

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和03年(2021年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	3月1日(月)		3月2日(火)		3月3日(水)		3月4日(木)		3月5日(金)							
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 みそしる あじつけこざかな		1~5年生 くろパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(揚) フレンチサラダ はるさめスープ		6年生(卒業おめでとうリザーブ給食) くろパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(揚) フレンチサラダ はるさめスープ ◆チョコケーキ ◆いちごのゼリー		ごはん ジョア ぎゅうにゅうのからみため すましじる ひなあられ		パン ぎゅうにゅう バター(個付) ポークビーンズ いよかん		ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ひじきとコーンのいために のっぺいじる					
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 ポークビオン 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 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 あじつけこざかな 1袋		くろパン 1本 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 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 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 チキンビオン 15 ポークビオン 6		くろパン 1本 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 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 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 チキンビオン 15 ポークビオン 6		いちごのゼリー 1本 チョコケーキ 1本		こめ 80 ジョア(プレーン) 1本 ぎゅうにゅう 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 とりつくね 20 もも 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(濃) 2.5 しょうゆ(淡) 0.6 しお 0.2 ひなあられ 1袋		パン ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 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 だいた 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 チキンビオン 2.9 ポークビオン 1.2 いよかん 1切		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 ベーコン 5 ひじき 3 とうもろこし(粒) 10 にんじん 8 しょうゆ(濃) 1.5 さとう 1 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			
E/P	617/29.9		663/25.7		724/26.5		639/25.8		679/25.5		669/27.3					
月日	3月8日(月)		3月9日(火)		3月10日(水)		3月11日(木)		3月12日(金)		3月15日(月)		3月16日(火)			
献立名	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ		パン ぎゅうにゅう いよかん いかのガーリックふうみ(揚) はるさめサラダ スニーター		てまきごはん(ごはん) てまきごはん(てまきのり) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうのつくだに たくあんづけ はちじる		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 かたぬきチーズ かぶらスープ		ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり まぐろのあまからに(揚) みそしる		パン ぎゅうにゅう ポークソテー コンソメスープ		パン ぎゅうにゅう バター(個付) こめシチュー いちご		パン ぎゅうにゅう ポークソテー こめシチュー いちご	
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 8 バター 2 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 かまぼこ 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンビオン 6 ポークビオン 3 ぎゅうにゅう 1本 もやし 40 きゅうり 10 しょうゆ(濃) 1.8 しお 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		パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 いよかん 1袋 かまぼこ 50 しょうが 0.5 せいしゆ 0.5 でんぶん 12 あぶら 4 しょうが 0.2 ガーリック 0.01 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 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 チキンビオン 10 ポークビオン 4		こめ 80 てまきのり 1袋 ぎゅうにゅう 1本 きゅうり 35 みりん 5 さとう 2 でんぶん 0.7 あぶら 0.4 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 4 しお 0.1 ぎゅうにゅう 1本 かたぬきチーズ 1本 ベーコン 7 かぶ 35 かぶ(葉) 6 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンビオン 11 ポークビオン 5		こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 まぐろ(角) 30 しょうが 0.3 せいしゆ 0.3 でんぶん 4 あぶら 2 じゃがいも 50 あぶら 3 にんじん 25 あぶら 1 しょうゆ(濃) 3.8 さとう 3.8 みりん 0.9 あぶらあげ 4 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 ぶたにく 50 たまねぎ 13 にんにく 0.1 じゃがいも 45 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 こめ 4 ぎゅうにゅう 40 しお 1.1 あぶら 0.8 チキンビオン 8 ポークビオン 3 いちご 3		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 じゃがいも 45 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 こめ 4 ぎゅうにゅう 40 しお 1.1 あぶら 0.8 チキンビオン 8 ポークビオン 3 いちご 3					
E/P	677/21.7		629/27.7		600/28.1		620/30.4		658/25.9		587/25.3		649/23.6			
月日	3月17日(水)		3月18日(木)		3月22日(月)		3月23日(火)		3月24日(水)		☆すまし汁☆ しんこんだて (新献立) Aブロック 3日(水) Bブロック 2日(火)  もちの入ったすまし汁です。もちは、日本人の暮らしと深いつながりがあります。雑煮・菱もち・柿もちなど、季節の行事やお祝いの料理に欠かせない食べ物とされてきました。  ☆ひなあられ☆ (行事食)  3月3日「桃の節句(ひなまつり)」の行事食です。ももとは、ひなまつりに供える菱もちを小さく砕いて作られたのがはじまりといわれています。					
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ(揚) ナムル わかめうどん		パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ だいこんサラダ たまごとコーンのスープ		えびカレーピラフ 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 クリームチーズ ぎゅうにゅうのトマトソースに こふきいも チキンスープ		ごはん ぎゅうにゅう こうやとうずらたまごのごもくに ごまぜあえ							
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 はたはた 2尾 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 6 あぶら 2 きゅうり 40 しお 0.3 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 うどん 55 かまぼこ 4 あぶらあげ 4 わかめ 1 ねぎ 7 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4.6 しょうゆ(濃) 0.9 しお 0.3		パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 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 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 チキンビオン 11 ポークビオン 5		こめ 68 ベーコン 10 えび 35 たまねぎ 35 にんじん 20 しょうが 3 しお 1.3 カレーこ 0.6 キャベツ 3 チキンビオン 4.7 ポークビオン 0.5 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 チキンビオン 6 ポークビオン 3 アップルゼリー 1本		パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 クリームチーズ 1本 ぎゅうにゅうのトマトソースに こふきいも チキンスープ		こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 うずらたまご(水煮) 20 こおりどうふ 15 しいたけ 1 たまねぎ 60 にんじん 20 さやいんげん 3 けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 3.5 さとう 2.3 しょうゆ(淡) 2 みりん 1.5 しお 0.1 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 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							
E/P	605/22.9		634/25.5		643/25.5		634/32.2		674/29.4							

6年生のみなさん、  
ご卒業おめでとうござ  
います。6年生の  
みなさんをお祝いし  
て、「卒業おめでと  
うリザーブ給食」を  
行います。  
6年生は基本献立  
に、「チョコケーキ」  
「いちごのゼリー」  
のどちらかが付きま  
す。どちらを選んで、  
予約しましたか。ク  
ラスのみんなで楽し  
く思い出に残る給食  
にしましょう。

学校給食課だより No.509  
**1年間を振り返ってみましょう!**  
いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。  
この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活を見直すきっかけになったのではないのでしょうか。  
食生活も、皆がそろって食事をする「共食」の機会が増えた家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康に良い効果をもたらすことが、様々な研究でわかってきています。  
新しい生活様式を実践するなかで、工夫しながら共食の機会を考えてみましょう。

**食習慣を振り返ろう**

① 食べられる量を考えて盛り付けましたか?  
あと一口なのに、お皿に残された料理...食べていた人の性格がわかります。  
まず、食べる前に、自分が食べられる量(日々の活動に見合った食事量)を伝え、自分で調整することが大切です。

② 食事の前に、食卓(机)の整理と手洗いを、きちんとしてましたか?  
手はいろいろな物に触れるので、目に見えないばい菌がたくさんついています。手を洗わないで食事をすると、手のばい菌が口に入り病気になることがあります。手をよく洗うことが、風邪の予防にもなります。

