

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和02年(2020年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

| 月日 | 3月2日(月) | 3月3日(火) | 3月4日(水) | 3月5日(木) | | |
|--------------|--|---|--|---|--|---|
| 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 コンソメスープ ひなあられ | 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 | ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ もずくスープ | パン ぎゅうにゅう パター(個付) ポークビーンズ いやかん | |
| 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 ● 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 ● ひなあられ 1袋 ● | くろパン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● はるまき 1本 ● あぶら 3 ● キャベツ 30 ● とうもろこし(粒) 10 ● あぶら 1.6 ● りんごす 0.8 ● しお 0.3 ● さとう 0.3 ● こしょう 0.01 ● とりにく 10 ● フォー 6 ● もやし 15 ● たまねぎ 10 ● たらこ 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 5 ● | くろパン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● はるまき 1本 ● あぶら 3 ● えびフライ 1尾 ● あぶら 5 ● ぶたにく 1枚 ● しお 0.25 ● こしょう 0.03 ● こむぎこ 3 ● パンこ 6 ● 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 10 ● フォー 6 ● もやし 15 ● たまねぎ 10 ● たらこ 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 5 ● いちご 1 ● オレンジ 1 ● バナナ 1 ● | ◆卒業をお祝いしたセレクト給食、「卒業おめでとう給食」です。主菜と果物、それぞれどちらか1つを選んでください。 ◆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 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく(ミンチ) 20 ● ミニあつあげ 50 ● にんじん 12 ● ねぎ 7 ● しいたけ 0.7 ● しょうが 0.5 ● にんにく 0.2 ● こまあぶら 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 ● でんぷん 0.4 ● やきぶた 5 ● おきなわもずく 10 ● ほうれんそう 25 ● にんじん 10 ● ねぎ 5 ● しょうゆ(淡) 2 ● せいしゆ 1 ● しお 0.7 ● こまあぶら 0.2 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ● | こめ 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● パター(個付) 1こ ● ぶたにく 20 ● ぶどうしゆ(赤) 1.5 ● ベーコン 3 ● とりレバー(缶) 2 ● じゃがいも 15 ● たまねぎ 60 ● にんじん 50 ● トマトピューレー 20 ● ウスターソース 10 ● さとう 4 ● さとう 1 ● しお 0.4 ● チキンブイオン 2.9 ● ポークブイオン 1.2 ● いやかん 1切 ● |
| E/P | 638/26.3 | 584/20.3 | 716/26.6 | 598/23.9 | | |
| 月日 | 3月6日(金) | 3月9日(月) | 3月10日(火) | 3月11日(水) | 3月12日(木) | 3月13日(金) |
| 献立名 | たまごごはん(ごはん) たまごごはん(たまごのり) ぎゅうにゅう ぎゅうにくのつくだに たくあんづけ ばちじる | パン ぎゅうにゅう いかのあまずい(揚) 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) ぎゅうにゅう みだくさんスープ | カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ナムル | パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ひとくちチーズ ペンネのミートソース たまごスープ | 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 わかめうどん |
| 材料名および使用量(g) | こめ 80 ● たまごのり 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 ● こま 1.5 ● しょうが 1 ● しょうゆ(濃) 1.5 ● さとう 1.4 ● せいしゆ 1 ● こまあぶら 0.3 ● たくあんづけ 15 ● そうめん(ぼち) 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 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● いか 50 ● せいしゆ 0.5 ● しょうがじる 0.5 ● でんぷん 10 ● あぶら 4 ● たまねぎ 20 ● にんじん 10 ● ビーマン 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 ● でんぷん 0.4 ● あぶら 0.5 ● ぶたにく 7 ● 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) 2.2 ● しお 0.7 ● こしょう 0.01 ● でんぷん 1 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ● | 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 ● でんぷん 0.7 ● あぶら 0.4 ● キャベツ 30 ● にんじん 10 ● マヨネーズ 4 ● しお 0.1 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ベーコン 7 ● じゃがいも 20 ● たまねぎ 20 ● にんじん 10 ● とうもろこし(粒・冷) 10 ● あかビーマン 3 ● パセリ 0.5 ● しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ● | こめ 85 ● ぎゅうにゅう 30 ● 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 ● 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 6 ● ポークブイオン 3 ● ぎゅうにゅう 1本 ● もやし 50 ● しお 0.4 ● ガーリック 0.01 ● こまあぶら 0.5 ● | 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 ● ペンネ 20 ● 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 10 ● パセリ 0.5 ● にんにく 0.1 ● トマトピューレー 15 ● ウスターソース 4 ● しお 0.3 ● ぶどうしゆ(赤) 0.3 ● こしょう 0.01 ● あぶら 0.5 ● たまご(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 ● でんぷん 1 ● 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 ● はたはた 2尾 ● しお 0.2 ● こしょう 0.02 ● でんぷん 6 ● あぶら 2 ● たくあんづけ 10 ● きゅうり 30 ● こま 0.7 ● しょうゆ(淡) 0.1 ● 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 ● |
| E/P | 600/24.9 | 603/28.7 | 601/28.0 | 684/21.0 | 611/25.7 | 592/19.8 |
| 月日 | 3月16日(月) | 3月17日(火) | 3月18日(水) | 3月23日(月) | 3月24日(火) | ☆新献立☆ Aブロック18日(水) Bブロック23日(月) すましじる |
| 献立名 | たまごみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ | パン ぎゅうにゅう いちごジャム ホワイトシチュー だいこんサラダ | 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) ジョア すましじる | えびピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ アップルゼリー | パン ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ちゅうかサラダ たまごコーンのスープ | ☆新献立☆ Aブロック18日(水) Bブロック23日(月) すましじる |
| 材料名および使用量(g) | 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(淡) 4.3 ● せいしゆ 3 ● しお 0.3 ● 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 ● でんぷん 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 ● ぶたにく 30 ● ぶどうしゆ(白) 1 ● じゃがいも 50 ● たまねぎ 60 ● にんじん 20 ● パセリ 0.5 ● こむぎこ 4 ● パター 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 7 ● ポークブイオン 3 ● 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 ● ぶたにく(ミンチ) 45 ● キャベツ 55 ● にんじん 10 ● たまねぎ 15 ● しょうが 0.5 ● にんにく 0.2 ● あかだしみそ 3.6 ● さとう 2.4 ● しょうゆ(濃) 3.6 ● せいしゆ 0.5 ● こまあぶら 0.5 ● でんぷん 2 ● ジョア(プレーン) 1本 ● とりつくね 20 ● もち 20 ● かまぼこ 7 ● しいたけ 0.3 ● にんじん 7 ● みつば 2 ● けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.04 ● しょうゆ(淡) 2.5 ● しょうゆ(濃) 0.6 ● しお 0.2 ● | 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 ● カレーこ 0.6 ● こしょう 0.02 ● あぶら 3 ● チキンブイオン 4.7 ● ポークブイオン 0.5 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ミンチボール 30 ● はるまき 3 ● はくさい 20 ● にんじん 10 ● 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 6 ● ポークブイオン 3 ● アップルゼリー 1こ ● | パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● さけ(角) 50 ● せいしゆ 0.4 ● しょうがじる 0.4 ● こしょう 0.04 ● でんぷん 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 ● こまあぶら 0.2 ● からし 0.07 ● 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 ● でんぷん 2 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ● | ☆新献立☆ すましじる ちい 小さな「おもち」が入った すまし汁です。すっきりと澄んだ「だし」に、塩やしょうゆで味をつけ、おわんの汁の実も底も見える汁物を「すまし(すまし汁)」と呼びます。「だし」は、さばのけずりぶしと昆布粉末でとっています。だしを使うと、料理のうまみが増し、薄味でもおいしく食べられます。だしのうまみ、食材の味を味わって食べてくださいね。 |
| E/P | 630/24.0 | 670/27.1 | 624/25.8 | 658/25.8 | 587/29.6 | |

学校給食課だより No.498

1年間を振り返ってみましょう。

今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。できていたら、()に○を書きましょう。

() () () () ()

食事の前に必ず手を洗った。 食事のマナーを守ることができた。 苦手な食べ物にも挑戦できた。 朝ごはんを毎日食べた。 おやつの時間と量を決めて食べた。

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3日・小学校Bブロック4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」でご確認ください

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和02年(2020年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

