

こんだて表〔小学校B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	たきこみごはん ぎゅうにゅう こうやどふのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため みそしる 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 さばのレモンみそに きんぴらごぼう かきたまじる	
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 0.7 ▲ でんぶ 10 ● あぶら 2 ● キャベツ 35 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● ごま 1 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ▲ せいしゆ 1.4 ▲ さとう 0.7 ▲ しお 0.3 ▲ チリパウダー 0.01 ▲ ごまあぶら 0.5 ▲ あぶら 0.5 ▲ とうふ 50 ● あぶらあげ 4 ● わかめ 0.7 ● ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ● 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 10 ▲ ぶたにく 1.6 ● しお 0.8 ● こしょう 0.3 ● さとう 0.3 ● こしょう 0.01 ● とりにく 10 ● フォー 6 ● もやし 15 ▲ たまねぎ 10 ▲ にら 5 ▲ レモンじり 0.3 ▲ しょうゆ(淡) 3 ▲ しお 0.5 ▲ こしょう 0.01 ● とりにく 0.01 ● チリパウダー 11 ● チキンブイオン 5 ● 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 ● さとう 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 ▲ 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 ● いちご 1こ ▲ オレンジ 1切 ▲ バナナ 1切 ▲	◆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。 クラスのみんで楽しく食べましょう。	
E/P	630/24.0	666/25.6	584/20.3	716/26.6		
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	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ポークビーンズ いよかん	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	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 ぎゅうにゅうのつくだに たくあんづけ ばちじる	あまからチキンマヨサンド(パン) あまからチキンマヨサンド(チキン) あまからチキンマヨサンド(サラダ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	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(兵庫県産) ぎゅうにゅう いちごジャム いよかん ぶたにく ぶどうしゆ(白) ねぎ しいたけ しょうが にんにく ごまあぶら あかだしみそ しょうゆ(濃) さとう せいしゆ チリパウダー あぶら でんぶ ポークブイオン おきなわもずく はくさい にんじん ねぎ しょうゆ(淡) せいしゆ 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)	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ● ぶたにく 20 ● ぶどうしゆ(赤) 1.5 ● ベーコン 3 ● とりにく(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 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 2.9 ● ポークブイオン 1.2 ● いよかん 1切 ▲	こめ 85 ● ぎゅうにゅう 1本 ● たまねぎ 30 ● じゃがいも 40 ● にんじん 20 ● グリーンピース 5 ● しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごま 8 ● ごま 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 ● みりん 0.4 ● ガーリック 0.01 ● ごまあぶら 0.5 ●	こめ 80 ● たまごのり 1袋 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 35 ● しらすぼし 5 ● さとう 1 ● かつおぶし 1 ● ごま 1.5 ● しょうが 1 ▲ しょうゆ(濃) 1.5 ● さとう 1.4 ● せいしゆ 1 ● ごまあぶら 0.3 ● 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 ▲ あぶら 5 ▲ 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 ● しお 0.4 ● しお 0.1 ●	パン(スライス) 1こ ● とりにく 55 ● しょうゆ(濃) 4 ● みりん 2 ● さとう 2 ● でんぶ 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 ▲ あかピーマン 3 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく(ミンチ) 20 ● ミニあつあげ 50 ● ぶどうしゆ(白) 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 ● あぶら 0.4 ● でんぶ 5 ● ポークブイオン 7 ● おきなわもずく 10 ● はくさい 25 ● にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● せいしゆ 1 ● しお 0.7 ● ごまあぶら 0.2 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	パン(兵庫県産) 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● いちごジャム 1袋 ● いよかん 30 ● ぶたにく 1 ● ぶどうしゆ(白) 1 ● ねぎ 50 ● しいたけ 60 ● じゃがいも 20 ● パセリ 0.5 ▲ ごま 4 ● バター 4 ● ぎゅうにゅう 40 ● しお 0.9 ● こしょう 0.02 ● チリパウダー 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 ●
E/P	683/26.1	684/21.0	600/24.9	601/28.0	598/23.9	670/26.9
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	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	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	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ リョネーズポテト たまごコーンのスープ	キャベツとぶたにくのみそいためどん(ごはん) キャベツとぶたにくのみそいためどん(具) ジョア すましじる	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	☆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 ● 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 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● はたはた 2尾 ● しお 0.2 ● こしょう 0.02 ● でんぶ 6 ● あぶら 2 ● たくあんづけ 10 ▲ きゅうり 30 ▲ ごま 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 ●	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 ▲ もち 1 ● しお 0.8 ● こしょう 0.02 ● でんぶ 2 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	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 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 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さわらの(焼) 1切 ● しょうが 1.6 ▲ しょうゆ(濃) 5.1 ● さとう 2.9 ● せいしゆ 0.6 ● ごま 2 ● はくさい 65 ▲ ごまつな 10 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ● さとう 0.9 ● とりにく 15 ● あぶらあげ 4 ● さといも 30 ● だいこん 20 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	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 わんの中の汁の実も底も 見える汁を「おすまし (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	658/25.8	592/19.8	619/27.3	624/25.8	633/28.4	

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。



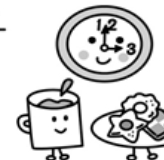
苦手な食べ物にも挑戦できた。



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。



●エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品(体を作るもとになる) ■印…黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印…緑色の食品(体の調子をととのえる)(揚)…揚げ物  
◆印…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B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

Main table containing menu details, materials, and energy values for various dates from February 3rd to February 28th. It includes columns for dates, menu names, materials, and energy values (E/P).

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・生産者に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。



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

Energy values (E/P) and other details for the menu items. Includes symbols for different food types like red, yellow, and green.