③ よくかんで食べましたか?  
よくかむと肥満の予防になるとともに、歯並びをよくし、虫歯も防ぎます。頭の動きも活発になり、何事にも積極的になります。一口食べたら30回くらいかみましょう。

④ 感謝の気持ちを持って「あいさつ」ができましたか?  
私たちが何気なく毎日食べている食べ物はみんな命があり、一生懸命生きていたものです。人間は大切な「命」をいただいで生きているわけですから感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものになる) ■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  
◆印...おめでとリザーブ給食(小学校Aブロック2日・小学校Bブロック5日)は、【チョコケーキ】と【いちごのゼリー】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03年(2021年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	
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(興)	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 ふりかけ とりにくとだいずのうまに ちゅうかそば	4年生以外の学年 アップルパン ぎゅうにゅう ペンネのシーフードクリームソース コンソメスープ	4年生(10才おめでとう給食) アップルパン ぎゅうにゅう ペンネのシーフードクリームソース コンソメスープ フルーツもりあわせ	
材料名および使用量(g)	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 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 スイーツポテト 1こ	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) 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 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ふりかけ(さかな) 1袋 とりにく 30 だいず 8 かいはしら 15 たまねぎ 30 にんじん 10 マッシュルーム 3 パセリ 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	アップルパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 15 ベーコン 2 えび 10 かいはしら 10 たまねぎ 15 にんじん 10 マッシュルーム 3 パセリ 0.5 こむぎこ 2 バター 2 ぎゅうにゅう 15 しお 0.4 こしょう 0.01 あぶら 0.5 チキンブイオン 1.9 ポークブイオン 0.8 ポークソーセージ(カット) 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	アップルパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 15 ベーコン 2 えび 10 かいはしら 10 たまねぎ 15 にんじん 10 マッシュルーム 3 パセリ 0.5 こむぎこ 2 バター 2 ぎゅうにゅう 15 しお 0.4 こしょう 0.01 あぶら 0.5 チキンブイオン 1.9 ポークブイオン 0.8 ポークソーセージ(カット) 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4 もりあわせ(いちご・チョコパン) 1こ	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ だいいんのおかかあえ かきたまじる
E/P	702/27.2	631/24.3	667/27.7	601/25.8	624/26.3	
献立名	ちゅうかふらフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ ◆こつぶだいいふく ◆ももゼリー	くろパン ぎゅうにゅう いわしのカレーフライ(揚) ゆでキャベツ ソース わかめスープ	ごはん ジョア さばのチヨリム ナムル トック トック(きざみのり)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめスープ アーモンド	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 みかんジャム さけのからあげ(揚) だいいんサラダ はくさいスープ
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 0.1 ごまあぶら 0.5 あぶら 1.5 チキンブイオン 4 ポークブイオン 1.5 ぎゅうにゅう 1本 ミンチボール 30 はるさめ 3 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 こつぶだいいふく 1袋 ももゼリー 1こ	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いわし(焼) 1切 しお 0.3 こしょう 0.03 こむぎこ 5 カレー 0.8 パン 15 あぶら 6 キャベツ 35 ソース(中濃) 1袋 やきぶた 7 ごま 0.5 わかめ 0.8 にんじん 12 もやし 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.6 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	こめ 80 ジョア(プレーン) 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 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 トック 30 とりにく 10 たまご(液卵) 5 しいたけ 0.5 はくさい 20 にんじん 10 ねぎ 5 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 1 しお 0.9 こしょう 0.01 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 きざみのり 1袋	こめ 80 ぶたにく(ミンチ) 15 とうふ 80 にんじん 10 ねぎ 5 しいたけ 0.5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごまあぶら 0.5 あかだしみそ 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 2 せいしゆ 1 チリパウダー 0.02 でんぶん 0.8 とりにく 10 はるさめ 10 レタス 20 にんじん 15 しょうゆ(淡) 2 ねぎ 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 アーモンド(袋) 1袋	こめ 85 ぶたにく(兵庫県産) 50 たまねぎ 45 じゃがいも 35 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 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(宝塚産) 30 とうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 みかんジャム 1袋 さけのからあげ(揚) 50 だいいん 0.4 しょうが 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 8 あぶら 4 まぐろ(フレーク) 15 りんごす 0.8 だいいん 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 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
E/P	632/23.3	658/27.7	619/25.9	656/24.3	738/24.3	
献立名	チキンマヨサンド(パン) チキンマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう みだくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうのからみいため きつねうどん	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ きりぼしだいいんのもの かすじる	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ビーフシチュー いちご	ごはん ジョア ポークコロケ(揚) ブロックリーとぎゅうにゅうのいためもの みそしる
材料名および使用量(g)	パン(スライス) 1こ むしきさき 20 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 6 しお 0.2 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 ベーコン 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 ぎゅうにゅう 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 3 しお 1.4 さとう 0.7 チリパウダー 0.3 ごまあぶら 0.5 あぶら 0.5 うどん 60 あぶらあげ 8 しょうゆ(濃) 1.4 さとう 1.4 かまぼこ 7 ねぎ 7 けずりぶし 4 しょうゆ(淡) 4.6 しょうゆ(濃) 0.9 しお 0.3 こんぶ(粉末) 0.05	こめ(西宮産) 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 キャベツ 35 マヨネーズ(袋) 1袋 ぶたにく 8 ちくわ 5 あぶらあげ 2 だいいん 15 にんじん 10 にんにく 10 ねぎ(西宮産) 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ(兵庫産) 9 さけかす(西宮産) 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 せいしゆ 0.6 あぶらあげ 3 きりぼしだいいん 6 にんじん 3 けずりぶし 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 さとう 2 しょうゆ(濃) 1.5 しお 0.2 ぶたにく 8 ちくわ 5 あぶらあげ 2 だいいん 15 にんじん 10 にんにく 10 ねぎ(西宮産) 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ(兵庫産) 9 さけかす(西宮産) 4	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1こ 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 いちご 3こ	こめ 80 ジョア(プレーン) 1本 コロケ 1こ あぶら 11 ぎゅうにゅう 15 ブロックリー 25 しょうゆ(濃) 2.2 さとう 1.6 でんぶん 0.4 ごまあぶら 0.3 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	596/26.7	666/28.0	624/23.6	640/29.8	636/23.0	

4年生のみなさん、10才おめでとうございます。  
4年生のみなさんをお祝いして、基本献立にデザートが付いた「10才おめでとう給食」をおこないました。  
ふたつきのカップにいちご2個とチョコポン2切れが入っています。  
生まれてから10年とても大きくなりましたね。みなさんの体は食べたものでできています。しっかり食べて、元気にすごしましょう。

☆かすじる☆  
Aブロック 24日(水)  
Bブロック 16日(火)  
かすじるに、西宮産の「さけかす」と「ねぎ」、兵庫県産の「みそ」を使用しています。  
西宮市では、古くから酒造りが盛んな地域です。酒造りの副産物である「さけかす」を利用した「かすじる」は、西宮市の郷土食です。

宝塚産の「キャベツ」  
キャベツは1年に何度か旬があります。今月のキャベツは、宝塚市の西谷地区で、8月ごろに種をまき、1月下旬から2月上旬に収穫された冬キャベツです。  
冬キャベツは葉がしっかりと巻いていて、甘みがあるのが特徴です。キャベツは虫がつきやすく、育てるのがとても大変なのですが、今年は天候がよく、順調に育ちました。