| 月日 | 2月3日(月) | 2月4日(火) | 2月5日(水) | 2月6日(木) | 2月7日(金) | |
|--------------|---|--|--|--|---|---|
| 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 ヨーグルト | 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(10才おめでと給食) くろパン ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ししやものからあげ(揚) ゆでキャベツ イタリアンドレッシング とうふスープ いちご オレンジ | ごはん ジョア みそにこみハンバーグ にんじんシリシリ たまごスープ | パン ぎゅうにゅう ビーフシチュー いよかん | 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 |
| 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 しょうゆ 0.4 ごまあぶら 0.01 あぶら 0.5 チキンピジョン 1.5 ポークピジョン 4 ぎゅうにゅう 1.5 ミンチボール 30 はるさめ 3 レタス 20 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.4 ごま 0.01 チキンピジョン 6 ポークピジョン 3 ヨーグルト 1 | くろパン 1 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 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 ごま 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 | くろパン 1 ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 からふとししやも 1尾 でんぶん 2 あぶら 1 キャベツ 35 イタリアンドレッシング(袋) 1袋 やきぶた 10 とうふ 40 にんじん 10 ごまつな 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 ごま 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 ジョア(プレーン) 1本 とうふハンバーグ 1 あかだしみそ 6 ぶどうしゆ(赤) 2 さとう 1.5 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 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 さとう 0.7 ごま 0.02 でんぶん 1 チキンピジョン 11 ポークピジョン 5 | パン 1 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく(角) 30 ぶどうしゆ(赤) 2 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 20 マッシュルーム 7 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごまご 3.5 バター 1.3 あぶら 1.2 トマトピューレー 7 ウスターソース 2.3 しお 0.7 さとう 0.2 ごま 0.01 あぶら 0.6 チキンピジョン 4.8 ポークピジョン 2 いよかん 1 | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 いわし(開き) 1切 しょうが 0.4 せいしゆ 0.4 でんぶん 7 あぶら 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 3 みりん 0.3 ごま 0.6 たくあんづけ 15 あぶらあげ 4 わかめ 0.8 もやし 20 ウスターソース 15 ねぎ 5 けずりぶし 3 ごま(粉末) 0.05 みそ 9 |
| E/P | 658/25.1 | 605/25.2 | 658/27.5 | 583/24.3 | 634/22.6 | |
| 月日 | 2月10日(月) | 2月12日(水) | 2月13日(木) | 2月14日(金) | 2月17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 キャベツのあまづけ | ごはん ぎゅうにゅう メルルーサのからあげ(揚) はるさめサラダ みそ | 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 チキンスープ | 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 | とりごぼうごはん ぎゅうにゅう はるさめ(揚) ゆでやさい ごまドレッシング | |
| 材料名および使用量(g) | こめ 85 ぎゅうにく 30 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうゆ 0.5 にんにく 0.2 ごまご 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 6 ポークピジョン 3 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 にんじん 5 す 1.5 さとう 0.8 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2 | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 メルルーサ 1切 ケチャップ 0.4 ウスターソース 0.4 さとう 0.4 しお 0.4 ごま(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 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 ごま(粉末) 0.05 みそ 9 | パン(兵庫県産) 1 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 スパゲティ 15 ペペロンチーノ 6 たまねぎ 25 パセリ 0.3 にんにく 0.1 しお 0.3 ごま 0.02 チリパウダー 0.01 オリーブあぶら 1 とり 10 ごまつな 15 もやし 10 にんじん 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 ごま 0.02 チキンピジョン 11 ポークピジョン 5 | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ふりかけ(さかな) 1袋 うずらたまご(水煮) 25 しょうゆ(くきわかめ) 15 がんもどき 30 だいこん 55 ごんにやく 30 にんじん 20 けずりぶし 2 ごま(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 0.3 さとう 1.5 しお 0.2 ごま 1 もやし 50 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 | こめ(西宮産) 68 とり 32 あぶらあげ 4 ごぼう 15 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 ミンチボール 30 トマト(缶) 15 にんじん 12 たまねぎ 12 あかピーマン 5 しお 0.7 ごま 0.01 チキンピジョン 6 ポークピジョン 2 | |
| E/P | 685/20.5 | 614/24.7 | 612/28.0 | 580/21.7 | 607/22.0 | |
| 月日 | 2月20日(木) | 2月21日(金) | 2月25日(火) | 2月26日(水) | 2月27日(木)リザーブ給食 | |
| 献立名 | パン ぎゅうにゅう バター(個付) とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ | ごはん ぎゅうにゅう タッティギム(揚) ナムル ちゅうかそば | パン ぎゅうにゅう クリームチーズ ポークビーンズ フレンチサラダ | ぎゅうどん(ごはん) ぎゅうどん(具) ジョア かきたまじる あじつけこざかな | ごはん(兵庫県産) ぎゅうにゅう さけのかおりあえ(揚) とりにゅうコーンスープ ももゼリー こつくだいふく | |
| 材料名および使用量(g) | パン 1 ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1 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 0.3 しお 0.03 あぶら 0.4 じゃがいも 50 しお 0.2 たまねぎ 30 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.9 ごま 0.01 チキンピジョン 12 ポークピジョン 6 | 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) 2.6 せいしゆ 0.5 チリパウダー 0.02 でんぶん 8 あぶら 4 もやし 50 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 ちゅうかめん 35 ぶたにく 12 しいたけ 0.4 ねぎ 23 にんじん 6 しょうゆ(濃) 4 しお 1.2 ごまあぶら 0.02 ごま 0.2 チキンピジョン 15 ポークピジョン 6 | パン 1 ぎゅうにゅう 1本 クリームチーズ 1 ぶたにく 20 ぶどうしゆ(赤) 1.5 ペペロンチーノ 3 とりにゅう(缶) 2 だいず 15 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 ごま 0.02 チキンピジョン 2.9 ポークピジョン 1.2 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 ごま 0.01 | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 たまねぎ 50 せいしゆ 0.5 しょうが 15 ごぼう 10 さとう 5.3 だいたい 2.3 せいしゆ 1.2 しお 0.3 あぶら 0.5 ジョア(ストロベリー) 1本 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 ごま(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 あじつけこざかな 1袋 | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 たまねぎ 40 にんじん 15 にんにく 0.2 しょうが 0.2 かきあぶら 1 さとう 0.8 せいしゆ 0.8 しお 0.3 チリパウダー 0.01 あぶら 0.4 ごまあぶら 0.4 ごま 55 かまぼこ 4 あぶらあげ 4 わかめ 1 ねぎ 7 けずりぶし 4 ごま(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4.6 しょうゆ(濃) 0.9 しお 0.3 | |
| E/P | 601/26.3 | 687/28.2 | 688/27.7 | 577/24.0 | 694/30.1 | |
| 月日 | 2月28日(金) | ☆新献立☆ Aブロック19日(水) Bブロック18日(火) さばのソースに 給食では、みそ味や しょうゆ味で登場す ることの多い「さば」 ですが、今回はソース 味で煮込みました。 「さば」には血液をサ ラサラにするといわ れているDHA(ドコサ ヘキサエン酸)やEPA (エイコサペンタエ ン酸)が多く含まれて います。 | | | | |

学校給食課だより No.497

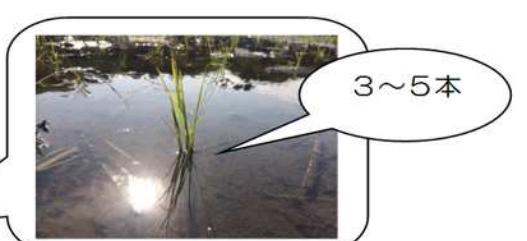
西宮産の「酒かす・ねぎ・米」、宝塚産の「キャベツ」
～地産地消・生産者とつながる学校給食をめざして～

「地産地消」と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。
西宮産の酒かすとねぎを、「かす汁」で使用します(小学校Aブロックは19日、Bブロックは18日、中学校は7日に実施)。酒かすは用海町で作られたもの、ねぎは甲東地区で収穫されたものです。
また、「かす汁」で使用する「みそ」の原料は、兵庫県産大豆です。
西宮産の米を小学Aブロックは17日の「とりごぼうごはん」に、Bブロックは3日、中学校は10日の「いりまめごはん」に使用します。そのほか、近隣市である宝塚市の北部・西谷地区で収穫されたキャベツを、小学校Aブロックは18日、Bブロックは17日、中学校は13日に使用します。



5月末撮影 西宮の北部・山口地区の田んぼ

「米」という漢字を分解すると、「八」と「十」と「八」に分けられます。つまりは「八十八」。お米作りには八十八もの手順や手間がかかると言われていたことが由来だそうです。



3~5本
苗は25cm~28cm間隔で植えています。



8月中旬撮影 名塩地区の田んぼ

◆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)
●印...リザーブ給食(小学校Aブロック27日・小学校Bブロック21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〕