こんだて表〔小学校B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	パン 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 ジョア ぶりのあまからに(揚) きりぼしだいこんのもの みそしる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ぎゅうにくのトマトソースに こふきいも はくさいスープ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつに たくあんのごまあえ ぞうじ	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 ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) みそラーメン
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 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 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 0.3 カレーこ 0.5 しお 0.5 あぶら 0.8 チキンブイオン 3.7 ポークブイオン 1.6 キャベツ 35 りんご 10 パイ(缶) 8 あぶら 1.8 りんごす 0.9 しお 0.4 さとう 0.3 こしょう 0.01	こめ 80 ジョア(プレーン) 1本 ぶり(角) 50 せいしゆ 0.5 しょうが 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 せいしゆ 0.4 あぶらあげ 3 きりぼしだいこん 6 にんじん 3 けずりぶし 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 さとう 2 しょうゆ(濃) 1.5 しお 0.2 わかめ 0.7 たまねぎ 30 えのきたけ 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 50 たまねぎ 5 しょうが 0.6 にんにく 0.3 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 ぶどうしゆ(赤) 3 さとう 1 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 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 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 ぎゅうり 30 ごま 0.7 しょうゆ(淡) 0.1 とりにく 10 かまぼこ 5 もち 40 しいたけ 0.5 にんじん 10 だいこん 10 ほうれんそう(西宮産) 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.4 みりん 0.5 しょうゆ(濃) 0.3 しお 0.2	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1こ とりにく 30 じゃがいも 50 たまねぎ 50 あぶら 20 グリーンピース 5 こむぎこ 4 パセリ 4 しょうゆ(濃) 4 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こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 まぐろ(角) 50 せいしゆ 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 にんじん 4 しょうが 0.6 みそ 7 せいしゆ 0.3 しょうゆ(濃) 0.2 しお 0.2 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3
E/P	629/23.6	644/24.2	613/26.0	699/27.6	660/23.9	678/30.3
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	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ツナとれんこんのマヨサラダ ビーフンスープ	とりにく ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでやさい ごまドレッシング	ごはん ジョア さばのチヨリム ごまあえ トック トック(きざみのり)	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	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	くろパン ぎゅうにゅう くじらのノルウェーふう(揚) はるさめスープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ハンバーグ 1こ トマトピューレー 8.5 ウスターソース 4 さとう 2 ぶどうしゆ(赤) 2 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 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 68 とりにく 32 あぶらあげ 4 ごぼう 15 にんじん 10 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4.3 せいしゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 プロッコリー 30 ごまドレッシング(袋) 1袋	こめ 80 ジョア(プレーン) 1本 さば(焼) 1切 しお 1.6 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 4.8 さとう 3.2 みそ 1.6 せいしゆ 0.8 す 0.8 チリパウダー 0.02 ごま 1 もやし 50 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 トック 30 とりにく 10 たまご(液卵) 5 しいたけ 0.5 はくさい 20 にんじん 10 ねぎ 5 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 0.9 しお 1 こしょう 0.01 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 きざみのり 1袋	パン(兵庫県産) 1こ 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 ぎゅうにく 30 やきとうふ 30 ふ 3 たまねぎ 60 いとこんやく 40 にんじん 20 ふとねぎ(宝塚産) 15 しょうゆ(濃) 7.2 さとう 4 しお 0.1 あぶら 0.6 かつおぶし 0.6 たくあんづけ 10 きゅうり 30 しょうゆ(淡) 0.1	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 くじら 40 しょうが 0.8 ぶどうしゆ(赤) 2.3 しょうゆ(濃) 1 でんぶん 6 あぶら 3 じゃがいも 40 あぶら 2 にんじん 20 あぶら 1 ケチャップ 9 ウスターソース 2 さとう 0.8 はるさめ 7 しいたけ 0.3 はくさい 30 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1.5 せいしゆ 1 しお 0.8 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 14 ポークブイオン 6
E/P	686/27.8	615/25.2	615/27.8	667/28.6	605/22.7	631/26.1
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)	
献立名	ハヤシライス(ごぼん) ハヤシライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそに ごまあえ のっぺいじる	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 ちくぜんに かきたまじる かわらかくるまめ	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	★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 85 ぎゅうにく 30 たまねぎ 80 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 トマトピューレー 10 ウスターソース 7 しお 1 パプリカ 0.03 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 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	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 きわめ 0.5 キャベツ 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 にんじん 10 はくさい 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.6 でんぶん 1.5	パン 1こ あぶら 8 きなこ 5 さとう 3.3 しお 0.01 ぎゅうにゅう 1本 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 にんじん 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こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 こんやく 10 でんぶん 15 あぶら 10 たけのこ(水煮) 10 れんこん 10 さやいんげん 3 けずりぶし 0.5 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 3 さとう 1.5 みりん 0.8 せいしゆ 0.8 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 かわらかくるまめ 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 クリームチーズ 1こ えび 50 でんぶん 7 あぶら 4 たまねぎ 25 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 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	687/20.6	624/24.1	676/23.3	594/25.2	627/29.1	

学校給食課だより No.496

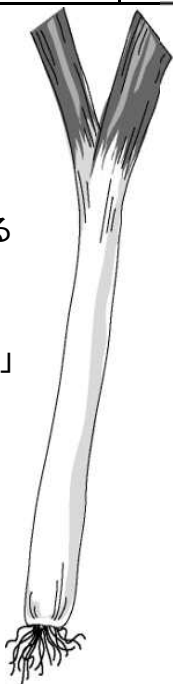
西宮産の「ほうれん草」・宝塚産の「太ねぎ」

～地産地消・生産者に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、病気になる前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、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、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せんが、七草粥を食べて春のかおりを感じてみてくださいね。



