

献立表〔中学校〕

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)	3月8日(月)
献立名	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 パンパンジー風サラダ ごまドレッシング	くらパン 牛乳 いかのガーリック風味(揚) 大根サラダ 中華風卵スープ	ご飯 牛乳 さばのレモンみそ煮 ひじきの炒め煮 ばち汁 こつぷ大福	パン 牛乳 バター(個付) 鶏肉のからあげ(揚) 豆腐スープ いちご	ご飯 ジュア ブロッコリーと牛肉の炒めもの みそラーメン アーモンド	中華丼(ご飯) 中華丼(具) 牛乳 肉団子スープ
材料名および使用量(g)	米 105 ● 牛肉(兵庫産) 50 ● たまねぎ 55 ▲ じゃがいも 40 ▲ にんじん 25 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 10 ● バター 2 ● 油 6 ● カレー粉 1.3 ● ウスターソース 6 ● ケチャップ 2 ● 塩 1.4 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● 油 1 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ● 牛乳 1本 ● 蒸しささ身 20 ● キャベツ 40 ▲ にんじん 7 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ●	くらパン 1こ ● 牛乳 1本 ● いか 60 ▲ しょうが汁 0.6 ▲ 清酒 0.6 ▲ でん粉 15 ● 油 5 ● 塩 0.25 ● ガーリック 0.02 ● まぐろ(フレーク) 15 ● りんご酢 0.8 ● だいごん 50 ▲ みつば 5 ▲ 油 2 ● りんご酢 1.2 ● 塩 0.35 ● 砂糖 0.35 ● こしょう 0.01 ● 豚肉 8 ● 卵(液卵) 25 ● しいたけ 1 ▲ にんじん 17 ▲ もやし 30 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ(淡) 1.5 ● 塩 0.9 ● こしょう 0.02 ● でん粉 1.6 ● ごま油 0.2 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうが 1 ▲ にんにく 0.2 ▲ 白みそ 11 ● 砂糖 4 ● 清酒 1 ● レモン汁 1.5 ▲ ひじき 2 ● こんにやく 7 ● れんこん 15 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ(濃) 3 ● 砂糖 2 ● 油 1 ● そうめん(ばち) 8 ● 揚げ油 4 ● はくさい 25 ▲ 水菜 6 ▲ けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 4 ● しょうゆ(濃) 0.7 ● しょうゆ(濃) 0.2 ● みりん 0.5 ● こつぷ大福 1袋 ●	パン 100 ● 牛乳 1本 ● バター(個付) 1切 ● 鶏肉 1 ● 塩 0.4 ● こしょう 0.05 ● でん粉 8 ● 油 4 ● 焼豚 8 ● 豆腐 55 ● にんじん 17 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● 塩 0.7 ● こしょう 0.02 ● でん粉 1.5 ● ごま油 0.2 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ● いちご 4こ ▲	米 100 ● ジュア(ブレン) 1本 ● 牛肉 30 ● ブロッコリー 30 ▲ しょうゆ(濃) 3.1 ▲ 砂糖 2.1 ● でん粉 0.6 ● ごま油 0.3 ● 中華めん 60 ● 豚肉 15 ● わかめ 0.5 ● ごま 0.7 ● もやし 30 ▲ にんじん 10 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうが汁 0.8 ▲ みそ 10 ● 塩 0.5 ● しょうゆ(濃) 0.2 ● ガーリック 0.02 ● ごま油 0.6 ● チキンブイオン 8 ● ポークブイオン 4 ● アーモンド(袋) 1袋 ●	米 100 ● 豚肉 20 ● いか 20 ● かまぼこ 6 ● しいたけ 1.2 ▲ はくさい 70 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 25 ▲ ねぎ 10 ▲ たけのこ(水煮) 6 ▲ しょうが 0.6 ▲ ポークブイオン 2 ● しょうゆ(濃) 5.4 ● 塩 0.5 ● 油 1.2 ● ごま油 0.6 ● でん粉 4 ● 牛乳 1本 ● ミンチボール 35 ● はるさめ 4 ● レタス 30 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ(濃) 1.2 ● 塩 0.8 ● こしょう 0.01 ● チキンブイオン 7 ● ポークブイオン 3 ●
