.8 ■ 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 ■	
E/P	779/31.8	749/32.8	793/27.5	769/35.0	786/35.8	798/34.9	750/29.3	

学校給食課だより No.484

地産地消! 2018年度第5弾!

～生産者とつながる学校給食をめざして～

西宮産の「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



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



献立表〔中学校〕

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12日(月)	11月13日(火)
献立名	くろパン(小) 牛乳 焼きそば みかん	ご飯 牛乳 鯨のたつたあげ(揚) 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(ルー) 牛乳 キャベツの甘酢づけ	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 キャベツのスープ	ご飯 牛乳 肉じゃが じゃこアーモンド(揚)	パン(兵庫県産) 牛乳 さわらのカレー風味たつたあげ(揚) 大根サラダ コンソメスープ	パン 牛乳 バター(個付) 宮つ子野菜ミルク煮 ミックスフルーツ
材料名および使用量(g)	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 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 みかん 1	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 油 4 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 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 キャベツ 40 にんじん 7 酢 2 砂糖 1.1 しょうゆ(淡) 0.6 塩 0.3	米 105 まぐろ(フレーク) 25 りんご酢 1.2 キャベツ 50 にんじん 9 マヨネーズ 7 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 焼豚 10 ピーマン 12 しいたけ 1 にんじん 17 たけのこ(水煮) 12 にら 7 しょうゆ(淡) 2 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 40 糸こんにゃく 30 じゃがいも 70 たまねぎ 60 にんじん 25 さやいんげん 4 けずりぶし 0.6 昆布(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 7.2 砂糖 3 みりん 0.7 油 0.3 アーモンド 6 しょうゆ(濃) 1 砂糖 0.5 みりん 0.5	パン(兵庫県産) 1こ 牛乳 1本 さわら 1切 しょうが 0.7 しょうゆ(濃) 4.5 清酒 0.6 でん粉 9 カレー粉 1 油 5 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 ポークソーセージ 12 たまねぎ 35 キャベツ 30 にんじん 7 しょうゆ(淡) 1.2 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 5	パン 1こ 牛乳 1本 バター(個付) 1こ 鶏肉 40 たまねぎ 50 かぼちゃ 35 かぼちゃ(ペースト) 35 にんじん 25 しめじ 15 小松菜(西宮産) 10 にんにく 0.3 牛乳 35 塩 1.1 こしょう 0.03 油 1 チキンブイオン 7.8 ポークブイオン 0.6 パン(缶) 30 もも(缶) 30
E/P	840/33.5	751/30.8	820/24.8	779/30.2	758/27.9	808/37.9	802/29.0
月日	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)	11月21日(水)	11月22日(木)
献立名	ビビンバ(ご飯) ビビンバ(牛肉) ビビンバ(ナムル) 牛乳 はるさめスープ	パン 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツステーキ かぶらスープ	ご飯 牛乳 ふりかけ おでん れんこんのカレーあげ(揚)	チキンライス 牛乳 コロケ(揚) フレンチサラダ	パン 牛乳 ブルーベリージャム ポークソーセージ リヨネーズポテト 卵スープ	ご飯 牛乳 牛肉と大豆のうま煮 ごま酢あえ さつま汁	パン 牛乳 クリームチーズ 根菜カレーシチュー ツナサラダ