令和02年(2020年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

| 月日 | 1月8日(水) | 1月9日(木) | 1月10日(金) | 1月14日(火) | 1月15日(水) | 1月16日(木) | |
|--------------|--|---|--|---|---|---|---|
| 献立名 | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそに ごまずあえ のっぺいじる | パン ぎゅうにゅう バター(個付) ホワイトシチュー いちご | ごはん ジョア まぐろのかおりあえ(揚) みそラーメン | パン ぎゅうにゅう クリームチーズ えびのチリソース(揚) かぶらスープ | ハヤシライス(ごはん) ハヤシライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ | パン ぎゅうにゅう ごま たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが さとう ぶどうしゅ(赤) | パン ぎゅうにゅう ごま たまねぎ にんにく ハンバーグ トマトピューレー ウスターソース さとう まぐろ(フレーク) りんごす れんこん マヨネーズ しお カレーこ やきぶた ピーマン しいたけ にんにく たけのこ(水煮) ねぎ しょうゆ(淡) しお ごまあぶら チキンブイオン ポークブイオン |
| 材料名および使用量(g) | こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 50 ● しょうが 0.5 ▲ あかだしみそ 4 ● さとう 2 ■ みりん 0.5 ● まぐろ(フレーク) 6 ● りんごす 0.3 ● ごま 0.8 ● くわがめ 0.5 ● きゅうり 30 ▲ す 1 ■ しょうゆ(濃) 1 ■ さとう 1 ■ しお 0.2 ■ さといも 30 ■ だいこん 30 ▲ にんにく 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 ● でんぶん 1.5 ■ | パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1本 ● とりにく 30 ● じゃがいも 50 ● たまねぎ 50 ▲ にんにく 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 ■ チキンブイオン 7 ■ ポークブイオン 3 ■ いちご 3コ ▲ | こめ 80 ■ ジョア(プレーン) 1本 ● まぐろ(角) 50 ● せいしゅ 0.5 ● しょうが 0.5 ▲ でんぶん 7 ■ あぶら 4 ■ たまねぎ 12 ▲ パセリ 0.5 ▲ さとう 2.9 ■ しょうゆ(濃) 2 ■ す 1.6 ■ ちゅうかめん 35 ■ やきぶた 12 ■ ごま 0.4 ■ わかめ 0.2 ■ もやし 20 ▲ とうもろこし(粒・冷) 6 ▲ ねぎ 6 ▲ にんにく 4 ▲ しょうが 0.6 ▲ みそ 7 ● せいしゅ 0.3 ● しょうゆ(濃) 0.2 ● しお 0.2 ● ガーリック 0.01 ■ ごまあぶら 0.5 ■ チキンブイオン 7 ■ ポークブイオン 3 ■ | パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● クリームチーズ 1本 ● えび 50 ● でんぶん 7 ■ あぶら 4 ■ たまねぎ 25 ▲ しょうが 0.2 ▲ にんにく 0.1 ▲ ケチャップ 6 ■ しょうゆ(濃) 2 ■ さとう 1.5 ■ す 0.8 ■ チリパウダー 0.01 ■ あぶら 0.5 ■ ベーコン 7 ■ かぶ(葉) 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 11 ■ ポークブイオン 5 ■ | こめ 85 ■ ぎゅうにゅう 30 ● たまねぎ 80 ▲ にんにく 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 4 ▲ しお 0.5 ▲ ぶどうしゅ(赤) 0.2 ▲ こむぎこ 8 ■ りんごす 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 6 ■ ポークブイオン 3 ■ 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本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ごま 1本 ● たまねぎ 80 ▲ ハンバーグ 1本 ● トマトピューレー 1本 ● ウスターソース 8.5 ▲ さとう 4 ▲ さとう 2 ■ ぶどうしゅ(赤) 2 ■ まぐろ(フレーク) 10 ● りんごす 0.5 ● れんこん 20 ● マヨネーズ 3 ▲ しお 0.05 ● カレーこ 0.05 ● やきぶた 5 ● ピーマン 7 ■ しいたけ 0.5 ▲ にんにく 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 12 ■ ポークブイオン 5 ■ | |
| E/P | 624/24.1 | 660/23.9 | 625/29.2 | 627/29.1 | 687/20.6 | 686/27.8 | |
| 月日 | 1月17日(金) | 1月20日(月) | 1月21日(火) | 1月22日(水) | 1月23日(木) | 1月24日(金) | |
| 献立名 | ごはん ぎゅうにゅう ぶりのあまからに(揚) きりぼしだいこんのもの みそしる | パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう トンカツ(揚) ゆでキャベツ ソース コンソメスープ | パン ぎゅうにゅう きゅうにゅう さんまのつに たくあんのごまあえ ほうれん草 | ごはん ジョア さんまのつに たくあんのごまあえ ほうれん草 | くろパン ぎゅうにゅう くじらのノルウェーふう(揚) とうふスープ | ごはん ぎゅうにゅう さばのチヨリム ごまあえ トック トック(きざみり) | |
| 材料名および使用量(g) | こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶり(角) 50 ● せいしゅ 0.5 ● しょうが 0.6 ▲ 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 ■ せいしゅ 0.4 ● あぶらあげ 3 ● きりぼしだいこん 6 ▲ にんにく 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(兵庫県産) 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 1枚 ● しお 0.4 ● こしょう 0.04 ● こむぎこ 6 ■ パンこ 12 ■ あぶら 8 ■ キャベツ 35 ▲ ソース(中濃) 1袋 ● たまねぎ 30 ▲ にんにく 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 ■ | パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● きゅうにゅう 50 ● さんま(簡) 1.5 ▲ しょうが 0.6 ▲ しょうゆ(濃) 0.3 ▲ さとう 5 ▲ りんごピューレー 5 ▲ トマトピューレー 3 ■ ケチャップ 3 ■ ウスターソース 3 ■ ぶどうしゅ(赤) 3 ■ さとう 1 ■ あぶら 0.4 ■ もち 50 ■ しお 0.2 ● しいたけ 7 ● にんにく 40 ▲ だいこん 15 ▲ ほうれん草(西宮産) 5 ▲ けずりぶし 3 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● しお 3.4 ▲ みりん 0.5 ● しょうゆ(濃) 0.3 ● しお 0.2 ● | こめ 80 ■ ジョア(プレーン) 1本 ● さんま(簡) 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 ■ しょうゆ(淡) 0.1 ■ ささみ 10 ● かまぼこ 5 ● もち 40 ● しいたけ 0.5 ▲ にんにく 10 ▲ だいこん 10 ▲ ほうれん草(西宮産) 5 ▲ けずりぶし 3 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● しお 3.4 ▲ みりん 0.5 ● しょうゆ(濃) 0.3 ● しお 0.2 ● | くろパン 1本 ● ぎゅうにゅう 40 ● くじら 0.8 ▲ ぶどうしゅ(赤) 2.3 ▲ しょうゆ(濃) 1 ■ でんぶん 6 ■ あぶら 3 ■ じゃがいも 40 ■ あぶら 2 ■ にんにく 20 ▲ あぶら 1 ■ ケチャップ 9 ■ ウスターソース 2 ■ さとう 0.8 ■ やきぶた 7 ● とうふ 40 ● にんにく 10 ▲ たまねぎ 10 ▲ しいたけ 10 ▲ えのきたけ 8 ▲ にら 7 ▲ しょうゆ(淡) 2.2 ■ しお 0.7 ● こしょう 0.01 ■ でんぶん 1 ■ チキンブイオン 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 ● 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 ● せいしゅ 0.8 ● す 0.8 ● チリパウダー 0.02 ● ごま 1 ■ もやし 50 ▲ しょうゆ(濃) 1.6 ▲ さとう 0.8 ■ | |
| E/P | 697/25.3 | 667/28.6 | 613/26.2 | 642/27.1 | 647/29.8 | 668/28.9 | |
| 月日 | 1月27日(月) | 1月28日(火) | 1月29日(水) | 1月30日(木) | 1月31日(金) | ☆新献立☆ Aブロック30日(木) Bブロック29日(水) ポトフ フランスの家庭料理 で、日本のおでんのよう に寒い季節によく登場 します。「ポト」は鍋や 壺、「フ」は火という意 味だそうです。 具の内容は決まってお らず、色々ですが、給 食では野菜をたっぷり 使用しています。 | |
| 献立名 | いりまめごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでやさしい ごまドレッシング | パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ りんごサラダ | 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 | きなこパン(揚) ぎゅうにゅう ポトフ ぼんかん | ごはん ぎゅうにゅう ちくげんに かきたまじる やわらかくろまめ | しんこんだて ☆新献立☆ Aブロック30日(木) Bブロック29日(水) ポトフ フランスの家庭料理 で、日本のおでんのよう に寒い季節によく登場 します。「ポト」は鍋や 壺、「フ」は火という意 味だそうです。 具の内容は決まってお らず、色々ですが、給 食では野菜をたっぷり 使用しています。 | |
| 材料名および使用量(g) | こめ 68 ■ とりにく 15 ● いりだいず 7 ● しらすぼし 6 ● あぶらあげ 5 ● しいたけ 0.5 ▲ にんにく 10 ▲ けずりぶし 1.4 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.6 ▲ せいしゅ 3 ● しお 0.2 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● えびフライ 1尾 ● あぶら 5 ■ ブロッコリー 30 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ● | パン(兵庫県産) 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● マカロニ 30 ● じゃがいも 10 ● たまねぎ 60 ■ にんにく 50 ▲ グリーンピース 20 ▲ 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 3.7 ■ ポークブイオン 1.6 ■ キャベツ 35 ▲ りんご 10 ▲ パン(缶) 8 ▲ あぶら 1.8 ■ りんごす 0.9 ● しお 0.4 ● さとう 0.3 ■ こしょう 0.01 ● | こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● きゅうにゅう 30 ● やきとうふ 30 ● ふ 3 ■ たまねぎ 60 ▲ いとこんにやく 40 ▲ にんにく 20 ▲ ふとねぎ(宝塚産) 15 ▲ しょうゆ(濃) 7.2 ▲ さとう 4 ■ あぶら 0.6 ■ かつおぶし 0.6 ● たくあんづけ 10 ▲ きゅうり 30 ▲ しょうゆ(淡) 0.1 ■ | パン 1本 ● 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 ● ポークソーセージ(カット) 20 ● ベーコン 10 ● じゃがいも 40 ▲ たまねぎ 40 ▲ にんにく 20 ▲ キャベツ 25 ▲ とうもろこし(粒・冷) 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ しお 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 0.5 ▲ こしょう 0.02 ▲ チキンブイオン 4.9 ▲ ポークブイオン 2.1 ▲ ぼんかん 1コ ▲ | こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 35 ● こんにやく 10 ● にんにく 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 ● せいしゅ 0.8 ● しお 0.1 ■ 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 ■ やわらかくろまめ 1袋 ● | しんこんだて ☆新献立☆ Aブロック30日(木) Bブロック29日(水) ポトフ フランスの家庭料理 で、日本のおでんのよう に寒い季節によく登場 します。「ポト」は鍋や 壺、「フ」は火という意 味だそうです。 具の内容は決まってお らず、色々ですが、給 食では野菜をたっぷり 使用しています。 | |
| E/P | 627/26.8 | 629/23.4 | 605/22.7 | 676/23.3 | 594/25.2 | | |

学校給食課だより No.496

西宮産の「ほうれん草」・宝塚産の「太ねぎ」

～地産地消・生産者とつながる学校給食をめざして～

「地産地消」と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。

西宮産のほうれん草は、4月に続いて2回目の登場です。小学校Aブロックは22日、Bブロックは14日、中学校は15日の「雑煮」で使用します。瓦木地区で収穫されたものです。

近隣市である宝塚市で栽培している太ねぎを、小学校Aブロックは29日、Bブロックは23日に「すきやきふう」で使用します。宝塚市の北部にある、西谷地区で栽培されたものです。甘くて葉がやわらかいのが特徴のねぎです。太ねぎは寒くなるほど、甘みが増して美味しくなります。旬のねぎを味わってみてください。



むかしから七草がゆ

むかしから正月7日には「七草(ななくさ)がゆ」を食べる風習があります。もともとは、米・麦・小麦・あわ・きび・だいず・あずきの7種類でつくったおかゆを食べていました。今の七草がゆは、平安時代に7種類の若菜をつんで入れて、病気にならずに元気にいられるように神様においのりしたのが始まりだそうです。

この七草とは、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)」です。まだ寒い冬がつづきますが、七草粥を食べて春のかおりに感じてみてください。



E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものになる) ■印...黄色の食品(熱や力のものになる) ▲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