E/P	887/32.4	816/36.8	898/36.3	827/33.8	778/29.1	750/29.2
月日	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	甘辛チキンマヨサンド(パン) 甘辛チキンマヨサンド(チキン) 甘辛チキンマヨサンド(サラダ) 牛乳 かぶらスープ いちごのケーキ	ご飯 牛乳 味噌のり えびフライ(揚) きんぴら大豆 みそ汁	パン 牛乳 型抜きチーズ 煮込みハンバーグ フレッシュサラダ コンソメスープ	ご飯 牛乳 ふりかけ ハタハタのからあげ(揚) ごまあえ すまし汁	カレーピラフ 牛乳 春巻き(揚) ゆで野菜 中華ドレッシング	パン 牛乳 ポークチャップ クラムチャウダー いよかん
材料名および使用量(g)	パン(スライス) 1こ ● 鶏肉 60 ● しょうゆ(濃) 5 ● みりん 2.5 ● 砂糖 2.5 ● でん粉 0.9 ● 油 0.5 ● キャベツ 40 ▲ にんじん 12 ▲ マヨネーズ 5 ● 塩 0.2 ● 牛乳 1本 ● ベーコン 12 ● かぶ 40 ▲ かぶ(葉) 8 ▲ にんじん 20 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● 塩 0.9 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ● いちごのケーキ 1こ ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 味噌のり 1袋 ● えびフライ 2尾 ● 油 10 ● 豚肉 8 ● 大豆 7 ● ごま 0.8 ● ごぼう 20 ▲ にんじん 10 ▲ こんにやく 6 ● しょうゆ(濃) 3.2 ● 砂糖 1 ● みりん 0.5 ● 油 1 ● ごま油 0.1 ● 揚げ油 5 ● じゃがいも 35 ● たまねぎ 30 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	パン 100 ● 牛乳 1本 ● 型抜きチーズ 1袋 ● ハンバーグ 1こ ● トマトピューレー 10 ● ウスターソース 5 ● ぶどう酒(赤) 3 ● 砂糖 2.3 ● キャベツ 35 ▲ とうもろこし(粒) 12 ▲ 油 1.8 ● りんご酢 0.9 ● 塩 0.3 ● 砂糖 0.3 ● こしょう 0.01 ● 豚肉 8 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ みつば 1 ▲ けずりぶし 1 ● 昆布(粉末) 0.06 ● チキンブイオン 13 ● ポークブイオン 6 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● ふりかけ(うめじそ) 1袋 ● はたはた 3尾 ● 塩 0.2 ● こしょう 0.02 ● でん粉 9 ● 油 3 ● ごま 2.2 ● はくさい 50 ▲ 小松菜 25 ▲ しょうゆ(濃) 3 ● 砂糖 1.5 ● 鶏つくね 30 ● もち 30 ● かまぼこ 10 ● しいたけ 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ みつば 3 ▲ けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 3.3 ● しょうゆ(濃) 0.7 ● 塩 0.3 ●	米 80 ● 鶏肉 40 ● たまねぎ 45 ● にんじん 23 ▲ 清酒 3.3 ● 塩 1.4 ● カレー粉 0.8 ● こしょう 0.02 ● 油 3 ● チキンブイオン 6 ● 牛乳 1本 ● 春巻き 2本 ● 油 6 ● ブロッコリー 30 ▲ 中華ドレッシング(袋) 1袋 ●	パン 100 ● 牛乳 1本 ● 豚肉 60 ● たまねぎ 20 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 10 ● ケチャップ 4 ● ぶどう酒(赤) 2 ● 塩 0.5 ● 砂糖 0.2 ● こしょう 0.03 ● 油 0.4 ● あさり 18 ● ベーコン 10 ● じゃがいも 30 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ とうもろこし(粒・冷) 12 ▲ パセリ 0.5 ▲ 小麦粉 5 ● バター 5 ● 牛乳 60 ● 塩 0.6 ● こしょう 0.03 ● 油 0.5 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ● いよかん 1切 ▲