材料名および使用量(g)	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 チリパウダー 0.02 ごま油 0.8 大豆もやし 45 ほうれんそう 20 しょうゆ(濃) 4 砂糖 1.3 ごま油 0.8 牛乳 1本 はるさめ 13 しいたけ 1 はくさい 40 ねぎ 7 しょうゆ(淡) 1.5 塩 0.9 こしょう 0.02 チキンブイオン 18 ポークブイオン 7	パン 1こ 牛乳 1本 ハンバーグ 10 トマトピューレー 5 ウスターソース 3 ぶどう酒(赤) 3 砂糖 2.3 キャベツ 35 とうもろこし(粒) 12 塩 0.24 こしょう 0.01 油 0.2 ベーコン 15 かぶ 40 かぶ(葉) 12 にんじん 15 しょうゆ(淡) 1 塩 0.9 こしょう 0.02 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	米 100 牛乳 1本 ふりかけ(さかな) 1袋 鶏肉 25 小天(ささがき) 30 がんとどぎ 20 じゃがいも 40 こんにゃく 30 だいこん 50 にんじん 20 けずりぶし 3 昆布(粉末) 0.03 しょうゆ(濃) 4 砂糖 1.8 塩 0.5 れんこん 35 小麦粉 12 カレー粉 0.4 塩 0.4 油 7	米 80 鶏肉 40 たまねぎ 20 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 清酒 2 塩 1.4 こしょう 0.02 油 4 チキンブイオン 6 牛乳 1本 コロケ 1こ 油 11 キャベツ 40 きゅうり 15 油 2 りんご酢 1 塩 0.4 こしょう 0.01	パン 1こ 牛乳 1本 ブルーベリージャム 1袋 ポークソーセージ 3本 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 卵(液卵) 30 たまねぎ 45 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 1 塩 1 こしょう 0.02 りんご酢 1.4 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	米 100 牛乳 1本 牛肉 45 大豆 12 こんにゃく 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 塩 0.2 鶏肉 20 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 クリームチーズ 1こ 牛肉 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 2 油 3 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 にんじん 1 チキンブイオン 6.6 ポークブイオン 0.6 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
E/P	767/28.5	824/32.3	806/27.7	805/26.8	779/34.9	763/32.4	837/30.1
月日	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)	<p>☆献立☆</p> <p>7日</p> <p>じゃこアーモンド(揚)</p> <p>11月8日は「いい歯の日」です。日本歯科医師会により制定されました。現代は軟らかい食べ物が増え、昔に比べ噛む回数が減少しています。よく噛むと、体にいいことがたくさんあります。まず、唾液が出て食べ物がよく混ざり、味がより分かるようになります。消化がよくなり、胃や腸の働きを助けてくれます。また、顎が発達し、歯が丈夫になります。噛みごたえのある食べ物を意識的に食事に取り入れましょう。</p>	
献立名	炊き込みご飯 牛乳 さけのからあげ(揚) ゆで野菜 マヨネーズ	ぶどうパン 牛乳 ペンのミートソース 豆腐スープ	ご飯 牛乳 さばのレモンみそ煮 たくあんのおかかあえ のつべい汁	パン(兵庫県産) 牛乳 ケチャップ煮 パンパンジー風サラダ ごまドレッシング	ご飯 牛乳 タッティギム(揚) もやしと小松菜のナムル スーミータン		
材料名および使用量(g)	米 80 鶏肉 35 しめじ 11 油揚げ 5 にんじん 15 けずりぶし 1.7 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 4.5 清酒 3.4 塩 0.5 牛乳 1本 さけ(角) 70 塩 0.5 こしょう 0.05 でん粉 10 油 5 フロコリー 30 マヨネーズ(袋) 1袋	ぶどうパン 1こ 牛乳 1本 ペン 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 かつおぶし 15 ウスターソース 4 ごま油 0.5 こしょう 0.02 ぶどう酒(赤) 0.5 油 0.5 焼豚 10 豆腐 55 にんじん 20 水菜(西宮産) 6 しょうゆ(淡) 2 塩 0.7 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 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 かつおぶし 0.5 たくあん漬け 15 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	パン(兵庫県産) 1こ 牛乳 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 蒸しきざし身 20 キャベツ 40 にんじん 7 ごまドレッシング(袋) 1袋	米 100 牛乳 1本 鶏肉 60 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 0.6 清酒 0.6 塩 0.3 チリパウダー 0.01 でん粉 8 油 4 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 卵(液卵) 30 とうもろこし(ペースト) 50 ねぎ 7 塩 0.8 こしょう 0.02 でん粉 1.4 チキンブイオン 17 ポークブイオン 7		
E/P	748/37.1	750/30.6	760/31.6	831/34.2	774/32.1		