☆今月の神戸ビーフ☆  
Aブロック 15日(火)  
Bブロック 22日(月)  
カレーライスで使用します。

学校給食課だより No.508  
西宮産の「米・酒かす・ねぎ」、宝塚産の「キャベツ」、兵庫県産の「みそ」～地産地消・生産者とつながる学校給食をめざして～  
今月は、西宮産の酒かすとねぎ、兵庫県産のみそを、小学校Aブロックは24日、Bブロックは16日、中学校は3日の「かす汁」で使用します。  
また、宝塚産で収穫されたキャベツを、小学校Aブロックは15日、Bブロックは22日に「フレンチサラダ」で、中学校は25日に「コンソメスープ」で使用します。  
さらに西宮産の米を、小学校Aブロックは22日の「とりごぼうごはん」で、小学校Bブロックは1日、中学校は8日の「いり豆ご飯」で使用します。

●印…エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品(体を作るものになる) ■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8日・小学校Bブロック15日)は、【こつぶだいいふく】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03年(2021年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	1月8日(金)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月18日(月)
献立名	ごはん(西宮産) ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) もずくスープ プリン	ハンバーグサンド(パン) ハンバーグサンド(ハンバーグ) ハンバーグサンド(キャベツソース) スライスチーズ ぎゅうにゅう はくさいスープ	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに かきたまじる みかんクレープ	くるパン ぎゅうにゅう シーフードシチュー いちご	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 やわらかくろめ	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 パン
材料名および使用量(g)	こめ(西宮産) 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● まぐろ(角) 50 ● せいしゆ 0.5 ● しょうがじる 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 ● おきなわもずく 15 ● とうふ 30 ● たまねぎ 25 ▲ ねぎ 5 ▲ ごまあぶら 0.15 ● しお 0.5 ● しょうゆ(濃) 1.2 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ● プリン 1こ ●	パン(スライス) 1こ ■ 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 ● ぶどうしゆ(赤) 2 ● さとう 2 ■ キャベツ 35 ▲ しお 0.2 ■ カレーこ 0.05 ● あぶら 0.2 ■ スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ● とりにく 35 ● こんにやく 10 ● にんじん 15 ▲ ごぼう 10 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ れんこん 10 ▲ さやいんげん 3 ▲ けずりぶし 0.5 ● こんぶ(粉末) 0.01 ● しょうゆ(濃) 3 ● さとう 1.5 ■ みりん 0.8 ● せいしゆ 0.8 ● 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 ■ みかんクレープ 1こ ■	くるパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● かいぼしら 20 ● えび 15 ● たまねぎ 40 ▲ じゃがいも 40 ▲ にんじん 15 ▲ プロッコリー 20 ▲ 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 ● いちご 3こ ▲	こめ 80 ■ ジョア(ブレン) 1本 ● ぶり(角) 20 ● せいしゆ 0.5 ● しょうがじる 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 ● やわらかくろめ 1袋 ●	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 ● パン(缶) 50 ▲ ～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、洗米・つけ置きが必要なく、炊くことができます。
E/P	676/30.6	656/28.8	705/27.4	602/25.1	675/27.4	713/18.3
月日	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月25日(月)	1月26日(火)
献立名	アップルパン ぎゅうにゅう くじらのノルウェーふう とうふスープ	ごはん ジョア ぎゅうにゅうのからみため ぞうに	パン ぎゅうにゅう ポークチャップ こふきいも たまごとコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) たくあんづけ みそラーメン	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 マヨネーズ	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ りんごサラダ アーモンド
材料名および使用量(g)	アップルパン 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 ■ 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 ●	こめ 80 ■ ジョア(ブレン) 1本 ● ぎゅうにゅう 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 ■ とりにく 10 ● かまぼこ 5 ● もち 40 ● しいたけ 0.5 ▲ きんときんにんじん 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 ●	パン 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 0.2 ● しお 0.5 ● たまご(液卵) 15 ● とうもろこし(粒・冷) 20 ● にんじん 10 ▲ もち 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 ● ぎょうざ 2こ ● あぶら 3 ■ たくあんづけ 15 ▲ 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 ▲ しょうがじる 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 ●	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 ▲ にんじん 10 ▲ けずりぶし 1.4 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.6 ● せいしゆ 3 ● しお 0.2 ● ぎゅうにゅう 1本 ● えびフライ 1尾 ● あぶら 5 ● プロッコリー 30 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 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 ● アーモンド(袋) 1袋 ■
E/P	645/29.0	611/24.7	607/27.2	705/22.3	639/26.0	679/25.3
月日	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	☆1月24日から30日までは、全国学校給食週間です☆		
献立名	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり すきやきふう こますあえ	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう ポトフ ぼんかん	ビビンバ(ごはん) ビビンバ(ぎゅうにゅう) ポトフ ぎゅうにゅう はるさめスープ	☆1月24日から30日までは、全国学校給食週間です☆ 学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校で弁当を持ってこられない子供たちのために、おにぎりとおかずを提供したのが始まりといわれています。 昭和20年、第二次世界大戦が終わり、日本は食料不足となり、日本中の子供たちはおなかをすかせていました。 そんな日本の子供たちを助けようと、ララ物資やユニセフから脱脂粉乳、小麦粉、缶づめなどがプレゼントされ、また給食を始めることになりました。 その贈呈式が昭和21年12月24日に行われ、「学校給食感謝の日」としましたが、この日は多くの学校で冬休みと重なるため、1か月おくらせて、1月24日から30日の1週間が「学校給食週間」となりました。		
材料名および使用量(g)	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぎゅうにゅう(兵庫県産) 35 ● 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 ▲ 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 ■ 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 0.2 ●	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 0.4 ▲ 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 ● 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 ● 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 ●	学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校で弁当を持ってこられない子供たちのために、おにぎりとおかずを提供したのが始まりといわれています。 昭和20年、第二次世界大戦が終わり、日本は食料不足となり、日本中の子供たちはおなかをすかせていました。 そんな日本の子供たちを助けようと、ララ物資やユニセフから脱脂粉乳、小麦粉、缶づめなどがプレゼントされ、また給食を始めることになりました。 その贈呈式が昭和21年12月24日に行われ、「学校給食感謝の日」としましたが、この日は多くの学校で冬休みと重なるため、1か月おくらせて、1月24日から30日の1週間が「学校給食週間」となりました。		
E/P	635/24.8	698/21.9	623/26.0			

学校給食課だより No.507

備蓄食の消費について

小学校Aブロックの18日、Bブロックの25日は、備蓄食のカレーライスです。

学校給食で使用する食材は大量になるため、業者には事前に注文しています。しかし、台風の接近が予想される際、給食の実施を判断することは難しく、食材を無駄にしてしまう場合があります。

そこで、今年度からレトルトのカレーとアルファ化米を備蓄して、台風が接近して警報が発表されると予測された場合、備蓄食に切り替えて、食材を無駄にしない準備をしています。

そして、台風の季節が終わった1月に蓄えていた備蓄食を給食に使用して、新しい備蓄食を、次の台風の季節に備えます。

この機会に、災害に備えるための備蓄食について考えてみましょう。

～西宮産の「ほうれん草」「米」、宝塚産の「太ねぎ」～

西宮産のほうれん草を、小学校Aブロックは20日、Bブロックは26日の「ぞうに」で使用します。

また、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27日、Bブロックは19日に「すきやきふう」で使用します。