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和01年(2019年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

| 月日 | 12月2日(月) | 12月3日(火) | 12月4日(水) | 12月5日(木) | 12月6日(金) | 12月9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 キャベツのあまづけ あじつけこざかな | 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 たまごとコーンのスープ | ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ごもくまめに ごまあえ | パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう バター(個付) ペンネのミートソース ふゆやさいたっぶりスープ | ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) ちゅうかそば | ちゅうかふらびら ぎゅうにゅう にくだんごスープ みかん |
| 材料名および使用量(g) | こめ 85 ● ぎゅうにゅう 30 ● 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 ● チキンブイオン 6 ● ポークブイオン 3 ● ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ● にんじん 5 ● す 1.5 ● さとう 0.8 ● しょうゆ(淡) 0.5 ● しお 0.2 ● あじつけこざかな 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 ▲ 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 ● 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 11 ● ポークブイオン 5 ● | こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● 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 ● まぐろ(フレーク) 6 ● りんごす 0.3 ● ごま 0.8 ● くきわかめ 0.5 ● きゅうり 30 ● す 1 ● しょうゆ(濃) 1 ● さとう 1 ● しお 0.2 ● | こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1本 ● ペンネ 18 ● ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 ● とりレバー(缶) 3 ● たまねぎ 30 ● にんじん 8 ● パセリ 0.5 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 15 ● ウスターソース 4 ● しお 0.3 ● ぶどうしゆ(赤) 0.3 ● こしょう 0.01 ● あぶら 0.5 ● ぶたにく 7 ● はくさい 30 ▲ だいこん(西宮産) 30 ▲ にんじん 10 ▲ ほうれんそう 5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.9 ● 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 ● えび 50 ● でんぶん 7 ● あぶら 4 ● たまねぎ 25 ▲ しょうゆ(濃) 0.2 ▲ にんにく 0.1 ▲ ケチャップ 6 ● しょうゆ(濃) 2 ● さとう 1.5 ● す 0.8 ● チリパウダー 0.01 ● あぶら 0.5 ● ちゅうかめん 35 ● やきぶた 12 ● しいたけ 0.4 ● もやし 23 ▲ にんじん 6 ▲ ねぎ 4 ▲ しょうゆ(濃) 2 ● しお 0.9 ● こしょう 0.02 ● ごまあぶら 0.2 ● チキンブイオン 15 ● ポークブイオン 6 ● | 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 ● はるさめ 3 ● たけのこ(水煮) 15 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 7 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.5 ● こしょう 0.01 ● チキンブイオン 6 ● ポークブイオン 3 ● みかん 1こ ▲ |
| E/P | 703/23.1 | 598/25.5 | 639/25.2 | 617/22.4 | 663/29.2 | 636/23.6 |
| 月日 | 12月10日(火) | 12月11日(水) | 12月12日(木)リザーブ給食 | 12月13日(金) | 12月16日(月) | 12月17日(火) |
| 献立名 | パン ぎゅうにゅう みかんジャム ピーマンチュー だいこんサラダ | ごはん ぎゅうにゅう ししやものからあげ(揚) れんこんのきんぴら かきたまじる | パン ぎゅうにゅう とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ ◆ガトーショコラ ◆ぶどうゼリー | ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ にんじんシリシリ いもだんごじる | パン ジョア トンカツ(揚) ゆでキャベツ ソース はるさめスープ | パン ぎゅうにゅう クリームチーズ マカロニカレーふうみ りんごサラダ |
| 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 ● ぎゅうにゅう(角) 30 ● ぶどうしゆ(赤) 2 ● じゃがいも 50 ● たまねぎ 50 ● にんじん 20 ▲ マッシュルーム 7 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 3.5 ● バター 1.3 ● あぶら 1.2 ● トマトピューレー 7 ● ウスターソース 2.3 ● しお 0.7 ● さとう 0.2 ● こしょう 0.01 ● あぶら 0.6 ● チキンブイオン 4.8 ● ポークブイオン 2 ● まぐろ(フレーク) 15 ● りんごす 0.8 ● だいこん 40 ▲ みつば 5 ● あぶら 1.7 ● りんごす 1 ● しお 0.3 ● さとう 0.3 ● こしょう 0.01 ● | 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 8.3 ● ごま 0.8 ● れんこん 35 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ(濃) 3 ● さとう 1.6 ● みりん 1 ● あぶら 1.2 ● ごまあぶら 0.1 ● たまご(液卵) 20 ● とうもろ 40 ● 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) 3.7 ● 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 ● 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 ● ベーコン 7 ● はくさい 40 ● にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1.2 ● けずりぶし 0.7 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ● ガトーショコラ 1本 ● ぶどうゼリー 1本 ● | こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とろろハンバーグ 1本 ● あかだしみそ 2 ● ぶどうしゆ(赤) 6 ● 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 ● けずりぶし 0.1 ● あぶら 1 ● いももち 30 ● あぶらあげ 4 ● だいこん 25 ▲ にんじん 8 ▲ はくさい 10 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4 ● しょうゆ(濃) 1 ● しお 0.2 ● | パン 1本 ● ジョア(プレーン) 1本 ● ぶたにく 1枚 ● しお 0.4 ● こしょう 0.04 ● こむぎこ 6 ● パンこ 12 ● あぶら 8 ● キャベツ 35 ▲ ソース(中濃) 1袋 ● はるさめ 7 ● 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 15 ● ポークブイオン 6 ● | パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● クリームチーズ 1本 ● ぎゅうにゅう 30 ● マカロニ 10 ● たまねぎ 60 ● にんじん 50 ▲ グリーンピース 20 ▲ しょうが 5 ▲ にんにく 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 ● しお 0.5 ● あぶら 0.8 ● チキンブイオン 3.7 ● ポークブイオン 1.6 ● キャベツ 35 ▲ りんご 10 ▲ パイン(缶) 8 ● あぶら 1.8 ● りんごす 0.9 ● しお 0.4 ● さとう 0.3 ● こしょう 0.01 ● |
| E/P | 671/25.9 | 617/22.0 | 646/27.6 | 670/23.4 | 631/27.7 | 691/25.1 |
| 月日 | 12月18日(水) | 12月19日(木) | 12月20日(金) | 12月23日(月) | 12月24日(火) | ぎょうじしよく ☆行事食☆ Aブロック18日(水) Bブロック19日(木) かぼちゃのゆずかじる 12月22日は冬至で す。冬至には「かぼちゃ」 を食べる風習がありま す。昔は冬に収穫でき る野菜が少なかったた め、長く保存できる「か ぼちゃ」を食べてビタミ ン不足を補おうという 昔の人の知恵なのでし ょう。また、ゆずをうか べた風呂「ゆず湯」には いる風習もあります。 |
| 献立名 | ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる | パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう シーフードチチュー フレンチサラダ アーモンド | ぎゅうどん(ごはん) ぎゅうどん(具) ぎゅうにゅう みそじる プリン | たきこみごはん ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ゆでやさい ごまドレッシング | パン ぎゅうにゅう ポケットチーズ ポークビーンズ ツナサラダ | ぎょうじしよく ☆行事食☆ Aブロック18日(水) Bブロック19日(木) かぼちゃのゆずかじる 12月22日は冬至で す。冬至には「かぼちゃ」 を食べる風習がありま す。昔は冬に収穫でき る野菜が少なかったた め、長く保存できる「か ぼちゃ」を食べてビタミ ン不足を補おうという 昔の人の知恵なのでし ょう。また、ゆずをうか べた風呂「ゆず湯」には いる風習もあります。 |
| 材料名および使用量(g) | こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さば(焼) 20 ● しょうが 0.8 ● しるもそ 8.8 ● さとう 1.4 ● みりん 0.8 ● たくあんづけ 10 ▲ きゅうり 30 ▲ ごま 0.7 ● しょうゆ(淡) 0.1 ● 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 ● みりん 0.5 ● しお 0.3 ● | パン(兵庫県産) 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● かいばしら 20 ● えび 15 ● じゃがいも 50 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 15 ▲ マッシュルーム 7 ▲ 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 0.8 ● こしょう 0.02 ● あぶら 0.8 ● チキンブイオン 7 ● ポークブイオン 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 ● アーモンド(袋) 1袋 ● | こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● きゅうにゅう 40 ● たまねぎ 55 ▲ いとこんにやく 20 ● しるもそ 15 ▲ ごぼう 10 ▲ しょうゆ(濃) 5.3 ● さとう 2.3 ● せいしゆ 1.2 ● しお 0.3 ● あぶら 0.5 ● ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ● プリン 1本 ● | こめ(西宮産) 68 ● とりにく 32 ● かまぼこ 6 ● あぶらあげ 4 ● ぶどうしゆ(赤) 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 ● さけ(角) 50 ● しお 0.4 ● こしょう 0.04 ● でんぶん 8 ● あぶら 4 ● プロッコリー 30 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ● | パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ポケットチーズ 1本 ● ぶたにく 20 ● ぶどうしゆ(赤) 1.5 ● ペーコン 3 ● とりレバー(缶) 2 ● だいず 15 ● 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 ● こしょう 0.4 ● チキンブイオン 2.9 ● ポークブイオン 1.2 ● 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 ● | ぎょうじしよく ☆行事食☆ Aブロック18日(水) Bブロック19日(木) かぼちゃのゆずかじる 12月22日は冬至で す。冬至には「かぼちゃ」 を食べる風習がありま す。昔は冬に収穫でき る野菜が少なかったた め、長く保存できる「か ぼちゃ」を食べてビタミ ン不足を補おうという 昔の人の知恵なのでし ょう。また、ゆずをうか べた風呂「ゆず湯」には いる風習もあります。 |
| E/P | 628/27.2 | 660/27.1 | 698/26.1 | 644/32.0 | 688/30.8 | |

学校給食課だより No.495

西宮産の「だいこん・米・はくさい」

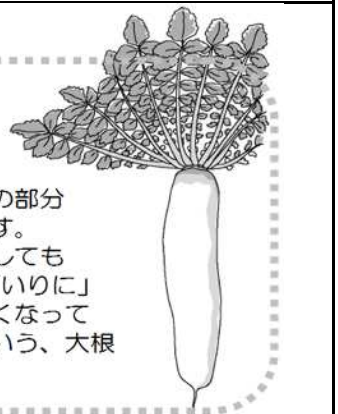
西宮産のだいこんは、小学校Aブロックは5日・Bブロックは6日・
「ふゆやさいたっぶりスープ」で使用します。名塩地区・山口地区
で収穫されたものを使用しています。