学校給食課だより No.483

地産地消! 2018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「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



献立表〔中学校〕

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	ハヤシライス(ご飯) ハヤシライス(ルウ) 牛乳 ツナサラダ	パン 牛乳 コーンのミルク煮 ぶどう	ご飯 牛乳 さけのからあげ(揚) きんぴらごぼう みそ汁	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 いも子煮 ごま酢あえ	パン 牛乳 ブルーベリージャム メルルーサのからあげ(揚) 大根マヨサラダ コンソメスープ	ご飯 牛乳 八宝菜 たくあんのごまあえ ヨーグルト	パン 牛乳 いわしのフライ(揚) ゆでキャベツ 中濃ソース 卵スープ
材料名および使用量(g)	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 ウスターソース 8.5 ● 塩 1.2 ● こしょう 0.03 ● パプリカ 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) 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 ● 巨峰 60 ▲	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 ● ごま 5 ● ちくわ 6 ● ごま 0.8 ● ごぼう 36 ▲ 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 ● 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 ●	パン(スライス) 1こ ● 蒸しささ身 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 ● ベーコン 12 ● 大豆 6 ● マカロニ(シェル) 6 ● たまねぎ 30 ▲ じゃがいも 20 ● トマト(缶) 18 ▲ にんじん 15 ▲ 塩 0.7 ● 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 ● 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) 7.2 ● 砂糖 2 ● みりん 0.9 ● 塩 0.3 ● ごま 1.5 ● 茎わかめ 0.5 ● きゅうり 35 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● 酢 1 ● 塩 0.2 ●	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● ブルーベリージャム 1袋 ● メルルーサ(角) 70 ● 塩 0.5 ● こしょう 0.05 ● しいたけ 1.2 ▲ たまねぎ 65 ▲ キャベツ 60 ▲ もやし 30 ▲ にんじん 20 ▲ ねぎ 10 ▲ しょうが 1.5 ▲ マヨネーズ 5.5 ● しょうゆ(淡) 1 ● たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● 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(濃) 5 ● 塩 0.4 ● にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● たくあん漬け 12 ▲ きゅうり 35 ▲ ごま 0.8 ● ヨーグルト 1こ ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 豚肉 25 ● いか 30 ● えび 30 ● しいたけ 1.2 ▲ たまねぎ 65 ▲ キャベツ 60 ▲ もやし 30 ▲ 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 ● 塩 0.4 ● でん粉 3.5 ● 油 1.5 ● たくあん漬け 12 ▲ きゅうり 35 ▲ ごま 0.8 ● ヨーグルト 1こ ●	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● いわし(開き) 1切 ● 塩 0.2 ● こしょう 0.02 ● しょうが汁 0.5 ▲ 小麦粉 5 ● パン粉 15 ● 油 6 ● キャベツ 50 ▲ ソース(中濃) 1袋 ● 卵(液卵) 30 ● レタス 30 ▲ にんじん 15 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● こしょう 0.9 ● 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 ●
E/P	848/25.8	753/29.8	774/33.1	793/34.1	738/26.5	766/33.6	776/35.6	780/33.2
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)	10月22日(月)	10月23日(火)
献立名	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	アップルパン 牛乳 いかの甘酢炒め(揚) わかめスープ	パン 牛乳 みそ煮込みハンバーグ 粉ふきいも はるさめスープ	ご飯 牛乳 味噌汁 味のり おでん(うずら卵入り) さつまいものごま天ぷら(揚)	パン(兵庫県産) 牛乳 ポークソーセージ カレースパゲティ コンソメスープ	ご飯 牛乳 さわらのみそ煮 ごまあえ のっぺい汁	炊き込みご飯 牛乳 春巻き(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング	パン 牛乳 ポケットチーズ ペンネのミートソース チキンスープ
材料名および使用量(g)	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 2 ● りんご酢 1 ● 塩 0.4 ● 砂糖 0.4 ● こしょう 0.01 ●	アップルパン 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 ▲ 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 ● 焼豚 15 ● わかめ 1 ● ごま 0.6 ▲ にんじん 20 ▲ もやし 30 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● 塩 0.6 ● チキンブイヨン 12 ● ポークブイヨン 5 ●	パン 1こ ● 牛乳 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 ● じゃがいも 80 ● 塩 0.4 ● はるさめ 13 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 35 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(淡) 