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B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	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ みかん	ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) ちゅうかそば	パン ぎゅうにゅう みかんジャム ビーフシチュー だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつに ごまあえ みそしる	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ペンのミートソース ふゆやさいたっぷりスープ	たきこみごはん ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ゆでやさしい ごまドレッシング
材料名および使用量(g)	こめ 68 ● ぶたにく 30 ● しいたけ 0.8 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ(濃) 4 ▲ しお 0.4 ▲ こしょう 0.01 ▲ ごまあえ 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 ● ミンチポーク 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 ▲	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 ▲ 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 ▲ ごまあえ 0.2 ▲ チキンブイオン 15 ▲ ポークブイオン 6 ▲	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● みかんジャム 1袋 ● しょうが(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 ● さんま(筒) 1切 ● しょうが 1.5 ▲ しょうゆ(濃) 5.8 ▲ さとう 3.2 ▲ せいしゆ 0.7 ▲ ごま 1.5 ▲ キャベツ 25 ▲ もやし 2.5 ▲ しょうゆ(濃) 1.6 ▲ さとう 0.8 ▲ とうふ 50 ● あぶらあげ 4 ● おきなわもずく 10 ● ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 10 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ● 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(西宮産) 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(西宮産) 68 ● とりにく 32 ● かまぼこ 6 ● あぶらあげ 4 ● ひじき 0.9 ● にんじん 12 ▲ けずりぶし 1.5 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(濃) 8 ▲ 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 ▲ ブロッコリー 30 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ▲
E/P	636/23.6	663/29.2	671/25.9	656/28.6	617/22.6	644/32.0
月日	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金) リザーブ給食	12月16日(月)	12月17日(火)
献立名	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(兵庫県産) ぎゅうにゅう シーフードシチュー フレンチサラダ アーモンド	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 ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに 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	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう キャベツのあまずづけ あじつけこざかな	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ(揚) れんこんのきんぴら かきたまじる
材料名および使用量(g)	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とうふハンバーグ 1こ ● あかだしみそ 6 ● ぶどうしゆ(赤) 2 ▲ さとう 1.5 ▲ みりん 0.8 ▲ まぐろ(フレーク) 10 ● にんじん 30 ▲ しょうゆ(濃) 0.8 ▲ 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(兵庫県産) 1こ ● 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 ▲ きゅうり 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 ● 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 ▲ きわかめ 0.5 ▲ きゅうり 30 ▲ す 1 ▲ しょうゆ(濃) 1 ▲ さとう 1 ▲ しお 0.2 ▲	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ● ぶどうしゆ(白) 1.7 ▲ パブリカ(缶) 0.4 ▲ さとう 0.4 ▲ しお 0.3 ▲ こしょう 0.03 ▲ あぶら 0.4 ▲ じゃがいも 50 ● しお 0.2 ▲ 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 ▲ ごま 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こ ● ぶどうゼリー 1こ ●	こめ 85 ● ぎゅうにゅう 30 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ▲ あぶら 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 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● からふとししゃも 2尾 ● でんぶん 4 ▲ あぶら 2 ▲ 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 ▲ ごまあえ 0.1 ▲ たまご(液卵) 20 ● とうふ 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 ▲
E/P	670/23.4	660/27.1	639/25.2	646/27.6	703/23.1	617/22.0
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)	
献立名	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう クリームチーズ ポークビーンズ りんごサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちやのゆずかじる	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	ぎゅうどん(ごはん) ぎゅうどん(具) ぎゅうにゅう みそしる プリン	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ こうやのたまごとし キャベツのおかかあえ	☆行事食☆ Aブロック18日(水) Bブロック19日(木)  かぼちやのゆずかじる
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 ● クリームチーズ 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 ▲ 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 ▲ こしょう 0.02 ▲ チキンブイオン 2.9 ▲ ポークブイオン 1.2 ▲ キャベツ 35 ▲ りんご 10 ▲ パイン(缶) 8 ▲ あぶら 1.8 ▲ りんごす 0.9 ▲ しお 0.4 ▲ さとう 0.3 ▲ こしょう 0.01 ▲	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうが 0.8 ▲ しろみそ 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 ● かぼちや 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 1こ ● 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 ▲ かぶ 10 ▲ しょうゆ(淡) 2.2 ▲ せいしゆ 1 ▲ しお 0.7 ▲ ごまあえ 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 40 ● たまねぎ 55 ▲ いとこんにやく 20 ● しろねぎ 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こ ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ふりかけ(さかな) 1袋 ● とりにく 10 ● たまご(液卵) 35 ● ごおりどうふ 15 ● しいたけ 1.2 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ さやいんげん 3 ▲ けずりぶし 1.3 ▲ こんぶ(粉末) 0.02 ● しょうゆ(淡) 3 ▲ しょうゆ(濃) 2.2 ▲ さとう 1.8 ▲ みりん 0.8 ▲ しお 0.1 ▲ かつおぶし 0.6 ▲ キャベツ 40 ▲ しょうゆ(濃) 1.3 ▲ さとう 0.3 ▲	
E/P	695/27.4	628/27.2	631/27.7	698/26.1	635/28.7	

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・「ふゆやさいたっぷりスープ」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。

「黄ごろ85」という品種のもので、名前のおり、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、太陽の光をあびてぎっしりと栄養がたまっています。新鮮な葉はあらって塩で洗って、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「こも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