西宮産の米は、小学校Aブロック・中学校は23日、Bブロックは
9日に登場します。「こしひかり」という品種です。今年の5月中旬
に田植えをし、9月末に収穫された新米です。

西宮産のはくさいは、中学校20日の「ごまあえ」で使用します。
「黄ごころ85」という品種のもので、名前のお通り、種を植えてか
ら約85日で収穫できます。はくさいには、青虫やなめくじなどの虫
がよくつきます。葉を食べられてしまうので、農家の方は虫がつか
ないように苦労して育てています。

だいこん

だいこんの育っているところを見たことがありますか？
葉っぱだけで見つけられるかな？青々とした緑色の葉の部分
には、太陽の光を吸ってぎっしりと栄養が蓄まっています。
新鮮な葉はあらって塩でもんで、昆布と一緒に浅づけにしても
おいしいですよ。ちりめんじゃこやごまといっしょに、「いりに」
にしてもいいですね。根の部分は寒くなればなるほど甘くなって
いきます。これは「こおらないように糖分を増やす」という、大根
の寒さ対策だそうです。



もんだい

はくさいは、なべ料理には欠かせない、冬においしい
野菜ですね。はくさいは、「アフラナ」のなかまでです。
では、はくさいの花はどんな色でしょうか？

① 赤色 ② 黄色 ③ 紫色

② (正解)

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...リザーブ給食(小学校Aブロック12日・小学校Bブロック13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』でご確認ください

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和01年(2019年)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

| 月日 | 11月1日(金) | 11月5日(火) | 11月6日(水) | 11月7日(木) | 11月8日(金) | 11月11日(月) | 11月12日(火) |
|--------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 献立名 | ちゅうかどん(ごはん) ちゅうかどん(具) ぎゅうにゅう スーミータン ヨーグルト | パン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに りんご | ごはん ぎゅうにゅう なまぶしのうまに なまぶしのうまに(きざみのり) れんこんのカレーあげ(揚) みそしる | くるパン(小) ぎゅうにゅう やきそば パイ | ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいずのうまに のっぺいしる あじつけこざかな | 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 | パン ぎゅうにゅう みかんジャム とりにくのからあげ(揚) ちゅうかサラダ かぶらスープ |
| 材料名および使用量(g) | こめ 80 ■ ぶたにく 15 ● いか 15 ● かまぼこ 5 ● しいたけ 0.8 ▲ はくさい 45 ▲ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 8 ▲ たけのこ(水煮) 4 ▲ しょうが 0.5 ▲ ポークブイオン 1.4 ▲ しょうゆ(濃) 0.4 ▲ しお 0.4 ▲ あぶら 1 ■ ごまあぶら 0.4 ■ でんぶん 2 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● たまご(液卵) 15 ● とうもろこし(ペースト) 40 ▲ ねぎ 7 ▲ しお 1 ▲ こしょう 0.02 ■ でんぶん 1 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■ ヨーグルト 1本 ● | パン 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1本 ■ ぎゅうにく 30 ● マカロニ 10 ■ 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 2.9 ■ ポークブイオン 1.2 ■ りんご 1切 ▲ | こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● かつお(フレーク) 1本 ■ 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 ■ どうふ 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 ● | くるパン(小) 1本 ■ 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 ■ パイ(缶) 50 ▲ | こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 30 ● だいず 5 ● こんにやく 15 ▲ たまねぎ 30 ▲ しょうゆ(濃) 2.4 ▲ さとう 2 ■ さといも 30 ■ だいこん 30 ▲ にんじん 10 ▲ チンゲンサイ 10 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● みりん 0.5 ● しお 0.6 ● でんぶん 1.5 ■ あじつけこざかな 1袋 ● | こめ 85 ■ ぶたにく 30 ● 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 ■ チキンブイオン 6 ■ ポークブイオン 3 ■ 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本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● みかんジャム 1袋 ■ とりにく 50 ● しお 0.3 ■ でんぶん 7 ■ あぶら 4 ■ こしょう 0.04 ■ チキンブイオン 0.04 ■ ポークブイオン 0.07 ■ ベーコン 7 ● 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 11 ■ ポークブイオン 5 ■ |
| E/P | 659/25.4 | 697/23.2 | 665/24.8 | 668/24.9 | 596/23.3 | 697/20.9 | 619/26.7 |
| 月日 | 11月13日(水) | 11月14日(木) | 11月15日(金) セレクト給食 | 11月18日(月) | 11月19日(火) | 11月20日(水) | 11月21日(木) |
| 献立名 | ごはん ぎゅうにゅう さんまのつづに きりほしだいこんのもの つくねだんごじる | パン ぎゅうにゅう ポークチャップ こぶきいも たまごスープ | ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ◆さけのかおりあえ(揚) ◆メルルーサのカレーマリネ(揚) とうにゅういりみそしる | ぎゅうめし ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでやさい マヨネーズ | パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ こまつなとベーコンの Pasta コンソメスープ | ごはん ぎゅうにゅう チムタク たくあんづけ みかん | ぶどうパン ぎゅうにゅう いかにあまじい(揚) ちゅうかふうたまごスープ |
| 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 ■ あぶらあげ 3 ● きりほしだいこん 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 ■ とりつくね 25 ● はくさい 30 ▲ にんじん 10 ▲ みずな 5 ▲ しょうがじる 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 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 50 ● たまねぎ 13 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 8 ■ ケチャップ 3 ■ ぶどうしゆ(赤) 1.8 ■ しお 0.3 ■ さとう 0.2 ■ こしょう 0.03 ■ あぶら 0.4 ■ じゃがいも 50 ■ しお 0.2 ■ たまご(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 11 ■ ポークブイオン 5 ■ | こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● さけ(角) 50 ● せいしゆ 0.5 ■ しょうが 0.5 ▲ でんぶん 1.5 ▲ あぶら 4 ■ パセリ 12 ▲ さとう 4 ■ きゅうにゅう(濃) 2.8 ■ しお 2 ■ メルルーサ(角) 60 ● フロッコリー 30 ▲ こしょう 0.05 ■ にんじん 8 ■ あぶら 4 ■ しょうゆ(濃) 3 ■ さとう 3 ■ す 2 ■ カレーこ 0.4 ■ 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 ● | こめ 68 ■ ぎゅうにゅう 30 ● あぶらあげ 5 ● しいたけ 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ けぼり 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 ■ フロッコリー 30 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■ | 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 ● スペティ 15 ■ ベーコン 5 ● こまつな 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 ■ 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 ● とりにく 35 ● はるさめ 7 ■ しいたけ 0.5 ▲ しょうが 0.5 ▲ じゃがいも 60 ■ たまねぎ 60 ▲ にんじん 20 ▲ しろねぎ 10 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごまあぶら 0.2 ■ たけのこ(水煮) 5 ■ さとう 3 ■ しお 0.3 ■ トウバンジャン 0.1 ■ せいしゆ 1.5 ▲ たくあんづけ 15 ▲ みかん 1本 ▲ | ぶどうパン 1本 ■ 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 ■ 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 ■ しお 1.5 ■ でんぶん 0.05 ■ あぶら 0.4 ■ あぶら 0.5 ■ やきふた 5 ● たまご(液卵) 15 ● はるさめ 2 ■ しいたけ 0.5 ■ もやし 15 ▲ にんじん 10 ▲ にら 3 ▲ しょうゆ(淡) 2.2 ■ しお 0.7 ■ こしょう 0.01 ■ でんぶん 2 ■ ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■ |
| E/P | 676/28.1 | 607/27.8 | 641/26.3 | 653/24.6 | 586/25.9 | 656/21.6 | 628/28.2 |
| 月日 | 11月22日(金) | 11月25日(月) | 11月26日(火) | 11月27日(水) | 11月28日(木) | 11月29日(金) | こんだて ★献立★ Aブロック8日(金) Bブロック7日(木) |
| 献立名 | ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ すきやきふう ごまあえ | パン ぎゅうにゅう こんさいカレーシチュー とうもろこし | ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう ビーフンスープ ぶどうゼリー | ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム もやしとこまつなのナムル すましじる | パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう にこみハンバーグ リョネースポテト にらスープ | ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ(揚) はくさいのおかかあえ みそしる | ★献立★ Aブロック8日(金) Bブロック7日(木) |
| 材料名および使用量(g) | こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ふりかけ(さかな) 1袋 ● ぎゅうにく 30 ● やきとうふ 30 ● ふ 3 ■ たまねぎ 60 ▲ いとこんにやく 40 ▲ にんじん 20 ▲ しろねぎ 15 ▲ しょうゆ(濃) 7.2 ▲ さとう 4 ■ しお 0.1 ■ あぶら 0.6 ■ 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 ■ | パン 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 30 ● たまねぎ 40 ▲ じゃがいも 30 ● にんじん 20 ▲ だいこん 20 ▲ れんこん 10 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.1 ▲ こむぎこ 4 ■ バター 1.5 ■ あぶら 1.5 ■ カレーこ 0.5 ■ ウスターソース 3 ■ ケチャップ 1 ■ しお 0.9 ■ しょうゆ(濃) 0.5 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 5.2 ■ ポークブイオン 2.2 ■ とうもろこし(冷) 1/3本 ▲ | 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 ● やきふた 5 ● 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 ■ かまぼこ 0.6 ■ 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 5 ■ ぶどうゼリー 1本 ■ | こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さば(焼) 1切 ● ねぎ 0.6 ▲ にんにく 1.2 ▲ 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 ■ こまつな 10 ▲ だいずもやし 40 ▲ しお 0.4 ▲ ガーリック 0.01 ■ ごまあぶら 0.5 ■ かまぼこ 7 ● とうふ 50 ● わかめ 0.7 ● 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) 0.3 ■ みりん 0.5 ■ しお 0.2 ■ | パン(兵庫県産) 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ハンバーグ 1本 ● トマトピューレー 8.5 ■ ウスターソース 4 ■ さとう 2 ■ ぶどうしゆ(赤) 2 ■ 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 ■ 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 15 ■ ポークブイオン 6 ■ | こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● くじら 50 ● しょうが 1.6 ▲ しょうゆ(濃) 5.6 ▲ さとう 1.6 ■ せいしゆ 0.4 ■ でんぶん 10 ■ あぶら 4 ■ あぶら 0.5 ■ はくさい 60 ▲ しょうゆ(濃) 1.5 ■ さとう 0.3 ■ あぶら 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 ● | ★献立★ Aブロック8日(金) Bブロック7日(木) |
| E/P | 634/24.5 | 619/23.2 | 695/25.1 | 620/29.1 | 638/25.5 | 618/28.0 | |



学校給食課だより No.494
11月24日は和食の日

和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！



★栄養バランスが整いやすい
いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯 (150g) 当たり
・エネルギー 252kcal
・炭水化物 55.7g
・たんぱく質 3.8g
・脂質 0.5g
・カルシウム 5mg
・鉄 0.2mg



★腹持ちがよい
お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかのすきにくくなります。

●…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)
◆印…セレクト給食(小学校Aブロック15日・小学校Bブロック12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。
* 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〕

令和01年(2019年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立表 (10月1日 - 10月9日) with columns for date, menu, and material usage.