1.5 ● 塩 0.9 ● こしょう 0.02 ● ごま油 0.2 ● チキンブイヨン 18 ● ポークブイヨン 7 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 味噌汁 1袋 ● 味のり 1袋 ● 鶏肉 25 ● 小豆 30 ● うずらたまご(水煮) 25 ● ごま 20 ● こんにゃく 30 ● だいこん 50 ▲ にんじん 20 ▲ ウスターソース 3 ● 昆布(粉末) 0.03 ● 砂糖 1.8 ● しょうゆ(濃) 4 ● 塩 0.4 ● さつまいも 40 ● ごま 2 ● 小麦粉 15 ● 小豆 0.5 ● 油 8 ●	パン(兵庫県産) 1こ ● 牛乳 1本 ● ポークソーセージ 3本 ● スパゲティ 15 ● 豚肉 10 ● 大豆 3 ● カレー粉 0.1 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 7 ▲ パセリ 0.5 ▲ 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 ● ベーコン 10 ● レタス 35 ● たまねぎ 15 ▲ 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 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● さわら(焼) 1切 ● しょうが 1 ▲ 白みそ 11 ● 砂糖 1.8 ● みりん 1 ● 昆布(粉末) 0.01 ● まぐろ(フレーク) 7 ● りんご酢 0.2 ● ごま 2.2 ● もやし 40 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(濃) 2 ● 砂糖 1 ● 塩 0.1 ● 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 ●	米 80 ● 牛乳 1本 ● 鶏肉 35 ● しめじ 11 ● 油揚げ 5 ● にんじん 15 ● けずりぶし 1.7 ● 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 4.5 ● 清酒 3.4 ● ごま 0.5 ● 牛乳 1本 ● 春巻き 2本 ● 油 6 ● キャベツ 50 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ●	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● ポケットチーズ 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 1.5 ● 鶏肉 15 ● ごま 0.6 ● 小松菜 15 ▲ もやし 30 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ(淡) 1.5 ● 塩 1 ● こしょう 0.02 ● チキンブイヨン 10 ● ポークブイヨン 4 ●
E/P	738/27.3	757/33.2	779/30.3	878/30.9	782/36.2	745/32.5	744/25.0	734/31.5
月日	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	☆季節の果物☆ 2日 巨峰	
献立名	ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ スーミータン	パン 牛乳 鶏肉のチリソース(揚) ビーフンスープ	ご飯 牛乳 さんまの筒煮 れんごんのきんぴら みそ汁	牛飯 牛乳 コロケ(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 さばのみそ煮 もやしと小松菜のナムル かきたま汁	☆季節の果物☆ 2日 巨峰	
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 ● 卵(液卵) 30 ● とうもろこし(ペースト) 50 ▲ 塩 7 ● 塩 0.8 ● こしょう 0.02 ● でん粉 1.4 ● チキンブイヨン 17 ● ポークブイヨン 7 ●	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● しょうが汁 0.6 ▲ 清酒 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 0.3 ● 焼豚 10 ● ビーフン 12 ● しいたけ 1 ▲ ねぎ 7 ▲ にんじん 17 ▲ ねぎ 7 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● 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 ●	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 0.8 ● れんごん 40 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ(濃) 3.7 ● 砂糖 2 ● みりん 1.2 ● 油 1.2 ● ごま油 0.1 ● 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 ●	米 80 ● 牛肉 40 ● 油揚げ 6 ● しいたけ 0.6 ▲ にんじん 13 ▲ ごぼう 1.7 ▲ けずりぶし 1.5 ● 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(濃) 4.5 ▲ 清酒 3.4 ● 生乳 0.5 ● 牛乳 1本 ● コロケ 1こ ● 油 11 ● キャベツ 40 ▲ 油 1.5 ● りんご酢 0.8 ● 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 ● ポークビーンズ 3本 ● ミックスフルーツ 15 ● 大豆 2 ● 鶏レバー(缶) 2 ● みりん 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 ● みかん(缶) 30 ▲ パン(缶) 30 ▲ りんご 20 ▲	米 100 ● 牛乳 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうが 1 ▲ みそ 8 ● 砂糖 4 ● みりん 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 ● 卵(液卵) 30 ● かまぼこ 10 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 7 ▲ 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 ●	果皮は紫黒色で、粒は10~15gくらいと大きく、果肉はしまっていて多汁です。香りがよく、甘みが強くてやさしい酸味があります。巨峰という名前は、このぶどうを開発した研究所から見える富士山にちなんで付けられたそうです。	
E/P	775/30.9	757/33.2	774/31.0	811/26.8	774/30.5	795/37.3		