E/P	813/33.4	863/31.3	848/34.9	812/31.8	764/26.2	857/34.5
月日	3月17日(水)	3月19日(金)	3月22日(月)	3月23日(火)	3月24日(水)	☆新献立☆ すまし汁 12日(金)
献立名	ご飯 牛乳 牛肉のしぐれ煮 切り干し大根の煮物 みそ汁 プリン	ご飯 牛乳 さわらの煮付 大根のおかかあえ 豚汁	炊き込みご飯 牛乳 コロケ(揚) ごまあえ	アップルパン 牛乳 ペンネのミートソース 卵スープ	ご飯 牛乳 すきやき風 もやしと小松菜のナムル ヨーグルト	☆新献立☆ すまし汁 12日(金)
材料名および使用量(g)	米 100 ● 牛乳 1本 ● 牛肉 50 ● ごぼう 10 ▲ ひじき 3 ● しょうゆ(濃) 5 ● 砂糖 3 ● 清酒 2 ● 油揚げ 4 ● 切り干し大根 7 ▲ にんじん 6 ▲ けずりぶし 0.8 ● 昆布(粉末) 0.02 ● 砂糖 1.7 ● しょうゆ(濃) 2 ● 塩 0.3 ● ちくわ 5 ● わかめ 0.8 ● たまねぎ 40 ▲ えのきたけ 7 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ● プリン 1こ ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● さわら(焼) 1切 ● しょうが 2 ▲ しょうゆ(濃) 8 ● 砂糖 4.5 ● 清酒 1 ● かつおぶし 0.7 ● だいごん 50 ▲ しょうゆ(濃) 1.5 ● 豚肉 8 ● 油揚げ 3 ● さつまいも 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうが汁 0.5 ▲ けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	米 80 ● 鶏肉 35 ● しめじ 11 ● 油揚げ 5 ● にんじん 15 ▲ けずりぶし 1.7 ● 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 4.7 ● 清酒 3.4 ● 塩 0.4 ● 牛乳 1本 ● コロケ 1こ ● 油 11 ● ごま 2.2 ● もやし 50 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(濃) 2.4 ● 砂糖 1.2 ●	アップルパン 1こ ● 牛乳 1本 ● ペンネ 25 ● 牛肉(ミンチ) 18 ● ふ 5 ● 鶏レバー(缶) 3 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 12 ▲ パセリ 0.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ トマトピューレー 15 ● ウスターソース 4 ● 塩 0.5 ● こしょう 0.02 ● ぶどう酒(赤) 0.5 ● 油 0.5 ● 豚肉 8 ● 卵(液卵) 30 ● レタス 25 ▲ にんじん 15 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● 塩 0.9 ● こしょう 0.02 ● でん粉 1.4 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 牛肉 40 ● ふ 4 ● たまねぎ 80 ▲ 糸こんにやく 45 ▲ ごぼう 25 ▲ にんじん 25 ▲ 白ねぎ 20 ▲ しょうゆ(濃) 8 ● 砂糖 4 ● 塩 0.4 ● 油 0.8 ● 大豆もやし 40 ▲ 小松菜 10 ▲ 塩 0.4 ● ガーリック 0.01 ● ごま油 0.5 ● ヨーグルト 1こ ●	☆新献立☆ すまし汁 12日(金) 「とりつくね」と「もち」が入った『すまし汁』です。 米の加工品である「もち」は、炭水化物が豊富で、即効性のあるエネルギー源になります。 また「とりつくね」には、身体作りに不可欠なたんぱく質が豊富に含まれています。 1日を活動的に過ごすために、おすすめの料理です。
E/P	823/35.6	773/35.7	765/26.6	773/34.7	777/28.7	