さらに今月は、西宮市北部で収穫された「キヌヒカリ」という種類の米を、小学校Aブロックは8日、Bブロック12日に「ごはん」で使用します。



☆今月の神戸ビーフ☆  
Aブロック 27日(水)  
Bブロック 19日(火)  
すきやきふうで使用します。

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02年(2020年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月7日(月)	12月8日(火)
献立名	パン ぎゅうにゅう ポークコロッケ(揚) ちゅうかサラダ ふゆやさいたっぷりスープ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめに たくあんのごまあえ みかん	アップルパン ぎゅうにゅう あじのフライ(揚) ゆでキャベツ ソース コンソメスープ	ぎゅうどん(ごはん) たまねぎ ぎゅうにゅう みそしる あじつけこざかな	たきこみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでやさい ごまドレッシング	パン ぎゅうにゅう ビーフシチュー フレンチサラダ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 コロッケ 1こ あぶら 11 もやし 40 きゅうり 10 しょうゆ(濃) 1.8 す 1.8 さと 0.9 しお 0.2 ごまあぶら 0.2 からし 0.07 ぶたにく 7 はくさい(西宮産) 30 だいこん 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 とりにく 25 だいず 10 ちくわ 10 じゃがいも 60 ごんにやく 20 にんじん 20 さやいんげん 5 けずりぶし 0.9 ごんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 6 さと 2.5 みりん 1.8 しお 0.1 たくあんづけ 10 キャベツ 30 ごま 0.7 しょうゆ(淡) 0.1 みかん 1	アップルパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 あじ 1切 しお 0.2 こしょう 0.02 ごむぎこ 4 パンこ 9 あぶら 6 キャベツ 35 ソース(中濃) 1袋 たまねぎ 30 にんじん 15 さと 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 たまねぎ 40 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 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 とうふ 50 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 ねぎ 5 けずりぶし 3 ごんぶ(粉末) 0.05 みそ 9 あじつけこざかな 1袋	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 ごんぶ(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 こうりどうふ 8 しょうゆ(濃) 3 さと 2.5 みりん 0.6 しょうが 0.7 でんぶ 10 あぶら 2 ブロッコリー 30 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにゅう(兵庫県産) 35 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 ごむぎこ 3.5 バター 2.5 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 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 0.3 こしょう 0.01
E/P	646/20.4	678/24.6	610/25.4	650/31.3	614/26.6	608/23.1
月日	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ ツナとれんこんのマヨサラダ すましじる	パン ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こぶきいも かぶらスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうぎ(揚) ナムル ちゅうかそば	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう キャベツのあまづけ	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 みだくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) スーモータン アーモンド
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 1.5 みりん 0.8 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 かまぼこ 7 たまねぎ 25 にんじん 10 えのきたけ 5 みつば 5 けずりぶし 4 ごんぶ(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	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 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 かぶ 35 かぶ(葉) 6 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 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎょうぎ 2こ あぶら 3 きゅうり 40 しお 0.3 ガーリック 0.01 ごまあぶら 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 85 ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 50 じゃがいも 40 きゅうり 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 カレーこ 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 0.8 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2	パン(スライス) 1こ まぐろ(フレーク) 20 りんごす 1 キャベツ 30 きゅうり 8 にんじん 5 あぶら 2 りんごす 1 さと 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 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 えび 50 でんぶ 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 5.4 しょうゆ(濃) 1.8 さと 1.4 す 0.7 チリパウダー 0.01 あぶら 0.5 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 1 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 アーモンド(袋) 1袋
E/P	653/26.8	599/26.6	685/22.4	676/21.2	605/24.9	682/28.4
月日	12月17日(木)	12月18日(金)	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)
献立名	パン ぎゅうにゅう ペンのミートソース はくさいスープ ガトージュョラ	ごはん ぎゅうにゅう ししやものからあげ(揚) ナムル とうにゅういりみそしる	パン ぎゅうにゅう こめコシチュー りんご	くるパン ぎゅうにゅう ポークソーセージ こまつなとベーコンのパスタ コンソメスープ	ごはん ジョア さばのみそに にんじんシリシリ かぼちゃのゆずかじる	パン ぎゅうにゅう ケチャップに フレンチサラダ プリン
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 20 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 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 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 ガトージュョラ 1こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 からぶとししやも 2尾 でんぶ 4 あぶら 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 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 ごんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 30 じゃがいも 45 たまねぎ 50 にんじん 20 パセリ 0.5 こめ 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 8 ポークブイオン 3 りんご 1切	くるパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 スパゲティ 15 ベーコン 5 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 オリブあぶら 0.5 ぶたにく 5 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.9 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 ジョア(ストロベリー) 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 みそ 6.4 さと 3.2 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 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 ごんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4 みりん 0.5 しお 0.3	パン 1こ 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 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 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 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 0.3 こしょう 0.01 プリン 1こ
E/P	664/26.1	597/23.0	598/23.0	660/24.3	636/28.5	705/27.5

学校給食課だより No.506

地産地消! 2020年度第2弾!  
~西宮産のはくさい、米~

西宮産のはくさいは、小学校Aブロックは1日、小学校Bブロックは2日に「ふゆやさいたっぷりスープ」で使用します。

西宮市の山口地区で収穫されたはくさいです。

はくさいは、気温が15~17℃くらいになり、葉の枚数が20枚以上になると、太陽の光を受けて、葉の外側が内側にまがりはじめ、玉になっていきます。そして、気温が0~5℃くらいになると、はくさいは寒さに耐えるために、甘くおいしくなります。

春になると、はくさいの中心から花芽が伸びます。はくさいはアブラナ仲間なので、その花は、菜の花として食べることができます。苦みが少なく、やさしい味ですよ。

西宮産の米は、小学校Aブロックは7日、小学校Bブロックは14日に「たきこみごはん」で登場します。「こしひかり」という品種で、西宮市の名塩地区や山口地区で収穫されました。炊きたての新米は、甘い香りがして粘りがあり、モチモチと柔らかいですよ。