E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる)(揚)...揚げ物  
◆印...リザーブ給食(小学校Aブロック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B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) セレクト給食	
献立名	ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう なまぶしのうまに のっぺいじり れんこんのカレーあげ(揚) みそしる	パン(兵庫県産) 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 ぎゅうにくとだいのうまに のっぺいじり あじつけこざかな	くるパン(小) ぎゅうにゅう やきそば パイン	えびピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ ぶどうゼリー	ごはん ぎゅうにゅう 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	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
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 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 やきぶた 5 ピーマン 7 しいたけ 0.5 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.6 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 かつお(フレーク) 15 しょうが 0.8 さとう 2.1 しょうゆ(濃) 1.8 せいしゆ 1.5 きざみり 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 とうふ 50 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 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 ぎゅうにく 30 だいのうまに 5 こんにやく 15 たまねぎ 30 しょうが(濃) 1 しょうゆ(濃) 2.4 さとう 2 きといも 30 だいのうまに 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(淡) 2 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	くるパン(小) 1こ ぎゅうにゅう 1本 ちゅうかめん 60 ぶたにく 35 ちくわ 8 キャベツ 50 にんじん 17 たまねぎ 11 ねぎ 11 しょうが 1.3 ウスターソース 7.1 ケチャップ 1.7 しょうゆ(濃) 1.7 しお 0.6 こしょう 0.03 あぶら 2.2 パイン(缶) 50	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 はるさめ 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 ぶどうゼリー 1こ	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(濃) 0.5 でんぶん 7 あぶら 4 たまねぎ 12 パセリ 0.5 さとう 4 しょうゆ(濃) 2.8 しお 2 メルルーサ(角) 60 しお 0.3 こしょう 0.05 でんぶん 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 だいのうまに 20 にんじん 15 ねぎ 5 しょうが(濃) 0.5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	
E/P	6 25 / 25.0	6 65 / 24.8	6 07 / 27.6	5 96 / 23.3	6 68 / 24.9	6 84 / 25.8	6 41 / 26.3	
月日	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	
献立名	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 さばのチョリム もやしとこまつなのナムル かきたまじる	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	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	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつつに きりぼしだいのうまにもの つくねだんごじる	ぶどうパン ぎゅうにゅう いかのあまずいため(揚) ちゅうかふうたまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう チムタク たくあんづけ みかん	
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1こ 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 ケチャップ 0.8 チリパウダー 0.02 こまつな 10 だいのうまに 40 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 たまご(液卵) 7 とうふ 40 ねぎ 5 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こ 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 こしょう 0.04 でんぶん 7 あぶら 4 もやし 40 きゅうり 10 しょうゆ(濃) 1.8 す 1.8 さとう 0.9 しお 0.2 ごまあぶら 0.2 からし 0.07 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	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 さとう 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 2 バター 8 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	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 きりぼしだいのうまに 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(濃) 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	ぶどうパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いか 50 せいしゆ 0.5 しょうが(濃) 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 す 1.5 しお 0.05 でんぶん 0.4 あぶら 0.5 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	こんだて ☆献立☆ Aブロック8日(金) Bブロック7日(木) あじつけこざかな 11月8日はいい歯の日です。いい歯のためには、かみごたえのあるカルシウムたっぷりの食品をよくかんで食べるのが大切です。カルシウムたっぷりの小さなカタクテイワシを乾燥させて甘く味付けしています。よくかんで食べましょう。	
E/P	6 97 / 23.2	6 39 / 29.7	6 19 / 26.7	6 97 / 20.9	6 76 / 28.1	6 28 / 28.2	6 56 / 21.6	
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)		
献立名	パン ぎゅうにゅう いちごジャム えびフライ(揚) こまつなとベーコンのパスタ コンソメスープ	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	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ すきやきふう ごまずあえ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう にこみハンバーグ リョネーズポテト 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	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		
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いちごジャム 1袋 えびフライ 1尾 あぶら 5 スパゲティ 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 ぶたにく 15 いか 15 かまぼこ 5 しいたけ 0.8 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) 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こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ふりかけ(さかな) 1袋 きゅうにく 30 やきとうふ 30 たまねぎ 3 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 8 きくわかめ 0.5 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2	パン(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 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) 7 にら 8 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 かつおぶし 0.5 はくさい 60 しょうゆ(濃) 1.5 さとう 0.3 あぶらあげ 4 ふ 2 わかめ 0.7 たまねぎ 20 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 たまねぎ 40 じゃがいも 30 にんじん 20 だいのうまに 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		
E/P	6 17 / 23.7	6 59 / 25.4	6 34 / 24.5	6 38 / 25.5	6 18 / 28.0	6 19 / 23.2		

**11/24 和食の日**

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、おなかがすきにくくなります。

◆…エネルギー P…たんぱく質 ●…赤色の食品(体を作るもとになる) ■…黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲…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B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

Table with 7 columns for dates from 10月1日 to 10月9日. Each column lists menu items and their quantities in grams. Includes a '献立名' (Menu Name) column and an 'E/P' (Energy/Protein) column at the bottom.

Table with 7 columns for dates from 10月10日 to 10月21日. Similar to the previous table, listing menu items and quantities. Includes a '献立名' (Menu Name) column and an 'E/P' (Energy/Protein) column at the bottom.

Table with 7 columns for dates from 10月23日 to 10月31日. Similar to the previous tables, listing menu items and quantities. Includes a '献立名' (Menu Name) column and an 'E/P' (Energy/Protein) column at the bottom.