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、心と体の健康によ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。



☆今月の神戸ビーフ☆
1日(月)
カレーライスで使用します。

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、きちんとしましたか?
手はいろいろな物に触れるので、目に見えな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。頭の働きも活発になり、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(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます <http://www.nishi.or.jp/> (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ『学校給食使用加工食品原材料一覧』でご確認ください



献立表〔中学校〕

令和03年(2021年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	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)	2月8日(月)
献立名	カレーライス(ご飯・小) カレーライス(ナン) カレーライス(ルウ) 牛乳 フレンチサラダ	チキンマヨサンド(パン) チキンマヨサンド(サラダ) スライスチーズ 牛乳 肉団子スープ	ご飯 牛乳 いわしのかばやき(揚) ごまあえ かす汁	パン 牛乳 バター(個付) 鶏肉と野菜のピリ辛炒め 中華そば	ご飯 牛乳 味付のり おでん(うずら卵入り) いよかん	いり豆ご飯 牛乳 えびフライ(揚) ゆでキャベツ 和風ドレッシング
材料名および使用量(g)	米 85 ■ ナン 1こ ● 牛肉 35 ● たまねぎ 65 ▲ じゃがいも 45 ● にんじん 25 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 10 ● バター 2 ■ 油 6 ■ カレー粉 1.3 ● ウスターソース 6 ● ケチャップ 2 ● 塩 1.4 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● 油 1 ■ チキンブイヨン 10 ● ポークブイヨン 4 ● 牛乳 1本 ● キャベツ 35 ● とうもろこし(粒) 12 ▲ 油 1.8 ■ りんご酢 0.9 ● 塩 0.3 ● 砂糖 0.3 ■ こしょう 0.01 ■	パン(スライス) 1こ ■ 蒸しささ身 25 ● キャベツ 50 ● にんじん 7 ▲ マヨネーズ 9 ■ 塩 0.2 ■ スライスチーズ 1枚 ● 牛乳 1本 ● ミンチポール 35 ● はるさめ 4 ● はくさい 30 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ(濃) 1.2 ● 塩 0.8 ● こしょう 0.01 ■ チキンブイヨン 8 ● ポークブイヨン 3 ●	米 100 ■ 牛乳 1本 ● いわし(開き) 1切 ● しょうが汁 0.4 ▲ 清酒 0.4 ▲ でん粉 7 ■ 油 3 ■ しょうゆ(濃) 3 ● 砂糖 2.3 ■ みりん 0.5 ● ごま 2.2 ■ もやし 50 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(濃) 2.4 ● 砂糖 1.2 ■ 豚肉 8 ● 油揚げ 5 ● こんにやく 12 ● だいこん 30 ▲ にんじん 12 ▲ ねぎ(西宮産) 5 ▲ けずりぶし 4 ▲ 昆布(粉末) 0.06 ● みそ(兵庫県産) 11 ● 酒かす(西宮産) 5 ●	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター(個付) 1袋 ● 鶏肉 60 ● たまねぎ 45 ▲ にんじん 20 ▲ にんにく 0.3 ▲ しょうが 0.3 ▲ しょうゆ(濃) 3.6 ▲ かき油 1.2 ● 砂糖 1 ■ 清酒 1 ● 塩 0.4 ● チリパウダー 0.01 ● 油 0.5 ■ ごま油 0.4 ■ 中華めん 60 ● 豚肉 15 ● しいたけ 0.5 ▲ はくさい 40 ▲ にんじん 5 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ(濃) 2.4 ● 塩 1.5 ● こしょう 0.03 ● ごま油 0.3 ■ チキンブイヨン 17 ● ポークブイヨン 7 ●	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 味付のり 1袋 ● うずらたまご(水煮) 40 ● 小天(ささがき) 30 ● がんもどき 35 ● こんにやく 30 ● だいこん 60 ▲ にんじん 20 ▲ けずりぶし 3 ● 昆布(粉末) 0.03 ● しょうゆ(濃) 4 ● 砂糖 1.8 ■ 塩 0.4 ● いよかん 1切 ▲	米(西宮産) 80 ■ 鶏肉 20 ● 炒り大豆 8 ● しらす干し 7 ● 油揚げ 6 ● しいたけ 1 ▲ にんじん 13 ▲ けずりぶし 1.7 ▲ 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 4.7 ● 清酒 3.4 ● 塩 0.2 ● 牛乳 1本 ● えびフライ 2尾 ● 油 10 ■ キャベツ 50 ▲ 和風ドレッシング(袋) 1袋 ■