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:フレンチ西宮(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」

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30年(2018年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	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	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 大根サラダ	くらパン 牛乳 春巻き(揚) バンバンジー風サラダ ごまドレッシング スーミータン	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 人参シリシリ みそ汁	パン(兵庫県産) 牛乳 メルルーサのからあげ(揚) ペペロンチーノ 赤い野菜スープ	ご飯 牛乳 さばのチョリム もやしと小松菜のナムル 七タ汁	ツナとビーマンの炊き込みご飯 牛乳 高野豆腐のからあげ(揚) 枝豆 アイスクリーム	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
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 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 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 ▲	くらパン 1本 ● 牛乳 1本 ● 春巻き 2本 ● 油 6 ▲ 蒸しきさ身 20 ● キャベツ 30 ▲ きゅうり(西宮産) 10 ▲ にんじん 5 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ▲ 卵(液卵) 30 ● とうもろこし(ペースト) 50 ▲ ねぎ 7 ▲ 塩 0.8 ▲ こしょう 0.02 ▲ でん粉 1.4 ▲ チキンブイオン 17 ▲ ポークブイオン 7 ▲	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 10 ▲ みりん 1.3 ▲ ハム 12 ▲ にんじん 35 ▲ しょうゆ(濃) 1 ▲ 油 1 ▲ けずりぶし 0.1 ▲ 油揚げ 5 ▲ かぼちゃ 35 ▲ たまねぎ 20 ▲ 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 ● メルルーサ(角) 70 ● 塩 0.5 ▲ こしょう 0.05 ▲ でん粉 10 ▲ 油 5 ▲ 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(西宮産) 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 ▲ ミンチボール 35 ● トマト(缶) 18 ▲ にんじん 15 ▲ たまねぎ 25 ▲ 赤ピーマン 7 ▲ 塩 0.8 ▲ こしょう 0.01 ▲ チキンブイオン 9 ▲ ポークブイオン 4 ▲	米 100 ● 牛乳 1本 ● さば(焼) 1切 ● ねぎ 2 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 6 ▲ 砂糖 4 ▲ みそ 2 ▲ 清酒 1 ▲ 酢 1 ▲ チリパウダー 0.03 ▲ もやし 45 ▲ 小松菜 15 ▲ ごま 0.7 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ▲ 砂糖 0.1 ▲ 塩 0.2 ▲ ごま油 0.5 ▲ ガーリック 0.01 ▲ 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 ▲	米 80 ● まぐろ(フレーク) 24 ● にんじん 12 ▲ ビーマン 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 ● 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 ▲ 枝豆 28 ▲ アイスクリーム 1本 ●	パン(スライス) 1本 ● 蒸しきさ身 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 ● ベーコン 12 ● マカロニ(シェル) 6 ▲ 大豆 6 ▲ マカロニ(シェル) 6 ▲ たまねぎ 30 ▲ じゃがいも 20 ▲ トマト(缶) 18 ▲ にんじん 15 ▲ 塩 0.7 ▲ こしょう 0.02 ▲ チキンブイオン 12 ▲ ポークブイオン 6 ▲
E/P	878/26.8	872/32.6	772/28.2	867/38.5	765/32.7	745/26.7	793/34.1
月日	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	
献立名	ご飯 牛乳 鶏肉の甘辛煮(揚) ごま酢あえ 豚汁	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 麻婆豆腐 とうがんスープ ぶどう	パン 牛乳 いわしのフライ(揚) キャベツステーキ コンソメスープ プリン	ご飯 牛乳 豚肉のみそ煮 ごまあえ かきたま汁	パン 牛乳 コーンのミルク煮 はるさめサラダ	☆行事食☆ 6日(金) 七タ汁
材料名および使用量(g)	米 100 ● 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● しょうが汁 0.6 ▲ 清酒 1.2 ▲ でん粉 8 ▲ 油 5 ▲ しょうゆ(濃) 2.6 ▲ 砂糖 2.6 ▲ みりん 0.7 ▲ ごま 1.5 ▲ 荳わかめ 0.5 ● きゅうり 35 ▲ 砂糖 1 ▲ 酢 1 ▲ しょうゆ(淡) 1 ▲ 塩 0.2 ▲ 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 ●	パン(兵庫県産) 1本 ● 牛乳 1本 ● 牛肉 40 ● じゃがいも 40 ● たまねぎ 50 ▲ にんじん 25 ▲ なす 15 ▲ しいたけ 0.6 ▲ しょうが 0.3 ▲ オクラ 5 ▲ 小麦粉 6 ▲ バター 1 ▲ 油 4 ▲ 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 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 ● 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 ▲ 鶏肉 15 ● はるさめ 10 ● 冬瓜 50 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1.5 ▲ 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 ▲ デラウェア 35 ▲	パン 1本 ● 牛乳 1本 ● いわし(開き) 1切 ● 塩 0.2 ▲ こしょう 0.02 ▲ しょうが汁 0.5 ▲ 小麦粉 5 ▲ パン粉 15 ▲ 油 6 ▲ キャベツ 50 ▲ 焼豚 10 ● たまねぎ 45 ▲ チンゲンサイ 15 ▲ しょうゆ(淡) 0.7 ▲ 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 ▲ プリン 1本 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 豚肉 60 ● しょうが 0.6 ▲ 赤出し味噌 5 ● 砂糖 2.5 ▲ みりん 0.6 ▲ 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 ▲ 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 ▲	パン 1本 ● 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 ▲ チキンブイオン 8 ▲ ポークブイオン 0.6 ▲ 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 ▲	☆行事食☆ 6日(金) 七タ汁 7月7日は七夕です。「七タ汁」は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。そうめんを天の川に、オクラを星にみたくています。オクラは今が旬の緑黄色野菜で、原産地はアフリカ北東部だといわれています。オクラは英名で、和名は「アメリカネリ」といいます。
E/P	750/30.0	758/26.9	747/29.1	873/34.6	766/33.3	779/32.1	