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

●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9日・小学校Bブロック15日)は、【スイートポテト】と【かぼちゃのマフィン】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B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	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみため みそしる	アップルパン ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) フレンチサラダ わかめスープ	キャベツとぶたにくのみそいためどん(ごはん) キャベツとぶたにくのみそいためどん(具) ぎゅうにゅう 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	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 あじつけのり こうやのごもくに ごまずあえ
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 35 ● ごま 1 ■ たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ▲ せいしゆ 1.4 ■ さとう 0.7 ■ しお 0.3 ■ チリパウダー 0.01 ■ ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 0.5 ■ とうふ 50 ● あぶらあげ 4 ● おきなわもずく 10 ● ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 10 ●	アップルパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さけ(角) 50 ● しお 0.4 ● こしょう 0.04 ■ でんぶん 8 ■ 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 ■ ごま 0.5 ■ わかめ 1 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ▲ しお 0.7 ■ ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイオン 15 ■ ポークブイオン 6 ■	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こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● ぎゅうにゅう 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 ■ なし 1切 ▲	こめ 68 ■ とりにく 35 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 20 ▲ せいしゆ 3 ■ しお 1.3 ■ カレーこ 0.6 ■ こしょう 0.02 ■ あぶら 3.2 ■ チキンブイオン 5 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ミンチボール 30 ● 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 ● あじつけのり 1袋 ● ぶたにく 15 ● ごおりどうふ 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 ■ きわかめ 0.5 ● きゅうり 30 ▲ す 1 ■ しょうゆ(濃) 1 ■ さとう 1 ■ しお 0.2 ■
E/P	616/24.6	603/27.6	635/26.0	631/23.3	647/25.5	650/28.1
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	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ キャベツソテー コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつつに たくあんのごまあえ つきみじり	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	ごはん ぎゅうにゅう さばのチヨリム にんじんシリシリ かきたまじり	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	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう キャベツのあまずけ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ハンバーグ 1こ ● トマトピューレー 8.5 ■ ウスターソース 4 ■ さとう 2 ■ ぶどうしゆ(赤) 2 ■ キャベツ 40 ▲ カレーこ 0.05 ■ しお 0.2 ■ あぶら 0.2 ■ 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 ● 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こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ■ 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 ■ チキンブイオン 6.2 ■ ポークブイオン 2.6 ■ シャインマスカット 40 ▲	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 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.5 ■ しょうゆ(濃) 0.6 ■ しお 0.3 ■ でんぶん 1.5 ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● 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 85 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ▲ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎ 8 ■ バター 2 ■ あぶら 4 ■ カレーこ 0.8 ■ ウスターソース 4.5 ■ しお 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 ■
E/P	621/25.0	683/25.8	666/24.2	639/28.6	636/29.8	685/20.5
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	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ リヨネースポテト フォーガー	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ たまごスープ	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう とうがんスープ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいののかおりあえ(揚) みそしる	パン ぎゅうにゅう ペンのミートソース みだくさんスープ	たきごみごはん ぎゅうにゅう メルルーサのからあげ(揚) ゆでキャベツ わふうドレッシング
材料名および使用量(g)	パン(兵庫県産) 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ 2本 ● ベーコン 10 ● じゃがいも 50 ● たまねぎ 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しお 0.3 ■ こしょう 0.02 ■ あぶら 0.3 ■ とりにく 10 ● フォー 6 ● もやし 15 ▲ たまねぎ 10 ▲ にら 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 ▲ 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(スライス) 1こ ■ まぐろ(フレーク) 20 ● りんごす 1 ■ キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ にんじん 5 ▲ あぶら 2 ■ りんごす 1 ■ さとう 0.3 ■ しお 0.4 ■ こしょう 0.01 ■ スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 10 ● 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 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しょうが 0.5 ▲ せいしゆ 1 ■ でんぶん 10 ■ あぶら 4 ■ だいの(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 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ペンネ 18 ■ ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 ● とりにく(缶) 3 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 8 ▲ パセリ 0.5 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 15 ■ ウスターソース 4 ■ しお 0.3 ■ ぶどうしゆ(赤) 0.3 ■ こしょう 0.01 ■ あぶら 0.5 ■ ベーコン 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 68 ■ くり 35 ■ あぶらあげ 4 ● にんじん 12 ▲ けずりぶし 1.5 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4 ▲ せいしゆ 3 ■ しお 0.4 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ■ キャベツ 35 ▲ わふうドレッシング(袋) 1袋 ■
E/P	612/27.5	621/25.4	591/24.9	656/25.8	591/22.4	612/23.8

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くそうですね。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ょう。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上がり、しっかりと力を発揮することができますよ。



♪朝ごはん食べてみましょう♪



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  
\*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B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	たこめし 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	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ たなぼたじる	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	ごはん ぎゅうにゅう ブルゴギふう えだまめ	パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに フレンチサラダ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつづ きんぴらだいた みそしる	
材料名および使用量(g)	こめ(西宮産) 68 ● たこ 30 ● かまぼこ 4 ● あぶらあげ 4 ● しいたけ 1 ▲ にんじん 10 ▲ けずりぶし 1.5 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(濃) 4 ● せいしゆ 3 ● しお 0.4 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しお 0.3 ● こしょう 0.04 ● でんぶん 7 ● あぶら 4 ● キャベツ 35 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さば(焼) 1切 ● 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 ▲ けずりぶし 5 ▲ しお 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こ ● 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 ● あぶら 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 1本 ● ぎゅうにく 35 ● はるさめ 8 ● キャベツ 50 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ えのきたけ 8 ▲ にら 8 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ● あかだしみそ 3 ● さとう 3 ● せいしゆ 0.8 ● しお 0.2 ● チリパウダー 0.02 ● あぶら 0.7 ● えだまめ 22 ▲	パン 1こ ● 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) 8 ▲ 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 ●	パン(兵庫県産) 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ 2本 ● スパゲティ 15 ● ベーコン 6 ● たまねぎ 25 ▲ パセリ 0.3 ▲ にんにく(西宮産) 0.1 ▲ しお 0.3 ● こしょう 0.02 ● チリパウダー 0.01 ● オリーブあぶら 1 ● たまご(液卵) 20 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● でんぶん 1 ● チキンブイヨン 11 ● ポークブイヨン 5 ●	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 ● だいた 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 ● 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 ●	E/P 642/29.6 624/25.1 611/22.3 631/22.8 608/24.7 625/28.3 686/29.0
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)	☆新献立☆ Aブロック 2日(火) Bブロック 12日(金)	
献立名	パン ぎゅうにゅう ペンのミートソース とうがンスープ アイスクリーム	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	パン ぎゅうにゅう かぼちゃコロケ(揚) ツナサラダ チキンスープ	ピビンバ(ごはん) ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう かきたまじる	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	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに ごまずあえ		
材料名および使用量(g)	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ペン 18 ● ぎゅうにく(ミンチ) 15 ● とりレバー(缶) 3 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 8 ▲ パセリ 0.5 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 15 ● ウスターソース 4 ● しお 0.3 ● ぶどうしゆ(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 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こ ●	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こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● かぼちゃコロケ 1こ ● 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 ● こしょう 0.02 ● チキンブイヨン 12 ● ポークブイヨン 5 ●	こめ 80 ● ぎゅうにく 50 ● にんじん 15 ● ねぎ 3 ▲ しょうが 0.4 ▲ にんにく 0.3 ▲ ごま 1.3 ● しょうゆ(濃) 2 ● さとう 1.5 ● だいたもやし 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 ● でんぶん 1.5 ●	ハインパン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● メルルーサ(角) 50 ● たまねぎ 3 ▲ しょうが 0.3 ▲ にんにく 0.1 ▲ ターメリック 0.4 ▲ コリアンダー 0.4 ● しお 0.4 ● でんぶん 12 ● あぶら 4 ● 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 ●	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 ●	かぼちゃコロケ かぼちゃを使った 一味違うコロケが 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 ロケが70gなの に対し、かぼちゃコ ロケは50gと、 小ぶりなものになっ ています。	E/P 632/24.0 703/20.7 612/21.4 653/27.3 654/28.5 648/27.6