献立表 (10月10日 - 10月21日) with columns for date, menu, and material usage.

献立表 (10月23日 - 10月31日) with columns for date, menu, and material usage.

学校給食課だより No.493

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」

～世界に広がる日本の「和食」～

日時: 令和元年10月19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、給食で使用している調味料やだし汁の紹介、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。

1F 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: 「炊き込みご飯」

「かす汁」

1回目: 11:30~12:15

2回目: 13:00~13:45

◆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 14:00~



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
世界に広がる日本の「和食」
「和食」の調味料やだし汁の紹介
西宮市の学校給食に登場する「和食」
宮っ子給食コーナー
献立ができるまで、西宮市の地産地消

「あったらいいな～こんな献立」

(作品展示)

【ゲーム・クイズ・体験】

- 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 ...印...黄色の食品 ...印...緑色の食品 ...印...リザーブ給食 ...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 ...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〕

令和01年(2019年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

| 月日 | 9月3日(火) | 9月4日(水) | 9月5日(木) | 9月6日(金) | 9月9日(月) | 9月10日(火) |
|--------------|--|--|--|--|---|--|
| 献立名 | ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう とうがんスープ | カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう キャベツのあまづけ | 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 とりくとだいでずのかおりあえ(揚) | 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 ちゅうかふうたまごスープ | パン ぎゅうにゅう ケチャップに なし |
| 材料名および使用量(g) | パン(スライス) 1こ まぐろ(フレーク) 20 りんごす 1 キャベツ 30 きゅうり 8 にんじん 5 あぶら 2 りんごす 1 さとう 0.3 しお 0.4 こしょう 0.01 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 とりとく 10 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 11 ポークブイオン 5 | こめ 85 ぎゅうにゅう 30 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 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 にんじん 5 す 1.5 さとう 0.8 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2 | パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 18 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりレバー(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 8 パセリ 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ベーコン 7 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 けずりぶし 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 とりとく 50 しょうが 0.5 せいしゆ 1 でんぶん 10 あぶら 4 だいでず(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 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 80 ぶたにく(ミンチ) 45 キャベツ 55 にんじん 10 たまねぎ 15 しょうが 0.5 にんにく 0.2 あかだしみそ 3.6 さとう 2.4 しょうゆ(濃) 3.6 せいしゆ 0.5 ごまあぶら 0.5 でんぶん 2 ぎゅうにゅう 1本 やきぶた 5 たまご(液卵) 15 はるさめ 2 しいたけ 0.5 もやし 15 にんじん 10 にら 3 しょうゆ(淡) 2.2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 2 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 | パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにゅう 30 マカロニ 10 じゃがいも 60 たまねぎ 50 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 2.9 ポークブイオン 1.2 なし 1切 |
| E/P | 591/24.9 | 685/20.5 | 591/22.4 | 656/25.8 | 635/26.0 | 631/23.3 |
| 月日 | 9月11日(水) | 9月12日(木) | 9月13日(金) | 9月17日(火) | 9月18日(水) | 9月19日(木) |
| 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 | 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 あじつけのり こうやのごもくに ごまづあえ | カレーピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ アーモンド | ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ たまごスープ | 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 ぶどう |
| 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 たくあんづけ 10 きゅうり 30 ごま 0.7 しょうゆ(淡) 0.1 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(兵庫県産) 1本 ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 ベーコン 10 じゃがいも 50 たまねぎ 15 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 あぶら 0.3 とりとく 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 5 | 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 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 くきわかめ 0.5 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2 | こめ 68 とりとく 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 レタス 20 にんじん 15 ねぎ 7 しょうゆ(淡) 2 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 アーモンド(袋) 1袋 | 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 ぎゅうにゅう 12 ねぎ 7 しいたけ 0.7 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごまあぶら 0.5 あかだしみそ 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 2 せいしゆ 1 チリパウダー 0.02 でんぶん 0.4 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 11 ポークブイオン 5 | パン(兵庫県産) 1本 ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1こ とりとく 30 ぎゅうにゅう 30 マカロニ 9 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 6.2 ポークブイオン 2.6 シャインマスカット 40 |
| E/P | 683/25.8 | 612/27.5 | 650/28.1 | 647/25.5 | 621/25.4 | 666/24.2 |
| 月日 | 9月20日(金) | 9月24日(火) | 9月25日(水) | 9月26日(木) | 9月27日(金) | 9月30日(月) |
| 献立名 | ごはん ぎゅうにゅう いかのカリンあげ(揚) ナムル みそしる | パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ キャベツステーキ コンソメスープ | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため みそしる | くらパン ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) ビーフンスープ アイスクリーム | ごはん ぎゅうにゅう さばのチヨリム にんじんシリシリ かきたまじる | さげピラフ ぎゅうにゅう とうふスープ アップルゼリー |
| 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 もやし 50 しお 0.4 ガーリック 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 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 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 ベーコン 5 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 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5 | 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 す 0.3 チリパウダー 0.01 あぶら 0.5 あぶら 0.5 とうふ 50 あぶらあげ 4 おきなわもずく 10 もやし 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10 | くらパン 1本 ぎゅうにゅう 1本 えび 50 でんぶん 7 あぶら 4 たまねぎ 25 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ケチャップ 6 しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 す 0.8 チリパウダー 0.01 あぶら 0.5 やきぶた 5 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 12 ポークブイオン 5 アイスクリーム 1こ | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1切 ねぎ 1.6 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 4.8 さとう 3.2 みそ 1.6 せいしゆ 0.8 す 0.8 チリパウダー 0.02 ハム 10 にんじん 30 しょうゆ(濃) 0.8 あぶら 1 けずりぶし 0.1 たまご(液卵) 20 かまぼこ 5 たまねぎ 25 ねぎ 5 しお 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 68 さげ(フレーク) 20 ベーコン 5 たまねぎ 30 にんじん 20 とうもろこし(粒・冷) 10 えのきたけ 5 せいしゆ 3 しお 1.2 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 やきぶた 7 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 9 ポークブイオン 4 アップルゼリー 1こ |
| E/P | 616/24.7 | 621/25.0 | 616/24.6 | 663/29.8 | 639/28.6 | 597/23.4 |

学校給食課だより No.492

早寝・早起き・朝ごはん

夏休みが終わり、新学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠が大切です。

早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましよう。朝の光を浴びることで、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をする

特に一日の始まりの食事である朝ごはんが大切です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。



♪朝ごはん食べてみましよう♪



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



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和01年(2019年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

| 月日 | 7月1日(月) | 7月2日(火) | 7月3日(水) | 7月4日(木) | 7月5日(金) | 7月8日(月) | 7月9日(火) |
|--------------|--|--|--|--|---|---|--|
| 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 フレンチサラダ | パン ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ(揚) ツナサラダ チキンスープ | ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ たなばたじる | パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごスープ | ごはん ぎゅうにゅう ブルコギふう えだまめ | ツナとピーマンのたぎこみごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ | パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース とうがんとスープ アイスクリーム |
| 材料名および使用量(g) | こめ 85 ぎゅうにゅう 30 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 6 ポークブイヨン 3 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本 ぎゅうにゅう 1本 かぼちゃコロッケ 1本 あぶら 8 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 とりにく 10 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 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5 | 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 たくあんづけ 10 きゅうり 30 ごま 0.7 しょうゆ(淡) 0.1 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 | 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 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 でんぷん 1 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5 | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにゅう 35 はるさめ 8 キャベツ 50 たまねぎ 50 にんじん 15 けずりぶし 1.5 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 せいしゆ 0.8 こしょう 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 にこぶ 0.8 しんしょうが 2 けずりぶし 1.5 しょうゆ(濃) 4 せいしゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 50 しお 0.3 こしょう 0.04 でんぷん 7 あぶら 4 キャベツ 35 マヨネーズ(袋) 1袋 | パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 18 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりにく(缶) 30 たまねぎ 3 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 とりにく 10 はるさめ 7 とうがんと 30 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2.3 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5 アイスクリーム 1本 |
| E/P | 703/20.7 | 612/21.4 | 624/25.1 | 625/28.3 | 631/22.8 | 653/25.6 | 632/24.0 |
| 月日 | 7月10日(水) | 7月11日(木) | 7月12日(金) | 7月16日(火) | 7月17日(水) | 7月18日(木) | 7月19日(金) |
| 献立名 | ごはん ぎゅうにゅう さんまのつつに きんぴらだいず みそしる | パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう なつやさいのカレーに バナナ | ピビンバ(ごはん) ピビンバ(ぎゅうにゅう) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう かきたまじる | パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに フレンチサラダ | ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに ごまずあえ | ハインパン ぎゅうにゅう メルルーサのスパイシーからあげ(揚) ナムル にくだんごスープ | ☆新献立☆ Aブロック 2日(火) Bブロック 12日(金) かぼちゃコロッケ かぼちゃを使った 一味違うコロッケが 登場します。 夏が旬のかぼちゃ は、ビタミン類はも ちろん、エネルギー のもとになる炭水化 物もたくさん含まれ ています。ポークコ ロッケが70gなの に対し、かぼちゃコ ロッケは50gと、 小ぶりなものになっ 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 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 ぶたにく 7 だいず 6 ごま 0.7 ごぼう 15 にんじん 10 こんにやく 5 しょうゆ(濃) 2.7 さとう 1.2 みりん 0.4 あぶら 1 ごまあぶら 0.1 あぶらあげ 4 わかめ 2 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本 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 30 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 バター 1.5 あぶら 1.5 カレーこ 0.5 ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.5 しお 0.8 チキンブイヨン 4.8 ポークブイヨン 2 バナナ 1切 | こめ 80 ぎゅうにゅう 50 にんじん 15 ねぎ 3 しょうが 0.4 にんにく 0.3 ごま 1.3 しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 ごまあぶら 0.6 だいずもやし 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 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 でんぷん 1.5 | パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 30 ぎゅうにゅう 30 マカロニ 9 じゃがいも 50 たまねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 30 にんじん 20 とうもろこし(粒・冷) 5 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイヨン 6.2 ポークブイヨン 2.6 キャベツ 30 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 | 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 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 くわわかめ 0.5 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2 | ハインパン 1本 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 でんぷん 12 あぶら 4 もやし 50 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 ミンチボール 30 はるさめ 3 レタス 20 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイヨン 6 ポークブイヨン 3 | |
| E/P | 686/29.0 | 611/22.3 | 653/27.3 | 608/24.7 | 648/27.6 | 654/28.5 | |