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本ずつ丁寧には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)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	ご飯 牛乳 さけのからあげ(揚) 切り干し大根の煮物 みそ汁	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 フレンチサラダ	パン 牛乳 ひとくちチキンカツ(揚) ゆでキャベツ 中濃ソース とうがんスープ	ご飯 牛乳 さわらの煮付 もやしと小松菜のナムル みそ汁	パン(兵庫県産) 牛乳 煮込みハンバーグ 粉ふきいも チンゲンサイスープ	ご飯 牛乳 高野とうずら卵の五目煮 じゃこアーモンド(揚)	中華風ピラフ 牛乳 ぎょうざ(揚) ゆで野菜 ごまドレッシング
材料名および使用量(g)	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 ■ 油揚げ 4 ● 切り干し大根 7 ▲ にんじん 6 ▲ けずりぶし 0.8 昆布(粉末) 0.02 砂糖 1.7 ■ しょうゆ(濃) 2 塩 0.3 わかめ 0.8 ● たまねぎ 45 ▲ えのきたけ 10 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	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 ■ チキンブイオン 6.5 ポークブイオン 0.5 牛乳 1本 ● 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	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 1切 ● 塩 0.5 こしょう 0.05 小麦粉 6 ■ パン粉 15 ■ 油 9 ■ キャベツ 50 ▲ ソース(中濃) 1袋 ベーコン 10 ● はるさめ 10 ■ 冬瓜 50 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1.5 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 ● さわら(焼) 1切 ● しょうが 2 ▲ しょうゆ(濃) 8 砂糖 4.5 ■ 清酒 1 もやし 45 ▲ 小松菜 15 ▲ ごま 0.7 しょうゆ(濃) 1.8 砂糖 0.1 塩 0.2 ごま油 0.5 ガーリック 0.01 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 ●	パン(兵庫県産) 1こ ■ 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 5 ぶどう酒(赤) 3 砂糖 2.3 ■ じゃがいも 80 ■ 塩 0.4 豚肉 10 ● チンゲンサイ 15 ▲ たまねぎ 35 ▲ たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 ▲ しょうが汁 0.2 しょうゆ(淡) 4 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	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 20 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ しょうゆ(濃) 5 塩 0.5 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 0.3 かえりちりめん 6 ● 油 0.3 アーモンド 6 ■ しょうゆ(濃) 1 砂糖 0.5 みりん 0.5	米 80 ■ 豚肉 40 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 25 ▲ にんじん 20 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ しょうゆ(濃) 5 塩 0.5 こしょう 0.01 ねぎ 0.6 ■ 油 1.5 ■ チキンブイオン 6 ポークブイオン 4 牛乳 1本 ● ぎょうざ 3こ ● みそ汁 1本 ● アスパラガス 5 ■ ごまドレッシング(袋) 1袋 ■
E/P	754/32.2	846/24.5	839/34.1	745/34.8	834/33.0	807/37.2	837/28.1
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)
献立名	ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) スライスチーズ 牛乳 ミネストローネ	ビビンバ(ご飯) ビビンバ(牛肉) ビビンバ(ナムル) 牛乳 かきたま汁	アップルパン 牛乳 鶏肉のチリソース(揚) コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 たくあんのごまあえ すまし汁	くろパン 牛乳 いかフライ(揚) ツナサラダ からスープ くろパン	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 豆乳コンソメスープ	ご飯 牛乳 きすの天ぷら(揚) 煮豆 みそ汁
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) 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 ● ベーコン 12 ● 大豆 6 ● マカロニ(シェル) 6 たまねぎ 30 ■ じゃがいも 20 ■ トマト(缶) 18 ▲ にんじん 15 ▲ 塩 0.7 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 ■ チリパウダー 0.02 ごま油 0.8 大豆もやし 45 ▲ ほうれんそう 20 ▲ しょうゆ(濃) 4 チリパウダー 1.3 ごま油 0.8 牛乳 1本 ● 卵(液卵) 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 ■	アップルパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● しょうが汁 0.6 ▲ 清酒 