E/P	885/28.8	757/33.9	753/30.6	893/36.6	765/30.3	749/31.9
月日	2月9日(火)	2月10日(水)	2月12日(金)	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)
献立名	パン 牛乳 バター(個付) 米粉シチュー いちご	ご飯 牛乳 ふりかけ すきやき風 ごま酢あえ パインゼリー	ご飯 ジュア さばのチョリム ナムル トック トック(きざみのり)	ご飯 牛乳 鶏肉の甘辛煮(揚) 和風サラダ 豆乳入りみそ汁	パン 牛乳 バター(個付) ペンネのミートソース 卵スープ	ご飯 牛乳 さわらのたつたあげ(揚) たくあんのごまあえ わかめうどん
材料名および使用量(g)	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター(個付) 1袋 ● 鶏肉 35 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ パセリ 0.5 ▲ 米粉 5 ● 牛乳 50 ● 塩 1.3 ● こしょう 0.03 ● 油 1 ■ チキンブイヨン 9 ● ポークブイヨン 4 ● いちご 4こ ▲	米 100 ■ 牛乳 1本 ● ふりかけ(さかな) 1袋 ● 牛肉 40 ● 焼き豆腐 50 ● ふ 5 ■ はくさい 40 ▲ 糸こんにやく 45 ▲ たまねぎ 25 ▲ にんじん 15 ▲ ふとねぎ(宝塚産) 20 ▲ しょうゆ(濃) 8.3 ● 砂糖 4.2 ■ 塩 0.4 ● 油 0.8 ■ まぐろ(フレーク) 6 ● りんご酢 0.2 ● もやし 40 ▲ きゅうり 20 ▲ ごま 2 ■ 砂糖 1.4 ■ しょうゆ(濃) 1.4 ▲ 酢 1.4 ▲ 塩 0.4 ● パインゼリー(冷) 1こ ■	米 100 ■ ジュア(ブレーン) 1本 ● さば(焼) 1切 ● ねぎ 2 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 6 ▲ 砂糖 4 ■ みそ 2 ● 清酒 1 ● チリパウダー 0.03 ● もやし 60 ▲ 塩 0.5 ● ガーリック 0.01 ● ごま油 0.6 ■ 牛肉(ミンチ) 8 ● にんにく 0.1 ● 油 0.2 ■ 卵(液卵) 20 ● トック 35 ● たけのこ(水煮) 15 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ(淡) 4.5 ● しょうゆ(濃) 0.6 ● 塩 0.2 ● こしょう 0.01 ● チキンブイヨン 12 ● ポークブイヨン 5 ● きざみのり 1袋 ●	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● しょうが汁 0.6 ▲ 清酒 1.2 ● でん粉 8 ■ 油 4 ■ しょうゆ(濃) 2.6 ● 砂糖 2.6 ■ みりん 0.7 ● かつおぶし 0.4 ● キャベツ 30 ▲ きゅうり 20 ▲ 油 1.3 ■ しょうゆ(濃) 1.2 ● 酢 0.8 ● 砂糖 0.5 ● 塩 0.1 ● 油揚げ 4 ● 豆乳 25 ● さつまいも 25 ■ だいこん 35 ■ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうが汁 0.5 ▲ けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター(個付) 1袋 ● ペンネ 25 ● 牛肉(ミンチ) 18 ● 鶏レバー(缶) 3 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 12 ▲ パセリ 0.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ トマトピューレー 15 ● ウスターソース 4 ● 塩 0.5 ● こしょう 0.02 ● ぶどう酒(赤) 0.5 ● 油 0.5 ● 卵(液卵) 30 ● もやし 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ(淡) 3 ● 塩 0.7 ● こしょう 0.02 ● でん粉 1.4 ■ チキンブイヨン 14 ● ポークブイヨン 6 ●	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さわら 1切 ● しょうが 0.7 ▲ しょうゆ(濃) 4.5 ● みりん 0.4 ● でん粉 10 ■ 油 5 ■ たくあん漬け 12 ▲ キャベツ 35 ▲ ごま 0.8 ■ しょうゆ(淡) 0.1 ● うどん 75 ■ かまぼこ 6 ● 油揚げ 6 ● わかめ 1 ● ねぎ 7 ▲ けずりぶし 5 ● 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 5 ● しょうゆ(濃) 1 ● 塩 0.4 ●