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」でご確認できます





こんだて表〔小学校B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) リザーブ給食	
献立名	カレーピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに ナムル すましじる	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 すきやきふう フレンチサラダ あじつけこざかな	くろパン ぎゅうにゅう こめこシチュー グレープフルーツ	ツナとピーマンのたきこみごはん ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	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 ◆なっとう ◆カップどうふ ◆カップどうふ(しょうゆ)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく ごま ◆たまねぎ ◆にんじん ◆しいたけ ◆にんじん ◆しんしょうが ◆けずりぶし ◆しょうゆ(濃) ◆せししゆ ◆さとう ◆キャベツ ◆チリパウダー ◆ごまあぶら ◆あぶら ◆かまぼこ ◆そうめん ◆たまねぎ ◆ねぎ ◆けずりぶし ◆こんぶ(粉末) ◆しょうゆ(淡) ◆しょうゆ(濃) ◆みりん ◆しお ◆なっとう ◆たれ(添付) ◆カップどうふ ◆しょうゆ(減塩)
材料名および使用量(g)	こめ 68 とりにく 35 たまねぎ 35 にんじん 20 せししゆ 3 しお 1.3 カレーこ 0.6 こしょう 0.02 あぶら 3.2 チキンブイオン 5 ぎゅうにゅう 1本 ミンチボール 30 はるまき 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 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3	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 せししゆ 0.6 レモンじり 1 もやし 50 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 たまねぎ 30 にんじん 15 ほうれんそう 10 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.4	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 でんぶん 7 あぶら 4 キャベツ 30 きゅうり 8 ごま 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 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 ごま 0.6 ポークブイオン 15 グレープフルーツ 1袋	くろパン 1本 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 じゃがいも 40 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 こめこ 4 ぎゅうにゅう 40 しお 1.1 こしょう 0.8 あぶら 0.2 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 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 せししゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 はるまき 1本 あぶら 3 キャベツ 35 マヨネーズ(袋) 1袋	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 ◆せししゆ 1.4 ◆さとう 0.7 ◆キャベツ 0.3 ◆チリパウダー 0.01 ◆ごまあぶら 0.5 ◆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 ◆なっとう 1 ◆たれ(添付) 1 ◆カップどうふ 1 ◆しょうゆ(減塩) 1	
E/P	594/23.5	595/24.5	630/28.2	625/24.7	611/24.9	606/17.9	654/26.8	
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)	6月20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 イタリアンスパゲティ たまごとコーンのスープ	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 みそじる	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ はるまきサラダ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに ごますあえ	パン ぎゅうにゅう ペンのミートソース みだくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ ごまあえ かきたまじる	
材料名および使用量(g)	パン(兵庫県産) 1本 ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 スパゲティ 15 ハム 10 たまねぎ 25 にんじん 7 パセリ 0.5 ケチャップ 8 ウスターソース 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02 あぶら 0.5 たまご(液卵) 15 どうもろこし(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 きす(開き) 2尾 こむぎこ 8 あぶら 0.1 あぶらあげ 8 きりぼしだいこん 3 にんじん 6 けずりぶし 3 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 1本 ぎゅうにゅう 1本 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 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 こしょう 0.02 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) 7 りんごす 0.4 はるまき 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 85 ぎゅうにゅう 1本 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 2 バター 8 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 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 さとう 10 どうもろこし(粒) 30 あぶら 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 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) 5 りんごす 0.2 たまねぎ 20 にんじん 10 どうもろこし(粒・冷) 10 あかピーマン 3 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さわら(焼) 1切 しょうが 1.6 しょうゆ(濃) 5.1 さとう 2.9 せししゆ 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 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.6 しお 0.3 でんぶん 1.5		
E/P	630/29.2	631/22.8	635/27.3	703/20.7	657/28.1	591/22.4	590/26.6	
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)	☆こんだて☆ Aブロック27日(木) Bブロック24日(月)	
献立名	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	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう いかのガーリックふうみ(揚) リョネーズポテト はるまきスープ	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	パン ぎゅうにゅう ケチャップに さくらんぼ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき(揚) ひじきとコーンのいため みそじる	ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう ミネストローネ	☆こんだて☆ 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)	パン 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 むしさきみ 15 キャベツ 20 きゅうり 12 にんじん 4 ごまドレッシング(袋) 1袋 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	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 せししゆ 0.5 でんぶん 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 あぶら 15 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 あぶら 0.3 はるまき 7 しいたけ 0.3 レタス 20 にんじん 10 しょうゆ(淡) 2.2 せししゆ 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	こめ 80 ぶたにく 30 せししゆ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.02 もやし 40 たまねぎ 30 にんじん 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 やきぶた 7 どうふ 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	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 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 さくらんぼ 20	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 いわし(開き) 1切 しょうが 0.4 せししゆ 0.4 でんぶん 7 あぶら 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 0.3 みりん 0.3 ベーコン 5 ひじき 3 マカロニ(シェル) 3 たまねぎ 20 じゃがいも 15 トマト(缶) 15 にんじん 10 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	☆こんだて☆ Aブロック27日(木) Bブロック24日(月)		
E/P	664/28.7	637/26.6	588/24.1	621/23.3	662/23.5	662/26.4		