0.6 小麦粉 8 ■ みりん 5 たまねぎ 30 ▲ しょうが 0.2 ▲ にんにく 0.1 ▲ ケチャップ 7 ごま 0.8 大豆 50 ● 油揚げ 3 ● えのきたけ 7 ● みつば 5 ▲ 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 0.7	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さば(焼) 1切 ● いかに 60 ● 清酒 1.2 小麦粉 9 ■ パン粉 1.8 ■ 油 9 ■ 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 もやし 35 ▲ にんじん 15 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ 塩 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 8	くろパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● いか 60 ● 清酒 1.2 小麦粉 9 ■ パン粉 1.8 ■ 油 9 ■ 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 もやし 35 ▲ にんじん 15 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ 塩 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 8	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 10 豆乳 50 ● じゃがいも 25 ■ たまねぎ 25 ▲ にんじん 15 ▲ とうもろこし(ペースト) 25 ▲ とうもろこし(粒・冷) 15 ▲ 塩 0.4 みそ 3.3 ● チキンブイオン 8 ポークブイオン 4	米 100 ■ 牛乳 1本 ● きす(開き) 2尾 ● 小麦粉 8 ■ 油 8 ■ 大豆 8 ● ちくわ 6 ● 煮昆布(角) 1 ● こんにやく 8 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 ● たまねぎ 40 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●
E/P	834/32.0	787/32.8	819/33.1	765/34.8	844/35.8	787/34.9	743/28.0
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	パン(兵庫県産) 牛乳 鶏肉のパブリカ煮 スパゲティソース 卵とコンソメスープ	ご飯 牛乳 厚揚げのカレー炒め フォーガー	たこめし 牛乳 コロケ(揚) ごまあえ	パン 牛乳 バター(個付) ポークビーンズ さくらんぼ	ご飯 牛乳 おでん(うずら卵入り) キムチ炒め	ぶどうパン 牛乳 ペンのミートソース コンソメスープ	ご飯 牛乳 鶏肉のイタコ炒めからあげ(揚) 中華サラダ 卵スープ
材料名および使用量(g)	パン(兵庫県産) 1こ ■ 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 スパゲティ 18 ベーコン 8 アスパラガス 15 たまねぎ 12 ▲ 油 0.6 塩 0.3 こしょう 0.03 卵(液卵) 30 ● 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 塩 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 100 ■ 牛乳 1本 ● 豚肉(ミンチ) 25 ● ミニ厚揚げ 60 ● たまねぎ 18 ▲ にんじん 12 ▲ ねぎ 6 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ しょうゆ(濃) 3.6 みそ 2.4 砂糖 1.2 清酒 0.6 カレー粉 0.6 でん粉 0.5 ごま油 0.6 鶏肉 20 ● フォー 12 もやし 25 ▲ たまねぎ 15 ▲ にら 6 ▲ レモン汁 0.4 しょうゆ(淡) 3 塩 0.7 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	米(西宮産) 80 ■ たこ 35 ● かまぼこ 5 ● 油揚げ 5 ● しいたけ 1.2 ▲ にんじん 14 ▲ けずりぶし 1.8 大豆 0.06 ● じゃがいも 4.5 たまねぎ 3.4 塩 0.4 牛乳 1本 ● コロケ 1こ ● 油 11 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 チキンブイオン 1.8 ポークブイオン 0.6 さくらんぼ 25 ▲	ご飯 1こ ■ 牛乳 1本 ● おでん(うずら卵入り) 1 キムチ炒め 1 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	ぶどうパン 1こ ■ 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 ▲ コリアンダー 0.6 ▲ 塩 0.2 ▲ トマトピューレー 15 ウスターソース 4 塩 1.8 こしょう 0.02 ぶどう酒(赤) 0.5 ベーコン 10 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 塩 0.9 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 ● 鶏肉 60 ● たまねぎ 3 ▲ 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 0.4 でん粉 8 ■ 油 4 ■ もやし 55 ▲ きゅうり 15 ▲ しょうゆ(濃) 5 ▲ 砂糖 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 ● 卵(液卵) 30 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ(淡) 1 塩 0.8 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
E/P	796/37.9	765/31.4	748/28.8	794/30.7	745/33.0	743/27.0	764/32.7