8月下旬ごろの稲です。  
米が実っていますね。



☆今月の神戸ビーフ☆  
Aブロック 8日(火)  
Bブロック 11日(金)  
ビーフシチューで使用します。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものとなる) ■印...黄色の食品(熱や力のもととなる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物  
\*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)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	11月2日(月)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	
献立名	ピピンバ(ごはん) ピピンバ(ぎゅうにく) ピピンバ(ナムル) ぎゅうにゅう みそしる	ごはん ぎゅうにゅう すだち(揚) たまごコーンのスープ	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ リヨネーズポテト コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつつに にんじんシリシリ いもだんごじる	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 ミートスパゲティ とうふスープ ももゼリー	ごはん ぎゅうにゅう おでん(うずらたまごいり) ごまずあえ あじつけごさかな	ごはん ぎゅうにゅう おでん(うずらたまごいり) ごまずあえ あじつけごさかな
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにく(兵庫県産) 75 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) 2.5 さとう 1.9 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 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 だいこん 30 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 35 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1.4 せいしゆ 1.4 でんぶん 7 あぶら 2 たまねぎ 2 にんじん 7 たけのこ(水煮) 3 ピーマン 3 あぶら 0.2 しょうゆ(濃) 3.5 さとう 2.1 す 2.1 でんぶん 1.1 あぶら 0.3 ポークビヨン 0.7 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 チキンビヨン 11 ポークビヨン 5	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 じゃがいも 50 たまねぎ 15 とうもろこし(粒) 5 しお 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.3 ベーコン 5 たまねぎ 25 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 チキンビヨン 12 ポークビヨン 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 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 いもち 4 あぶらあげ 30 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) 1 しょうゆ(濃) 1 しお 0.2	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 チキンビヨン 6 ポークビヨン 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 スパゲティ 18 ぎゅうにく(ミンチ) 15 とりレバー(缶) 2 たまねぎ 30 しょうが 8 にんじん 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.4 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 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 チキンビヨン 9 ポークビヨン 4 ももゼリー 1本	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 うずらたまご(水煮) 25 しょうゆ(濃) 15 ごま(きわめ) 25 がんもどき 30 だいこん 55 こんにやく 30 にんじん 20 けずりぶし 2 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 3 さとう 1.5 しお 0.2 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 わかめ 0.8 きわめ 0.5 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2 あじつけごさかな 1袋	
E/P	699/32.4	635/22.1	623/24.7	685/28.2	699/20.9	611/24.3	642/28.0	
月日	11月12日(木)	11月13日(金)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	
献立名	パン(小) ぎゅうにゅう やきそば パン	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ(揚) れんこんのきんぴら ぶたじる	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 ぎゅうにゅう きのこシチュー フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ ひじきとコーンのいため とうにゅういりみそしる	パン ぎゅうにゅう ポークビヨンズ りんごサラダ	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	
材料名および使用量(g)	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 パン(缶) 50	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 はたはた 2尾 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 6 あぶら 2 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 ぶたにく 8 さいとも 20 だいこん 20 にんじん 15 あぶら 5 しょうがじる 0.5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	こめ 68 ぎゅうにゅう 30 はたはた 5 しいたけ 0.5 にんじん 10 ごぼう 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 マヨネーズ 30 マヨネーズ(袋) 1袋	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 30 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 しめじ 10 マッシュルーム 10 パセリ 0.5 こむぎこ 4 バター 4 ぎゅうにゅう 30 しお 0.9 こしょう 0.02 あぶらあげ 0.8 だいたいこ 2 チキンビヨン 6 ポークビヨン 2 キャベツ 30 ねぎ 8 しょうが 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 さば(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 ベーコン 5 ひじき 3 とうもろこし(粒) 10 にんじん 8 しょうゆ(濃) 1.5 さとう 1 あぶらあげ 3 とうにゅう 20 さいとも 20 だいたいこ 20 にんじん 15 ねぎ 5 しょうが 0.5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 20 しょうゆ(濃) 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 チキンビヨン 2.9 ポークビヨン 1.2 キャベツ 35 りんご 10 パン(缶) 8 あぶら 1.8 りんごす 0.9 こんぶ(粉末) 0.05 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 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 0.6 はくさい 60 しょうゆ(濃) 1.4 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	642/24.6	620/22.6	640/24.6	619/23.6	697/28.8	630/25.5	630/30.5	
月日	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月30日(月)	☆のっぺい汁☆		
献立名	ぶどうパン ぎゅうにゅう メルルーサのカレーマリネ(揚) かぶらスープ アーモンド	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのうま のっぺい汁 みかん	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 フォーガー	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが たくあんのおかかあえ	えびピラフ ぎゅうにゅう クリームチーズ ちゅうかふうたまごスープ	☆のっぺい汁☆		
材料名および使用量(g)	ぶどうパン 1本 ぎゅうにゅう 1本 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 ベーコン 7 かぶ 35 かぶ(葉) 6 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンビヨン 11 ポークビヨン 5 アーモンド(袋) 1袋	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 30 だいず 8 こんにやく 15 たまねぎ 30 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2.4 さとう 2 さいとも 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 みかん 1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 とりにく 10 フォー 6 もやし 15 たまねぎ 10 にら 5 レモンじる 0.3 しょうゆ(淡) 3 しお 0.5 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 チキンビヨン 11 ポークビヨン 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 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	こめ 68 ベーコン 10 えび 30 たまねぎ 30 にんじん 20 とうもろこし(粒・冷) 10 せいしゆ 2.7 しお 1.1 こしょう 0.02 あぶら 2.7 チキンビヨン 4.7 ポークビヨン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 クリームチーズ 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 チキンビヨン 10 ポークビヨン 4	Aブロック 25日(水) Bブロック 19日(木) 「のっぺい汁」は全国各地で作られていますが、奈良県のものが最も古く、寺院の宿で残り物の野菜に、くず粉でとろみをつけて出した汁が始まりだといわれています。 名前の由来は、粘っている意味の「ぬっぺい」がなまり、「のっぺい」になったという説が有力です。 野菜がしっかりとれて、冬は温め、夏は冷やすとおいしい汁物です。 肉が入っていないので、冷めても脂が浮かず、おいしく食べられますね。		
E/P	638/28.7	650/24.7	617/26.3	604/22.2	628/27.8			

学校給食課だより No.505

給食で初めて、神戸ビーフが登場します！

☆ピピンバ☆

Aブロック 2日(月)

Bブロック 5日(木)

<神戸ビーフと認められるために>

生産者は、ストレスのない健康的な環境を整え、稲わらやとうもろこし、麦などの選り抜かれた飼料と、清潔な水を与えて但馬牛を育てています。こうした手間をかけて、神戸ビーフと認められる肉質の但馬牛が育ちます。

令和2年12月、令和3年1月の給食にも、神戸ビーフが登場する予定です。

新型コロナウイルス感染症の影響で和牛肉の在庫が増え、兵庫県が消費拡大のため無償で神戸ビーフを提供してくれることになりました。

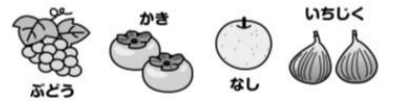
<神戸ビーフとは？>

神戸ビーフは、兵庫県で生まれた黒毛の和牛である但馬牛の中でも、厳しい格付けを満たした肉に、晴れて与えられる称号です。そのため、最初から神戸ビーフとして生まれてくる牛はいません。

神戸ビーフは、その証しとして、兵庫県の花であるノジギクを形どった刻印が押されています。

旬の果物を

味わいましょう！



収穫の秋をむかえ、たくさんの旬の果物が店頭にならんでいます。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれ、からだの調子を整えるはたらきがある食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なるさまざまな品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