E/P	780/27.9	816/31.3	804/34.6	857/32.6	769/33.0	859/36.9
月日	2月18日(木)	2月19日(金)	2月22日(月)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)
献立名	パン 牛乳 クリームチーズ カレーシチュー ミックスフルーツ	キャベツと豚肉のみそ炒め丼(ご飯) キャベツと豚肉のみそ炒め丼(具) 牛乳 かぶらスープ ゆずゼリー	えびカレーピラフ 牛乳 コロケ(揚) ゆで野菜 イタリアンドレッシング ヨーグルト	ご飯 ジュア みそ煮込みハンバーグ 切り干し大根の煮物 かきたま汁	アップルパン 牛乳 鶏肉のパプリカ煮 粉ふきいも コンソメスープ	ご飯 牛乳 豚肉のたつたあげ(揚) 煮いも みそ汁
材料名および使用量(g)	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● クリームチーズ 1こ ● 牛肉 35 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ グリーンピース 6 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 6 ● バター 2.5 ■ 油 2.5 ■ カレー粉 0.8 ● ウスターソース 4 ● ケチャップ 1.2 ● 塩 1 ● しょうゆ(濃) 0.6 ● 油 1 ■ チキンブイヨン 7 ● ポークブイヨン 3 ● もも(缶) 45 ▲ パイン(缶) 45 ▲	米 100 ■ 豚肉 50 ● キャベツ 60 ● にんじん 20 ▲ たまねぎ 40 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 赤出し味噌 5 ● 砂糖 2 ■ しょうゆ(濃) 4.8 ● 清酒 1 ● ごま油 0.6 ● でん粉 3 ■ 牛乳 1本 ● ベーコン 8 ● はるさめ 12 ● かぶ 40 ▲ かぶ(葉) 8 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● 塩 0.9 ● こしょう 0.02 ● チキンブイヨン 11 ● ポークブイヨン 5 ● ゆずゼリー(冷) 1こ ■	米 80 ■ ベーコン 12 ● えび 40 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 23 ▲ ぶどう酒(赤) 3.5 ● 清酒 1.5 ● 油揚げ 0.8 ● こしょう 0.02 ● 油 3.5 ■ チキンブイヨン 6 ● ポークブイヨン 1 ● 牛乳 1本 ● コロケ 1こ ● 油 11 ■ ブロッコリー 30 ▲ イタリアンドレッシング(袋) 1袋 ■ ヨーグルト 1こ ●	米 100 ■ ジュア(ブレーン) 1本 ● 豆腐ハンバーグ 1こ ● 赤出し味噌 8 ● ぶどう酒(赤) 2.5 ● 砂糖 2 ■ みりん 1 ● 油揚げ 4 ● 切り干し大根 7 ▲ にんじん 6 ▲ けずりぶし 0.8 ● 昆布(粉末) 0.02 ● 牛乳 1.7 ● しょうゆ(濃) 2 ● 卵(液卵) 30 ● かまぼこ 10 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 12 ▲ みつば 5 ▲ けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 3.5 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● 塩 0.3 ● でん粉 1.4 ■	アップルパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● たまねぎ 13 ▲ トマトピューレー 10.3 ● パプリカ(缶) 0.5 ● ぶどう酒(白) 2.1 ● 砂糖 0.4 ■ 塩 0.4 ● こしょう 0.03 ● 油 0.5 ● じゃがいも 80 ● 塩 0.4 ● ポークソーセージ(カット) 12 ● たまねぎ 35 ▲ キャベツ(宝塚産) 30 ▲ にんじん 7 ▲ しょうゆ(淡) 1.2 ● 塩 1 ● こしょう 0.02 ● チキンブイヨン 12 ● ポークブイヨン 5 ●	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 豚肉 60 ● しょうが 0.7 ▲ しょうゆ(濃) 3 ● 清酒 1.8 ● でん粉 10 ■ 油 5 ■ 大豆 8 ● ちくわ 6 ● 煮昆布(角) 1 ● こんにやく 15 ● にんじん 15 ▲ けずりぶし 0.8 ● しょうゆ(濃) 0.9 ● 砂糖 0.7 ■ みりん 0.6 ● 塩 0.1 ● わかめ 0.8 ● たまねぎ 45 ▲ えのきたけ 10 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●
E/P	848/30.8	825/27.0	893/29.9	747/32.3	815/33.3	830/33.5