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。
- ★あごがしょうぶになる  
噛むことで顎の筋肉が発達し、しょうぶになります。
- ★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(体を作るもとになる) ■印…黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印…緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)…揚げ物  
◆印…リザーブ給食(小学校Aブロック19日・小学校Bブロック11日)は、【なっとう】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B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

月日	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)
献立名	カレーライス(ごはん・アルファ化米) カレーライス(ルウ・レトルト) ぎゅうにゅう かしわもち	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう コーンのミルクに	ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ナムル すましじる	パン(小) ぎゅうにゅう やきそば パン	おきなわふうたきごみごはん ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのからみいため かきたまじる カップどうぶ カップどうぶ(しょうゆ)	パン(兵庫県産) 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 あじのフライ(揚) きりぼしだいこんのもの みそ
材料名および使用量(g)	こめ(アルファ化米) 75 ■ カレー(レトルト) 205 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● かしわもち 1こ ■ ～アルファ化米とは～ 一度、炊いたお米を熱風で急速に乾燥させたお米です。 生のお米から炊飯したご飯と同じデンプン構造をしているため、おいしさもそのままです。 洗米・つけ置きが必要なく、炊くことができます。	パン 1こ ■ あぶら 8 ■ きなこ 5 ● さとう 3.3 ■ しお 0.01 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ■	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 ■ もやし 50 ▲ ごまあぶら 0.5 ■ しお 0.4 ■ ガーリック 0.01 ■ 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(小) 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ちゅうかめん 60 ● ぶたにく 35 ● しいたけ 8 ● にんじん 50 ▲ しょうゆ(濃) 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 ■ パン(缶) 50 ▲	こめ 68 ■ ぶたにく 35 ● かまぼこ 5 ● にこぶ 0.8 ■ しいたけ 0.8 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ(濃) 4 ▲ せいしゆ 3 ■ しお 0.4 ■ ポークブイヨン 8 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● はるまき 1本 ● あぶら 3 ■ キャベツ 35 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ■	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 ▲ ぶどうしゆ(白) 7 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ■ しお 1.4 ■ さとう 0.7 ■ あぶら 0.3 ■ チリパウダー 0.01 ■ ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 0.5 ■ たまご(液卵) 20 ● しいたけ 0.5 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ みつば 3 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.5 ● しょうゆ(濃) 0.6 ● しお 0.3 ● でんぶん 1.5 ■ カップどうぶ 1こ ● しょうゆ(減塩) 1袋 ■	パン(兵庫県産) 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ■ とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ■ ぶどうしゆ(白) 1.7 ■ パブリカ(缶) 0.4 ■ さとう 0.4 ■ しお 0.3 ■ こしょう 0.03 ■ あぶら 0.4 ■ じゃがいも 50 ■ しお 0.2 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.9 ■ こしょう 0.01 ■ チキンブイヨン 12 ■ ポークブイヨン 6 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじ 1切 ● しお 0.2 ■ こしょう 0.02 ■ にんじん 4 ■ パンこ 9 ■ あぶら 6 ■ あぶらあげ 3 ▲ きりぼしだいこん 6 ● にんじん 3 ▲ けずりぶし 0.4 ■ 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 ●
E/P	690/14.9	691/25.8	611/28.3	643/24.4	616/22.0	662/27.9	601/26.3	646/24.3
月日	5月17日(金)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月27日(月)	5月28日(火)
献立名	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ かわちばんかん	くるパン ぎゅうにゅう メルルーサのバーベキューソース(揚) みだくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう こうやのたまごとし ごますあえ	パン(小) ぎゅうにゅう いかのあまずいため(揚) コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ にんじんシリシリ みそ	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 ビーフンスープ	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	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ アスパラのおかかあえ みそ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 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 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ ウスターソース 3 ■ ケチャップ 1 ■ しょうゆ(濃) 1 ■ さとう 0.3 ■ カレーこ 0.5 ■ しお 0.5 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイヨン 3.7 ■ ポークブイヨン 1.6 ■ かわちばんかん 2切 ▲	くるパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● メルルーサ(角) 60 ● せいしゆ 0.6 ■ しょうが 0.6 ■ でんぶん 8 ■ あぶら 4 ■ たまねぎ 2.6 ▲ しょうが 0.8 ▲ にんにく 0.1 ▲ りんごジュース 8.8 ▲ りんごピューレー 4.4 ▲ しょうゆ(濃) 2.6 ▲ さとう 1.3 ■ 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 ■ あかピーマン 3 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.7 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイヨン 10 ■ ポークブイヨン 4 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 10 ● たまご(液卵) 35 ● ごおりどうぶ 15 ● しいたけ 1.2 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ さやいんげん 3 ▲ けずりぶし 1.3 ▲ こんぶ(粉末) 0.02 ● しょうゆ(淡) 3 ■ しょうゆ(濃) 2.2 ■ さとう 1.8 ■ みりん 0.8 ■ しお 0.1 ■ まぐろ(フレーク) 6 ● にんじんごす 0.3 ■ ごま 0.8 ■ あきわかめ 0.5 ■ きゅうり 30 ▲ す 1 ■ しょうゆ(濃) 1 ■ しょうゆ(淡) 1 ■ さとう 1 ■ しお 0.2 ■	パン(小) 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● いか 50 ● せいしゆ 0.5 ■ しょうが 0.4 ■ でんぶん 10 ■ あぶら 4 ■ にんじん 20 ▲ ピーマン 10 ▲ あぶら 0.3 ■ たけのこ(水煮) 5 ▲ しょうが 0.2 ▲ ケチャップ 6 ■ しょうゆ(濃) 1.7 ■ さとう 2 ■ す 1.5 ■ しお 0.05 ■ でんぶん 0.4 ■ あぶら 0.5 ■ ベーコン 5 ● レタス 30 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.8 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイヨン 12 ■ ポークブイヨン 5 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さわら(焼) 1切 ● しょうゆ(濃) 4 ■ さとう 5.1 ■ さとう 2.9 ■ せいしゆ 0.6 ■ ハム 10 ● にんじん 30 ▲ しょうゆ(濃) 0.8 ■ あぶら 1 ■ けずりぶし 0.1 ■ あぶらあげ 4 ● じゃがいも 30 ■ たまねぎ 20 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 10 ●	パン(スライス) 1こ ■ とりにく 55 ● しょうゆ(濃) 4 ■ みりん 2 ■ さとう 2 ■ でんぶん 0.7 ■ にんにく 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 ● やきふた 5 ● ピーマン 7 ■ しいたけ 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ(水煮) 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ■ しお 0.6 ■ こしょう 0.01 ■ ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイヨン 12 ■ ポークブイヨン 5 ■	こめ 85 ■ ぎゅうにく 30 ● たまねぎ 80 ▲ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ せいしゆ 1 ■ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 8 ■ バター 2 ■ あぶら 4 ■ トマトピューレー 10 ■ ウスターソース 7 ■ しお 1 ■ パブリカ 0.03 ■ こしょう 0.02 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイヨン 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 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とうふハンバーグ 1こ ● しょうゆ(濃) 1.5 ■ せいしゆ 1 ■ かつおぶし 0.6 ● アスパラガス 30 ▲ しょうゆ(濃) 1.5 ▲ ちくわ 5 ● わかめ 0.7 ● たまねぎ 25 ▲ えのきたけ 5 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●
E/P	604/23.4	606/26.9	643/28.3	605/25.6	622/26.4	585/28.4	687/20.6	586/22.7