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」でご確認できます



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和02年(2020年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	10月1日(木)	10月2日(金)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月12日(月)
献立名	チキンマヨサンド(パン) チキンマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのおまからに(揚) たくあんのごまあえ ばちじる	さけピラフ ぎゅうにゅう コンソメスープ ヨーグルト	パン ぎゅうにゅう バター(個付) こめこシチュー だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あじつげのり いもこ ぶどう	くるパン ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) ワンタンのかわスープ	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 アーモンド	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
材料名および使用量(g)	パン(スライス) 1こ むしざさみ 20 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 6 しお 0.2 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 やきぶた 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 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 とりにく 50 たまねぎ 1 しょうゆがじる 0.5 でんぶ 7 あぶら 4 しょうゆ(濃) 2.2 さとう 2.2 みりん 0.6 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(ばち) 6 しいたけ 0.6 あぶらあげ 6 かまぼこ 6 ねぎ 6 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 みりん 0.6 しょうゆ(濃) 0.3 しお 0.1	こめ 68 さけ(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 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 ポークブイオン(カット) 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4 ヨーグルト 1こ しお	パン 1こ 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 45 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 かまぼこ 4 ぎゅうにゅう 40 こしょう 1.1 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 8 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 ぎゅうにゅう 1本 あじつげのり 1袋 えび 50 でんぶ 7 あぶら 20 ミニあつあげ 30 さといも 50 たまねぎ 50 にんじん 20 いとこんにやく 20 さやいんげん 3 けずりぶし 0.3 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 6.2 さとう 2.2 みりん 0.7 しお 0.2 ぶどう(ピオーネ) 52	くるパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 えび 50 でんぶ 7 あぶら 4 ミニあつあげ 30 さといも 50 たまねぎ 50 にんじん 20 ケチャップ 5.4 しょうゆ(濃) 1.8 ワンタンかわ 1.4 す 0.7 チリパウダー 0.01 あぶら 0.5 ぶたにく 7 ワンタンかわ 5 にんじん 10 しいたけ 0.5 えのきたけ 5 ねぎ 5 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1.8 しお 0.6 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	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) 4 しお 0.4 あぶら 1 ごまあぶら 0.4 でんぶ 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 1 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 アーモンド(袋) 1袋	こめ 85 ぎゅうにゅう 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 ごむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 トマトピューレー 10 ウスターソース 7 しお 1 パブリカ 0.03 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 きゅうり 8 あぶら 1.8 りんごす 0.9 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01
E/P	583/28.8	704/28.5	618/23.2	702/26.3	624/22.0	596/28.7	647/25.0	673/21.2

月日	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)リザーブ給食	10月16日(金)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)
献立名	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ポークコロッケ(揚) キャベツのあまずけ にらスープ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつに きんぴらだいず みそしる	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース みたくさんスープ ◆スイートポテト ◆かぼちゃのマフィン	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ はるさめスープ	たきこみごはん ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング	パン 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 たまごコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ひじきのいために みそしる	パン ぎゅうにゅう ケチャップに はるさめサラダ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ブルーベリージャム 1袋 コロッケ 1こ あぶら 11 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 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 さんま(筒) 1切 しょうゆ 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 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 ペンネ 20 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりにく(ミンチ) 30 たまねぎ 3 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 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 スイートポテト 1こ かぼちゃのマフィン 1こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく(ミンチ) 15 ミニあつあげ 55 にんじん 12 ねぎ 7 しいたけ 0.7 にんにく 0.5 にんにく 0.2 ごまあぶら 0.5 あだしみそ 3 さとう 2 せいしゆ 1 しお 0.3 チリパウダー 0.02 でんぶ 0.4 とりにく 10 はるさめ 10 レタス 20 にんじん 15 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	こめ 68 とりにく 32 あぶらあげ 4 しめじ 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 さけ(角) 50 せいしゆ 0.4 しょうが 0.4 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶ 8 あぶら 4 キャベツ 35 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 スパゲティ 15 ベーコン 5 こまつな(西宮産) 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 たまご(液卵) 15 ごまあぶら 1 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 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 とうふハンバーグ 1こ しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 せいしゆ 1 みりん 1 ひじき 2 れんこん 15 にんじん 5 こんにやく 5 しょうゆ(濃) 2.4 さとう 1.6 あぶら 1 あぶらあげ 4 じゃがいも 30 たまねぎ 20 はるさめ 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 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 まぐろ(フレーク) 7 りんごす 0.4 はるさめ 3 キャベツ 30 す 1.8 しょうゆ(淡) 1.8 さとう 1.2 しお 0.2 チリパウダー 0.01
E/P	654/19.3	699/31.2	664/27.0	632/24.1	630/32.0	654/25.2	651/24.9	638/25.1

月日	10月23日(金)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム たくあんのおかかあえ わかめスープ	カレーピラフ ぎゅうにゅう かたぬきチーズ にくだんごスープ	アップルパン ぎゅうにゅう タッティギム(揚) フレンチサラダ コンソメスープ	かみかみごはん(ごはん) かみかみごはん(具) ぎゅうにゅう かきたまじる	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ りんごサラダ	☆新献立☆ かんこんだて ☆かみかみごはん☆ Aブロック 28日(水) Bブロック 26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 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 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 やきぶた 7 ごま 0.5 わかめ 0.8 にんじん 12 もやし 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.6 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	こめ 68 とりにく 35 たまねぎ 35 にんじん 20 せいしゆ 3 しょうゆ(濃) 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 かたぬきチーズ 1こ 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 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3	アップルパン 1こ 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 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 ベーコン 5 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	こめ 80 ぶたにく 30 あぶらあげ 8 ごま 1 ごぼう 15 にんじん 12 さやいんげん 7 グリーンピース 0.2 けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 4 さとう 3.7 みりん 1 あぶら 1 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 1.5	パン 1こ 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	かんこんだて ☆新献立☆ かんこんだて ☆かみかみごはん☆ Aブロック 28日(水) Bブロック 26日(月)	
E/P	610/26.0	631/26.7	676/26.5	642/27.2	620/23.3	645/26.0	

学校給食課だより No.504

**地産地消！2020年度第1弾！**  
～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。  
食べ物の移動する距離が短いので、新鮮なものが食べられます。



**西宮産の「小松菜」**  
小松菜は品種改良されて1年中売られています、旬は11月～3月にかけての冬です。今月の小松菜は、瓦木地区・甲東地区で作られたもので、9月に種をまいて、10月中旬に収穫されます。  
小学校Aブロックは20日(火)、Bブロックは23日(金)に「こまつなとベーコンの Pasta」で、中学校は28日(水)に「もやしと小松菜のナムル」で使用します。

**宮っ子給食♡食育フェア中止のお知らせ**  
令和2年10月17日(土)に予定していましたが「宮っ子給食♡食育フェア」は、新型コロナウイルスの感染症の感染防止の観点から、今年度の開催については、やむを得ず中止させていただきますこととなりました。  
ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

◆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15日・小学校Bブロック28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Aブロック〕