学校給食課だより No.479

地産地消! 2018年度第2弾!

~生産者とつながる学校給食をめざして~

西宮産の「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
*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)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (5月1日 to 5月31日) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Each cell contains a list of ingredients and their quantities in grams.

◇生活のリズムとは◇

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。

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」でご確認ください



献立表〔中学校〕

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)	4月19日(木)
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 みかんジャム ペンネのミートソース 大根スープ	ご飯 牛乳 高野豆腐のからあげ(揚) ごまあえ 豚汁	パン(兵庫県産) 牛乳 メルルーサのパーベキューソース(揚) 大根サラダ 卵スープ	パン 牛乳 バター(個付) コーンのミルク煮 甘夏	ご飯 牛乳 味のり 肉じゃが じゃこアーモンド(揚)	パン(兵庫県産) 牛乳 煮込みハンバーグ カレーパゲティ にらスープ
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 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 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 ■ キャベツ 35 ▲ きゅうり 8 ▲ にんじん 8 ▲ 酢 2.8 ■ しょうゆ(淡) 2.8 ■ 砂糖 1.8 ■ 塩 0.2 ■ チリパウダー 0.01 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● みかんジャム 1袋 ■ 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 ■ ごしょう 0.02 ■ ぶどう酒(赤) 0.5 ■ 油 0.5 ■ 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 ■ ごしょう 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 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 ■ 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 ■ 豚肉 13 ● 油揚げ 4 ● さつまいも 35 ■ にんじん 15 ▲ ごぼう 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうが汁 0.5 ▲ 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 ● メルルーサ 1切 ● ぶどう酒(白) 1.2 ■ でん粉 12 ■ 油 5 ■ たまねぎ 2.1 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.07 ▲ りんごピューレー 7 ▲ りんごジュース 3.5 ▲ しょうゆ(濃) 2.1 ■ 砂糖 1 ■ まぐろ(フレーク) 15 ● りんご酢 0.8 ■ だいこん 40 ▲ 野菜 5 ▲ 油 1.7 ■ りんご酢 1 ■ 塩 0.3 ■ 砂糖 0.3 ■ ごしょう 0.01 ■ 豚肉 10 ● 卵(液卵) 30 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ 塩 0.8 ■ ごしょう 0.02 ■ でん粉 1 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター(個付) 1こ ■ 鶏肉 40 ● マカロニ 45 ● じゃがいも 10 ■ たまねぎ 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 ■ ごしょう 0.03 ■ 油 1 ■ チキンブイオン 8 ■ ポークブイオン 0.6 ■ 甘夏 2切 ▲	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 味のり 1袋 ● 牛肉 40 ● 糸こんにゃく 30 ● じゃがいも 70 ■ たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ さやいんげん 4 ▲ けずりぶし 0.6 ■ 昆布(粉末) 0.02 ● しょうゆ(濃) 7.2 ■ 砂糖 3 ■ みりん 0.7 ■ 塩 0.3 ■ かえりちりめん 6 ● 油 0.3 ■ アーモンド 6 ■ しょうゆ(濃) 1 ■ 砂糖 0.5 ■ みりん 0.5 ■	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 5 ■ ぶどう酒(赤) 3 ■ 砂糖 2.3 ■ スパゲティ 15 ■ 豚肉 10 ■ 大豆 3 ● カレー粉 0.1 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 7 ▲ パセリ 0.5 ▲ ウスターソース 2 ■ 塩 0.4 ■ カレー粉 0.2 ■ ごしょう 0.02 ■ 油 1 ■ もやし 35 ▲ にんじん 15 ▲ にら 10 ▲ たけのこ(水煮) 8 ▲ にら 10 ▲ えのきたけ 6 ▲ しょうゆ(淡) 1.2 ■ 塩 1 ■ ごしょう 0.01 ■ ごま油 0.2 ■ チキンブイオン 15 ■ ポークブイオン 8 ■
E/P	861/26.4	752/26.7	786/25.1	791/38.4	798/30.1	760/28.4	862/35.7
月日	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	ご飯 牛乳 さわらの煮付 ひじきの炒め煮 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	炊き込みご飯 牛乳 えびフライ(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング	ご飯 牛乳 さばのレモンみそ煮 切り干し大根の煮物 かきたま汁	くろパン 牛乳 鶏肉のからあげ(揚) リヨネーズポテト コンソメスープ	ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ はるさめスープ	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 ● さわら(焼) 1切 ● しょうが 2 ▲ しょうゆ(濃) 8 ■ 砂糖 4.5 ■ 清酒 1 ■ 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 ■ 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 ■ ごしょう 0.02 ■ スライスチーズ 1枚 ● 牛乳 1本 ● ベーコン 12 ● 大豆 6 ● マカロニ(シェル) 6 ■ たまねぎ 30 ▲ じゃがいも 20 ▲ トマト(缶) 18 ■ にんじん 15 ▲ 塩 0.7 ■ ごしょう 0.02 ■ チキンブイオン 12 ■ ポークブイオン 6 ■	米 80 ■ 鶏肉 35 ● かまぼこ 8 ● 油揚げ 5 ● しいたけ 10 ▲ にんじん 15 ▲ 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 ● えびフライ 2尾 ● 油 10 ■ キャベツ 50 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ■	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 ▲ 油揚げ 4 ● 切り干し大根 7 ▲ にんじん 6 ▲ けずりぶし 0.8 ● 昆布(粉末) 0.02 ● 砂糖 1.7 ■ しょうゆ(濃) 2 ■ 塩 0.3 ■ 卵(液卵) 30 ● かまぼこ 10 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 7 ▲ 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 ■	くろパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● 塩 0.4 ● ごしょう 0.05 ■ でん粉 8 ■ 油 5 ■ ベーコン 14 ● じゃがいも 60 ■ たまねぎ 18 ▲ パセリ 0.5 ▲ 塩 0.3 ■ ごしょう 0.02 ■ 油 0.4 ■ 焼豚 10 ● たまねぎ 45 ▲ チンゲンサイ 15 ▲ しょうゆ(淡) 0.7 ■ 塩 0.8 ■ ごしょう 0.02 ■ チキンブイオン 12 ■ ポークブイオン 5 ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 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 ■ 鶏肉 15 ● はるさめ 12 ■ レタス 30 ■ にんじん 17 ▲ しょうゆ(淡) 1.5 ■ 塩 1 ■ ごしょう 0.02 ■ チキンブイオン 6 ■ ポークブイオン 2 ■	
E/P	755/31.7	794/31.8	772/32.9	823/36.9	833/34.5	752/28.8	

学校給食課だより No.477

地産地消! 2018年度第1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」

「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