学校給食課だより No.491

地産地消! 2019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「にんにく・きゅうり・米」

「地産地消」と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。

西宮産のにんにくは、小学校Aブロックは4日・Bブロックは8日・中学校は9日の「ペペロンチーノ」で使用します。鷲林寺地区・名塩地区・上山口地区で作られたものを使用しています。

「にんにく」は、9月下旬～10月中旬に植えて5月下旬～6月下旬に収穫します。植えてから収穫まで、8ヶ月もかかります。種は「にんにくの1片」です。芽がでて葉が育ち、にんにくの上の葉が枯れてきたら収穫します。収穫後は、にんにくが湿っているので、半日くらい畑に置いて、乾燥させます。

西宮産のきゅうりは、小学校Aブロックは16日・Bブロックは5日・中学校は2日の「フレンチサラダ」で使用します。

西宮産の米は、小学校Bブロックで1日の「たこめし」に使用します。



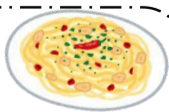
農家の方が、収穫約1ヶ月前のにんにくを見せてくれました。



草が生えないように黒いシートがひかれています。



にんにく畑



「ペペロンチーノ」とはどんな料理?

イタリア語では唐辛子のことを「ペペロンチーノ」と言います。

給食の「ペペロンチーノ」は、にんにくの香りをきかせたスパゲティです。

にんにくの使用する量は多くありませんが、香りづけに使用しています。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■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



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和01年(2019年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

| 月日 | 6月3日(月) | 6月4日(火) | 6月5日(水) | 6月6日(木) | 6月7日(金) | 6月10日(月) | 6月11日(火) | |
|--------------|--|--|---|--|---|--|---|---|
| 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 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 イタリアンスパゲティ たまごコンソメのスープ | ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃがカレーふうみ キャベツのおかかあえ | 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 ミネストローネ | ごはん ぎゅうにゅう きすのてんぷら(揚) きりぼしだいこんのもの みそしる | ぶたキムチどん(ごはん) ぶたキムチどん(具) ぎゅうにゅう とうふスープ あじつけこざかな | パン ぎゅうにゅう ペンネ ぎゅうにゅう(ミンチ) とりレバー(缶) たまねぎ パセリ にんにく トマトピューレー ウスターソース しお ぶどうしゅ(赤) こしょう あぶら やきふた とうふ じゃがいも ニンゲンサイ たまねぎ しょうゆ(淡) しょうゆ(濃) パセリ しょうゆ(淡) しょうゆ(濃) みそ | パン ぎゅうにゅう ペンネ ぎゅうにゅう(ミンチ) とりレバー(缶) たまねぎ パセリ にんにく トマトピューレー ウスターソース しお ぶどうしゅ(赤) こしょう あぶら やきふた とうふ じゃがいも ニンゲンサイ たまねぎ しょうゆ(淡) しょうゆ(濃) パセリ しょうゆ(淡) しょうゆ(濃) みそ |
| 材料名および使用量(g) | こめ 85 ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんにく 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 6 ポークブイオン 3 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(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 ハム 10 たまねぎ 25 にんにく 7 パセリ 0.5 ケチャップ 8 ウスターソース 0.2 さとう 0.1 こしょう 0.02 あぶら 0.5 たまご(液卵) 15 とうもろこし(粒・冷) 20 にんにく 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 でんぷん 2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5 | 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 にんにく 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 2.7 みりん 1.4 しお 0.1 カレーこ 0.3 かつおぶし 0.6 にんにく 40 しょうゆ(濃) 1.3 さとう 0.3 | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 りんごす 1 キャベツ 30 にんにく 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 7 だいず 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 にんにく 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 | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 きす(開き) 2尾 こむぎこ 8 しお 0.1 あぶら 8 にんにく 3 きりぼしだいこん 6 にんにく 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 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 30 せいしゅ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.02 たまねぎ 40 にんにく 15 キムチ 10 にら 10 しょうゆ(濃) 2.3 あぶら 0.8 ごまあぶら 0.3 ぎゅうにゅう 1本 やきふた 7 とうふ 40 じゃがいも 10 ニンゲンサイ 10 たまねぎ 10 にんにく 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぷん 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 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 30 せいしゅ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.02 たまねぎ 40 にんにく 15 キムチ 10 にら 10 しょうゆ(濃) 2.3 あぶら 0.8 ごまあぶら 0.3 ぎゅうにゅう 1本 やきふた 7 とうふ 40 じゃがいも 10 ニンゲンサイ 10 たまねぎ 10 にんにく 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぷん 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 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 30 せいしゅ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.02 たまねぎ 40 にんにく 15 キムチ 10 にら 10 しょうゆ(濃) 2.3 あぶら 0.8 ごまあぶら 0.3 ぎゅうにゅう 1本 やきふた 7 とうふ 40 じゃがいも 10 ニンゲンサイ 10 たまねぎ 10 にんにく 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぷん 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 |
| E/P | 703/20.7 | 630/29.2 | 614/21.7 | 662/26.4 | 631/22.8 | 606/26.7 | 591/22.4 | |
| 月日 | 6月12日(水) | 6月13日(木) | 6月14日(金) | 6月17日(月) | 6月18日(火) | 6月19日(水)リザーブ給食 | 6月20日(木) | |
| 献立名 | ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう たくあんのごまあえ | パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ パンパンジーふうサラダ ごまドレッシング コンソメスープ | ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき(揚) ひじきとコンソメのいために みそしる | カレーピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ | ぶどうパン ぎゅうにゅう とりにくのインドネシアふうからあげ(揚) フレンチサラダ たまごスープ | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため すましじる ◆なつとう ◆カップどうふ ◆カップどうふ(しょうゆ) | パン ぎゅうにゅう ケチャップに さくらんぼ | パン ぎゅうにゅう ケチャップに さくらんぼ |
| 材料名および使用量(g) | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 たまねぎ 30 やきとうふ 30 ふ 3 たまねぎ 60 いとこんにやく 40 にんにく 20 しほねぎ 15 しょうゆ(濃) 7.2 さとう 4 しお 0.1 あぶら 0.6 ごま 0.6 たくあんづけ 15 | パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ハンバーグ 1枚 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 むしきさきみ 15 キャベツ 20 きゅうり 12 にんにく 4 ごまドレッシング(袋) 1袋 たまねぎ 30 にんにく 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.9 こしょう 0.01 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6 | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 いわし(開き) 1枚 しょうが 0.4 せいしゅ 0.4 でんぷん 7 あぶら 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 3 みりん 0.3 ベーコン 5 ひじき 30 とうもろこし(粒) 10 にんにく 8 しょうゆ(濃) 1.5 さとう 1 あぶらあげ 4 もやし 20 たまねぎ 25 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9 | こめ 68 たまねぎ 35 にんにく 20 にんにく 3 せいしゅ 2 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 ミンチポール 30 はるさめ 3 レタス 20 にんにく 10 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 6 ポークブイオン 3 | ぶどうパン 1本 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 でんぷん 7 あぶら 4 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 たまご(液卵) 20 たまねぎ 25 にんにく 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 11 ポークブイオン 5 | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 ごま 1 たまねぎ 35 にんにく 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 しお 0.3 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 あぶら 0.5 かまぼこ 7 そうめん 10 たまねぎ 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.3 なつとう 1 たれ(添付) 1袋 カップどうふ 1 しょうゆ(減塩) 1袋 | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 30 マカロニ 10 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんにく 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 2.9 ポークブイオン 1.2 さくらんぼ 20 | |
| E/P | 607/22.1 | 664/28.7 | 662/23.5 | 594/23.5 | 630/28.2 | 654/26.8 | 621/23.3 | |
| 月日 | 6月21日(金) | 6月24日(月) | 6月25日(火) | 6月26日(水) | 6月27日(木) | 6月28日(金) | ☆献立☆ | |
| 献立名 | ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに ナムル すましじる | たこめし ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ | くろパン ぎゅうにゅう こめコンチュー グレープフルーツ | ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ ごまあえ かきたまじる | パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう いかにガーリックふうみ(揚) リョネーズポテト はるさめスープ | ごはん ぎゅうにゅう ごうやのごもくに ごまあえ | ☆献立☆ Aブロック27日(木) Bブロック24日(月) | |
| 材料名および使用量(g) | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 にんにく 0.2 しろみそ 8 さとう 3 せいしゅ 0.6 レモンじり 1 もやし 50 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 たまねぎ 30 にんにく 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(西宮産) 68 たこ 30 かまぼこ 4 あぶらあげ 4 しいたけ 1 にんにく 10 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 チキンブイオン 6.5 ポークブイオン 0.5 グレープフルーツ 2切 | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 じゃがいも 40 たまねぎ 50 にんにく 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 チキンブイオン 6.5 ポークブイオン 0.5 グレープフルーツ 2切 | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さわら(焼) 1切 しょうが 1.6 しょうゆ(濃) 5.1 さとう 2.9 せいしゅ 0.6 ごま 1 もやし 50 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 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 しいたけ 3.5 しょうゆ(淡) 0.6 しお 0.3 でんぷん 1.5 | パン(兵庫県産) 1本 ぎゅうにゅう 1本 いか 50 しょうが 0.5 せいしゅ 0.5 たまねぎ 12 あぶら 4 しお 0.1 ガーリック 0.01 ベーコン 10 じゃがいも 50 パセリ 15 さとう 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 あぶら 0.3 はるさめ 7 しいたけ 0.3 レタス 20 にんにく 10 しょうゆ(淡) 2.2 せいしゅ 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 15 ポークブイオン 6 | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 15 ごおりどうふ 20 しいたけ 1 たまねぎ 70 にんにく 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 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 | ☆献立☆ Aブロック27日(木) Bブロック24日(月) いかにガーリックふうみ カラッと揚げたいか に塩とガーリックパウダーで味付けした 新献立です。ガーリックの味をつけることで、すこしの塩でもおいしく食べられる工夫がされています。塩分を控えて、健康的な体を作りましょう。 | |
| E/P | 595/24.5 | 595/21.9 | 611/24.9 | 590/26.6 | 637/26.6 | 657/28.1 | | |