令和02年(2020年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)							
献立名	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 コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ブルコギふう ナムル	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ スパゲティサラダ とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) わかめスープ アイスクリーム	たいずのキーマカレー(ごはん) だいたいのキーマカレー(ルウ) ぎゅうにゅう たまごとコンソメのスープ	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 ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつに ごまあえ みそしる	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつに ごまあえ みそしる						
材料名および使用量(g)	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 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	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 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 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 きゅうり 40 しお 0.3 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 スパゲティ 9 キャベツ 20 にんじん 7 りんごす 2 あぶら 1.5 さとう 1 しお 0.6 カレーこ 0.1 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 チキンブイオン 1 ポークブイオン 4	ごはん 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 5.4 しょうゆ(濃) 1.8 さとう 1.4 す 0.7 チリパウダー 0.01 あぶら 0.5 やきふた 7 ごま 0.5 わかめ 0.8 にんじん 12 もやし 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.6 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5 アイスクリーム 1こ	ごはん 80 とりにく(ミンチ) 25 だいたい 10 たまねぎ 40 にんじん 20 しょうが 0.6 こむぎこ 1.2 しお 1 カレーこ 0.6 ケチャップ 1 ウスターソース 1 あぶら 0.6 ぎゅうにゅう 1本 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	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 せいしゆ 2 りんごす 1 キャベツ 0.3 しお 0.4 ごしょう 0.01 ぎゅうにゅう 1本 スライスチーズ 1枚 やきふた 5 ふ 2 わかめ 0.7 たまねぎ 5 にんじん 10 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 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	ごはん 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 40 ほうれんそう 10 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 あぶらあげ 4 ふ 2 わかめ 0.7 たまねぎ 5 ねぎ 20 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	E/P 640/25.7	E/P 605/21.8	E/P 627/24.6	E/P 644/27.1	E/P 597/24.1	E/P 589/25.3	E/P 647/28.3
月日	9月10日(木)	9月11日(金)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)							
献立名	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに なし	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのだいたいのからあげ(揚) すましじる あじつけこざかな	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう ポケットチーズ にくだんごスープ	くるパン ぎゅうにゅう さわらのフライ(揚) ゆでキャベツ ソース もずくスープ	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	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ こぶきいも コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに たくあんのごまあえ とうがんとたまごのスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに たくあんのごまあえ とうがんとたまごのスープ						
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1こ 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	ごはん 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 だいたい(水煮) 20 あぶら 1 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 たまねぎ 25 にんじん 10 えのきたけ 5 みつば 5 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.3 あじつけこざかな 1袋	ごはん 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 あぶら 0.5 キャベツ 35 ソース(中濃) 1袋 おきなわもずく 15 とうふ 30 たまねぎ 25 ねぎ 5 ごまあぶら 0.15 しお 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	くるパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 さわら 1切 しお 0.4 こしょう 0.04 こむぎこ 5 パンこ 10 あぶら 8 キャベツ 35 ソース(中濃) 1袋 おきなわもずく 15 とうふ 30 たまねぎ 25 ねぎ 5 ごまあぶら 0.15 しお 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	ごはん 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 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 ハンバーグ 1こ トマトピューレー 8.5 ウスターソース 4 さとう 2 ぶどうしゆ(赤) 2 にんにく 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 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	ごはん 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 せいしゆ 0.6 レモンじる 1 たくあんづけ 10 きゅうり 30 ごま 0.7 しょうゆ(淡) 0.1 たまご(液卵) 15 とりにく 10 とうがんと えのきたけ 8 ねぎ 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 10 ポークブイオン 4	E/P 675/23.5	E/P 736/32.8	E/P 623/25.8	E/P 684/29.3	E/P 694/21.4	E/P 594/24.1	E/P 648/27.9
月日	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	★新献立★ 「あったらしいな〜こんな献立」 で選ばれた献立です。 Aブロック 7日(月) Bブロック 24日(木) だいたいのキーマカレー 優秀賞に選ばれた献立です。 大豆は『畑の肉』といわれる ように、たんぱく質が豊富な 食品です。 Aブロック 18日(金) Bブロック 9日(水) とうがんとたまごのスープ 最優秀賞に選ばれた献立です。 冬瓜は7月から9月にかけて旬 を迎える野菜です。 暑い時期にとれますが、冬まで 貯蔵できます。							
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうのからみいため たまごスープ	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう きすのてんぶら(揚) たくあんのおかかあえ チンゲンサイスープ	ドライカレー(ごはん) ドライカレー(ルウ) ぎゅうにゅう はるさめスープ	アップルパン ぎゅうにゅう トンカツ(揚) ゆでキャベツ ソース フォーガー	ごはん ぎゅうにゅう さばのソースに にんじんシリシリ つきみじる	★新献立★ 「あったらしいな〜こんな献立」 で選ばれた献立です。 Aブロック 7日(月) Bブロック 24日(木) だいたいのキーマカレー 優秀賞に選ばれた献立です。 大豆は『畑の肉』といわれる ように、たんぱく質が豊富な 食品です。 Aブロック 18日(金) Bブロック 9日(水) とうがんとたまごのスープ 最優秀賞に選ばれた献立です。 冬瓜は7月から9月にかけて旬 を迎える野菜です。 暑い時期にとれますが、冬まで 貯蔵できます。							
材料名および使用量(g)	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにゅう 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 しお 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 たまご(液卵) 20 レタス 20 にんじん 10 たけのこ(水煮) 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	パン 1こ 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 カレーこ 0.5 あぶら 0.5 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5 シャインマスカット 40	ごはん 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 8 かつおぶし 0.3 たくあんづけ 15 ぶたにく 7 チンゲンサイ 20 たまねぎ 15 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 しょうが 0.2 しょうゆ(淡) 4 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	ごはん 80 ぎゅうにゅう(ミンチ) 55 とりレバー(缶) 6 たまねぎ 35 にんじん 12 セロリ(葉) 6 しょうが 0.6 にんにく 0.2 こむぎこ 1.2 トマト(缶) 18 しお 0.9 カレーこ 0.8 ウスターソース 0.6 あぶら 0.6 ぎゅうにゅう 1本 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	アップルパン 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 とりにく 10 フォー 6 もやし 15 たまねぎ 10 さとう 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	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 ウスターソース 4 さとう 4 しょうゆ(濃) 3 せいしゆ 2 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 もち 30 さとう 20 ごぼう 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	E/P 584/23.7	E/P 605/23.0	E/P 604/23.0	E/P 617/25.8	E/P 724/31.2	E/P 736/29.3		

学校給食課だより No.503

からだの調子を整えよう

野菜には、からだの調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。

- ビタミンA、ビタミンC・・・肌を丈夫にします。
- 食物繊維・・・腸の働きを活発にして、便秘を防ぎます。
- カリウム・・・余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。

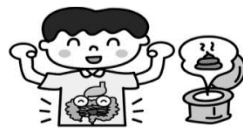
野菜を積極的に食べて、からだの調子を整えましょう。

秋は新米の季節です!

最近の私たちの食生活をみると、お米の消費量が減り、脂肪の取りすぎが目立っています。

ご飯は淡白な味のため、どんな料理とも組み合わせやすい主食です。

お米のおいしい季節に、ぜひ、ご飯を中心とした食事を、楽しみましょう。



ご飯をしっかり食べよう!