学校給食課だより No.489

食品ロスについて

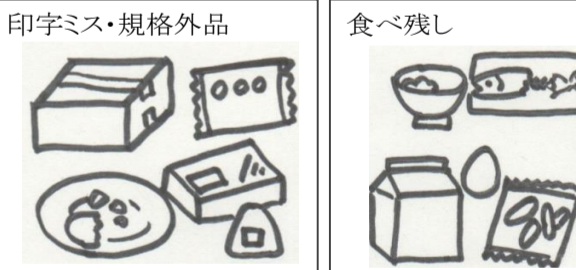
学校給食は、必要な栄養を摂る手段であるばかりでなく、児童生徒が「食の大切さ」を理解するための教材としての役割も担っております。

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。また、児童会・生徒会の給食委員が中心となり、残量ゼロを目標に、お昼の放送時の啓発や、残量が少ないクラスを表彰するなどの取組みを行っており、その結果として、平成29年度の学校給食残量率は、小学校 1.16%、中学校 0.12%と食べ残しが非常に少なくなっております。

一方、近年社会問題となっております食品ロスについては、以下の通りとなっております。

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物

年間646万トン(平成27年度推計 農林水産省)



日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物は年間646万トン、国民一人当たり換算すると、毎日、お茶碗1杯分が捨てられている計算になります。また、世界では、1年当たり13億トンの食料が捨てられています。食品ロスの削減には事業者、家庭双方の取り組みが必要になります。

「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り・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】

今年は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。ご理解の程、よろしくお願ひいたします。なお、使用するカレーは、より多くの児童生徒が食べられるよう特定原材料及び特定原材料に準ずるもの不使用のものを使用いたします。

- 《特定原材料》 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに  
 《特定原材料に準ずるもの》 あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉 くるみ ごま さけ さば ゼラチン 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご

☆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B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	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース とうふスープ	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	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー はるさめサラダ	たきこみごはん ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ゆでやさしい マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに ごまあえ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパプリカに リョネーズポテト はるさめスープ	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 あじつけこざかな
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 18 ぎゅうにく(ミンチ) 15 とりレバー(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 8 パセリ 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゅ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 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 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4	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 あぶらあげ 4 ふ 2 わかめ 0.7 たまねぎ 20 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 30 かまぼこ 6 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 15 グリーンピース 5 こむぎこ 4 バター 4 ぎゅうにゅう 40 しお 0.9 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 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 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 せいしゅ 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	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 にんじん 20 こんぶ 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 10 ほうれんそう(西宮産) 1.6 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく(ミンチ) 50 ミニあつあげ 10 たまねぎ 8.3 にんじん 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 ベーコン 10 じゃがいも 50 たまねぎ 15 でんぶん 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 あぶら 0.3 ほうれんそう(西宮産) 7 しいたけ 0.3 レタス 20 にんじん 10 しょうゆ(淡) 2.2 せいしゅ 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 チキンブイヨン 15 ポークブイヨン 6	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 せいしゅ 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 チリパウダー 0.01 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5 あじつけこざかな 1袋
E/P	586/25.0	600/21.8	625/25.2	654/31.5	641/27.0	608/27.6	638/28.1
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)	4月28日(日)
献立名	くろパン ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) 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 フレンチサラダ	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	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう ビーフンスープ	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 にこみハンバーグ こふきいも たまごスープ	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  カタクテイワシを味 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。
材料名および使用量(g)	くろパン 1こ 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 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 あかピーマン 3 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	こめ 85 ぎゅうにゅう 1本 たまねぎ 30 じゃがいも 50 にんじん 40 グリーンピース 20 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	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 8 あぶらあげ 2.4 ひじき 2.4 こんぶ(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(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 やきぶた 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 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	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 けずりぶし 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 ハンバーグ 1こ トマトピューレー 8.5 ウスターソース 4 さとう 2 ぶどうしゅ(赤) 2 じゃがいも 50 しお 0.2 たまご(液卵) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 ほうれんそう 7 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	
E/P	618/28.0	703/20.7	639/27.7	594/24.9	660/20.7	661/27.1	

学校給食課だより No.488

地産地消! 2019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(体の調子をとどめる) (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