学校給食課だより No.490

よく噛んで食べましょう!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べると、健康に良い効果がたくさんあります。日々の食事を通して、一口30回を目安に、よく噛んで食べる習慣を身につけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。そして食べた後はしっかり歯を磨き、虫歯や歯周病を予防しましょう。

「かみかみ献立」として、小学校Aブロックは10日、小学校Bブロックは6日、中学校は4日に「あじつけこざかな」がです。

「あじつけこざかな」は、カタクチイワシを砂糖で味付けしたものです。パリッとした食感が特徴で、噛みごたえがあります。



よく噛むことで得られる効果

- ★消化吸収をよくする
胃や腸での消化が助けられ、栄養が吸収されやすくなります。
- ★脳の働きを活性化させる
よく噛むことで脳が刺激され、働きがよくなります。
- ★あごがじょうぶになる
噛むことで顎の筋肉が発達し、じょうぶになります。
- ★食べ物の味がよくわかる
よく噛むと素材の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。
- ★虫歯を防ぐ
噛むと唾液がたくさん出て、虫歯を防いでくれます。
- ★肥満や生活習慣病を防ぐ
ゆっくりよく噛むことで満腹中枢に信号が伝わり、食べ過ぎを防ぎます。

◆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11日)は、【なつとう】と【カップどうふ】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〕

令和元年(2019年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates (5/7 to 5/28) and food items (e.g., ごはん, カレー, パン, じゃがいも). Includes energy values (E/P) and material usage (献立名).

献立名 (Menu Name) table for 5/29 to 5/31, listing items like ごはん, マーボー, スーミータン, パインパン, etc.

学校給食課だより No.489 食品ロスについて

学校給食は、必要な栄養を摂る手段であるばかりでなく、児童生徒が「食の大切さ」を理解するための教材としての役割も担っております。本市では、学級指導や教科の学習において、栄養バランスや給食ができて上がるまでの作業、調理員の思いを感じるなど、食の重要性や、食への感謝について学習しております。

日本でもまだ食べられるのに捨てられる食べ物. Includes statistics: 年間646万トン(平成27年度推計 農林水産省). 食べ残し 357万トン (小売店、食品メーカー). 賞味期限切れ 289万トン (家庭).

「食品ロス」…本来は食べることができたはずの食品が廃棄されること。小売店での売れ残り・期限切れ、製造過程で発生する規格外品、飲食店や家庭での食べ残し・食材の余り等。大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮のため、今後も学校給食において取り組んでいきます。

【学校給食課からのお知らせ】 今年4月から5月にかけての大型連休が10連休になることから、連休前日に納品を行う根菜類の腐り等による大量廃棄(食品ロス)が予想され、食材の交換により給食開始時間に間に合わない可能性があるため、連休明けの5月7日の給食は長期保存可能な食材(レトルトカレー及びアルファ化米)を使用した献立といたします。

☆新献立☆ Aブロック22日(水) Bブロック30日(木) タッカンジョン 韓国で人気のあまからい鶏のからあげです。給食ではコチュジャンというトウガラシみそを使い給食風にアレンジしています。 Aブロック28日(火) Bブロック20日(月) メルルーサのバーベキューソース 白身魚のメルルーサをからあげにしてから、たまねぎ、しょうが、にんにく、りんごジュースなどで作ったフルーティなバーベキューソースをからめました。

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) (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31年(2019年)4月

西宮市教育委員会 学校給食課

| 月日 | 4月10日(水) | 4月11日(木) | 4月12日(金) | 4月15日(月) | 4月16日(火) | 4月17日(水) | 4月18日(木) |
|--------------|--|---|---|---|--|--|---|
| 献立名 | ごはん ぎゅうにゅう おでん キャベツのおかかあえ | くろパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー はるさめサラダ | ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのからみいため みそしる あじつけこざかな | 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 | ツナドレサント(パン) ツナドレサント(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう ビーフンスープ | ごはん ぎゅうにゅう メルルーサのからあげ(揚) ひじきのいために 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 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 とりにく 20 しょうてん(ささがき) 20 がんもどき 25 じゃがいも 60 こんにやく 30 にんじん 20 けずりぶし 1.1 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 3 さとう 2 しお 0.5 かつおぶし 0.6 キャベツ 40 しょうゆ(濃) 1.3 さとう 0.3 | くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 30 ぶどうしゆ(白) 1 たまねぎ 50 にんじん 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 7 ポークブイオン 3 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 ぎゅうにく 35 ごま 1 たまねぎ 35 にんじん 15 ねぎ 7 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3 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 か 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 あじつけこざかな 1袋 | こめ 85 ぎゅうにく 30 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 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 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(スライス) 1こ まぐろ(フレーク) 20 りんごす 1 キャベツ 30 きゅうり 8 にんじん 5 あぶら 2 りんごす 1 さとう 0.3 しお 0.4 こしょう 0.01 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 やきふた 5 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 12 ポークブイオン 5 | 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 ちくわ 5 だいず 5 あぶらあげ 2.4 ひじき 2.4 こんにやく 5 にんじん 4 しょうゆ(濃) 2.4 さとう 2.2 あぶら 0.8 あぶらあげ 4 もやし 20 たまねぎ 25 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 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 | 594/22.8 | 649/25.7 | 618/24.4 | 703/20.7 | 594/24.9 | 639/27.7 | 632/24.6 |
| 月日 | 4月19日(金) | 4月22日(月) | 4月23日(火) | 4月24日(水) | 4月25日(木) | 4月26日(金) | こんだて ☆献立☆ Aブロック12日(金) Bブロック18日(木) |
| 献立名 | ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに ごまあえ | たきごみごはん ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ゆでやさい マヨネーズ | パン ぎゅうにゅう ペンのミートソース とうふスープ | ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが たくあんのごまあえ アップルゼリー | パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに リヨネーズポテト たまごとコーンのスープ | ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため フォーガー | ☆献立☆ Aブロック12日(金) Bブロック18日(木) |
| 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 ごま 1.5 キャベツ 40 ほうれんそう(西宮産) 10 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 | こめ 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 さけ(角) 50 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 8 あぶら 4 アスパラガス 30 マヨネーズ(袋) 1袋 | 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 ぶたにく 7 とうふ 40 にんじん 10 たまねぎ 10 えのきたけ 8 にら 7 しょうゆ(淡) 2.2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4 | こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 35 じゃがいも 70 たまねぎ 50 にんじん 20 さやいんげん 3 こんにやく 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 6.5 さとう 2.4 みりん 0.7 しお 0.1 ごま 0.6 たくあんづけ 15 アップルゼリー 1こ | パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく(ミンチ) 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 ベーコン 10 じゃがいも 50 たまねぎ 15 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 あぶら 0.3 たまご(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 レモンじり 0.3 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 11 ポークブイオン 5 | 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 とりにく 10 フォー 6 もやし 15 たまねぎ 10 にら 5 レモンじり 0.3 しょうゆ(淡) 3 しお 0.5 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5 | こんだて ☆献立☆ Aブロック12日(金) Bブロック18日(木) あじつけこざかな カタクチイワシを味 つけしたカルシウム たっぷりのカミカミ こんだて 献立です。給食では 6月の歯と口の健康 週間と4月18日 (よい歯の日)、11 月8日(いい歯の日) の頃にカミカミ献立 を出しています。給 食を生きた教材と して、歯を大切にする 食生活や習慣を考 える機会にしてくだ さい。 |
| E/P | 641/27.0 | 654/31.5 | 586/25.0 | 660/20.7 | 624/29.7 | 620/25.5 | |

学校給食課だより No.488

地産地消! 2019年度第1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」

「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。

西宮産のほうれんそうは、小学校Aブロックは19日・Bブロックは16日・中学校は12日の「ごまあえ」で使用します。

ほうれんそうなどの冬野菜は、寒くなると凍らないように糖を蓄える働きがあります。そのため、寒さにあたるほど、味に甘みのある野菜ができます。

ほうれんそうの原産地は、西アジアのペルシャ(現在のイラン)です。シルクロードを通過して中国に入り、日本に伝わりました。ほうれんそうの「ほうれん」は、中国語でペルシャという意味です。

西宮産のほうれんそうは、1月と4月の2回、給食で使用しています。西宮市の瓦木地区ではほうれんそうの栽培が盛んに行われており、今月の地産地消として使用するほうれんそうも、瓦木地区で収穫されます。



根がついたまま、出荷されます。



今回使用するものは露地栽培したものです。



保温や保湿のため、被覆資材をかぶせます。

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
*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