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〕

令和02年(2020年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)
献立名	えびカレーピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ あじつけこざかな	パン ぎゅうにゅう クリームチーズ にこみハンバーグ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやとずらたまごのごもくに	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あじつけこざかな	パン ぎゅうにゅう スライスチーズ ポークソーセージ アップルゼリー
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 ■ チキンピジョン 4.7 ■ ポークピジョン 0.5 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ミンチボール 30 ● はるさめ 3 ● レタス 20 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ▲ しお 0.4 ▲ こしょう 0.01 ▲ チキンピジョン 6 ■ ポークピジョン 3 ■ あじつけこざかな 1袋 ●	パン 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● クリームチーズ 1袋 ● 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 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● とりにく 20 ● うずらたまご(水煮) 15 ● しお 1 ▲ たまねぎ 60 ▲ おろ豆腐 20 ▲ にんじん 20 ▲ さやいんげん 3 ▲ けずりぶし 1.3 ▲ こんぶ(粉末) 0.02 ● しょうゆ(濃) 3.5 ● さとう 2.3 ■ しょうゆ(淡) 2 ■ みりん 1.5 ■ しお 0.1 ■	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 ■ チキンピジョン 6 ■ ポークピジョン 3 ■ ぎゅうにゅう 1本 ●	パン 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さけ(角) 60 ● せいしゆ 0.5 ▲ しょうがじる 0.5 ▲ しお 0.5 ▲ こしょう 0.05 ▲ でんぶん 10 ■ あぶら 5 ■ ヨーグルト 1本 ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● たまねぎ 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 ■ あじつけこざかな 1袋 ●	パン 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● スライスチーズ 1枚 ● 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 ■ アップルゼリー 1本 ■
E/P	616/28.6	595/25.8	647/28.2	663/20.8	648/29.9	609/24.5	630/23.6
月日	7月10日(金)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月20日(月)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり タツカンジョン(揚)	たこめし ぎゅうにゅう こうやとずらたまごのからあげ(揚) ももゼリー	パン ぎゅうにゅう かたぬきチーズ ポークチャップ	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 あじつけこざかな	パン ぎゅうにゅう バター(個付) なつやさいのカレーに	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり マーボーあつあげ	ちゅうかぶらピラフ ぎゅうにゅう えびフライ(揚) 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 ● あじつけのり 1袋 ● とりにく 60 ● しょうが 0.6 ▲ せいしゆ 0.6 ▲ でんぶん 7 ■ あぶら 5 ■ にんにく 0.1 ▲ しょうゆ(濃) 2.9 ▲ さとう 1.4 ▲ す 1.2 ▲ コチュジャン 0.9 ▲	こめ 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(淡) 4.3 ▲ せいしゆ 3 ▲ しお 0.3 ▲ ぎゅうにゅう 1本 ● おろ豆腐 8 ● しょうゆ(濃) 3 ▲ さとう 2.5 ■ みりん 0.6 ■ しょうが 0.7 ▲ でんぶん 10 ■ あぶら 2 ■ ももゼリー 1本 ■	パン 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● かたぬきチーズ 1袋 ● ぶたにく 60 ▲ たまねぎ 16 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 9.6 ▲ ケチャップ 3.6 ▲ ぶどうしゆ(赤) 2.2 ▲ しお 0.4 ▲ さとう 0.2 ■ こしょう 0.04 ■ あぶら 0.5 ■	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 ■ でんぶん 2 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけこざかな 1袋 ●	パン 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1本 ● ぎゅうにゅう 30 ● たまねぎ 50 ▲ かまぼこ 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 ■ チキンピジョン 4.8 ■ ポークピジョン 2 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぶたにく(ミンチ) 15 ● ミニあつあげ 55 ● 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 ▲ ごまあぶら 0.5 ■ あかだしみそ 3 ■ しょうゆ(濃) 2 ■ さとう 3 ■ せいしゆ 1 ■ チリパウダー 0.02 ■ でんぶん 0.4 ■	こめ 68 ■ ぶたにく 30 ● しいたけ 0.8 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ(濃) 4 ▲ しお 0.4 ▲ こしょう 0.01 ▲ ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 1.5 ■ チキンピジョン 4 ■ ポークピジョン 1.5 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● えびフライ 1尾 ● あぶら 5 ■ アップルゼリー 1本 ■
E/P	654/24.2	600/24.8	592/28.2	593/24.9	626/22.1	574/21.7	617/21.0

学校給食課だより No.502

暑さに負けない体づくりをしよう!

暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなりますね。

食事を抜いたり、冷たい食べ物、飲み物ばかりでは、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。食事を抜かずに、しっかり食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり食べましょう。

ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。



こまめに水分をとみましょう。

清涼飲料水ではなく、水や茶をこまめに飲みましょう。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

甘くて冷たい物ばかりとり過ぎると、食欲が落ちます。冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れましょう。



夏に気をつけたら食中毒

暑くなると、食べ物や飲み物がすぐ腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。



カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。

★調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ!

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〕

令和02年(2020年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月22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	パン ぎゅうにゅう ポケットチーズ にこみハンバーグ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース ももゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため カップどうふ カップどうふ(しょうゆ)	ツナとピーマンのたきごみごはん ぎゅうにゅう はるまき(揚) いちごのムース
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 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ポケットチーズ 1こ ● 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 ■	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 ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ペンネ 20 ■ 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 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 ■ ぶどうしゅ(赤) 0.3 ■ こしょう 0.01 ■ あぶら 0.5 ■ ももゼリー 1こ ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● ごま 1 ■ たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ■ せいしゅ 1.4 ■ さとう 0.7 ■ しお 0.3 ■ チリパウダー 0.01 ■ ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 0.5 ■ カップどうふ 1こ ● しょうゆ(減塩) 1袋 ●	こめ(西宮産) 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(淡) 4.2 ■ せいしゅ 3 ■ しお 0.2 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● はるまき 1本 ● あぶら 3 ■ いちごのムース 1こ ●
E/P	663/20.8	618/25.5	629/27.5	569/23.1	605/24.9	608/18.9
月日	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月29日(月)	6月30日(火)
献立名	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム コーンのミルクに	ごはん ぎゅうにゅう フルコギふう あじつけこざかな	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり さばのチョリム ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうとだいずのうまに アップルゼリー	くろパン ぎゅうにゅう こめこシチュー
材料名および使用量(g)	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ブルーベリージャム 1袋 ■ 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 ▲ どうもろこし(ペースト) 30 ▲ にんじん 20 ▲ どうもろこし(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 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 35 ● はるまき 8 ■ キャベツ 50 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ えのきたけ 8 ▲ にら 8 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ■ あかだしみそ 3 ● さとう 3 ■ せいしゅ 0.8 ■ しお 0.2 ■ チリパウダー 0.02 ■ あぶら 0.7 ■ あじつけこざかな 1袋 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ■ ぶたにく 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 2 ■ しお 0.5 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 2.9 ■ ポークブイオン 1.2 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● 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 ■ ヨーグルト 1こ ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 35 ● とりにく 8 ● だいず 20 ● こんにやく 1 ▲ しょうがじる 2.2 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ■ さとう 1.8 ■ アップルゼリー 1こ ■	くろパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● じゃがいも 45 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ こめこ 4 ■ ぎゅうにゅう 40 ● しお 1.1 ■ こしょう 0.02 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 8 ■ ポークブイオン 3 ■
E/P	632/23.9	607/24.1	660/22.7	645/25.3	582/21.7	606/23.6

学校給食課だより No.501

毎日、元気な生活を送るために

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、長い間、学校が臨時休業になりましたが、いよいよ学校給食が始まります。感染予防のためにも、食事の前には、しっかりと石けんで手洗いをしましょう。

- ・ハンカチ(タオル): 毎日、清潔なものに取り換えましょう。
- ・マスク: 使い捨てでも、布などの手作りでも構いませんので、鼻と口をしっかりと覆いましょう。

また、免疫力を落とさないために、普段からバランスの良い食事を取って、十分な睡眠時間を確保しましょう。むやみに人混みに行かないなどの対策も大切です。

! こんなことに気をつけましょう



よい姿勢で食べましょう



給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法



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