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、宝塚市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。

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、今年は大変よく、順調に育ちました。



西宮産の「米」

今月の米は、「コシヒカリ」という品種です。コシヒカリは、甘みと粘りが強く艶や香りのよいのが特徴です。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます <http://www.nishi.or.jp/> (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます



献立表〔中学校〕

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	ご飯(西宮産) 牛乳 ぶりの甘辛煮(揚) たくあんのごまあえ みそ汁	くろパン 牛乳 鶏肉のピリ辛煮 みそラーメン	カレーライス(ごはん・アルファ化米) カレーライス(ルー・レトルト) 牛乳 ミックスフルーツ	アップルパン ジョア サーモンフライ(揚) 大根サラダ コンソメスープ	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 切り干し大根の煮物 豚汁	あなごご飯 牛乳 豚肉のたつたあげ(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング
材料名および使用量(g)	米(西宮産) 100 ■ 牛乳 1本 ● ぶり(角) 70 ● しょうが汁 0.8 ▲ 清酒 0.7 ■ でん粉 9 ■ 油 5 ■ しょうゆ(濃) 3 ■ 砂糖 1.8 ■ みりん 2.2 ■ 清酒 0.6 ■ たくあん漬け 12 ▲ キャベツ 35 ▲ ごま 0.8 ■ しょうゆ(淡) 0.1 ■ 油揚げ 5 ● わかめ 0.8 ● たまねぎ 4.0 ▲ みつば 5 ▲ けずりぶし 4 ▲ 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	くろパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● たまねぎ 13 ▲ しょうが 0.9 ▲ しょうが 0.4 ▲ しょうゆ(濃) 3.3 ■ 砂糖 1 ■ 清酒 0.8 ■ チリパウダー 0.01 ■ でん粉 0.9 ■ ごま油 0.4 ■ 中華めん 60 ■ 豚肉 15 ● わかめ 0.5 ● ごま 0.7 ■ もやし 30 ■ にんじん 10 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうが汁 0.8 ■ みそ 10 ● 塩 0.5 ■ しょうゆ(濃) 0.2 ■ ガーリック 0.02 ■ ごま油 0.6 ■ チキンブイオン 8 ■ ポークブイオン 4 ■	米(アルファ化米) 90 ■ カレー(レトルト) 250 ■ 牛乳 1本 ● もも(缶) 40 ▲ パイ(缶) 40 ▲ ～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。	アップルパン 1こ ■ ジョア(プレーン) 1本 ● さけ 1切 ● 塩 0.5 ■ こしょう 0.05 ■ しょうが汁 1 ▲ 小麦粉 6 ■ パン粉 13 ■ 油 11 ■ まぐろ(フレーク) 15 ● りんご酢 0.8 ■ だいこん 50 ▲ 水菜 5 ▲ 油 2 ■ りんご酢 1.2 ■ 塩 0.35 ■ 砂糖 0.35 ■ こしょう 0.01 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ 塩 1.1 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 17 ■ ポークブイオン 7 ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 豆腐ハンバーグ 1本 ● しょうゆ(濃) 2.5 ■ 清酒 2 ■ 砂糖 1.3 ■ 油揚げ 1.3 ■ みりん 1.3 ■ 油揚げ 4 ● 切り干し大根 7 ▲ にんじん 6 ▲ けずりぶし 0.8 ■ 昆布(粉末) 0.02 ● 砂糖 1.7 ■ しょうゆ(濃) 2 ■ 塩 0.3 ■ 豚肉 10 ● もやし 35 ▲ にんじん 12 ▲ 小松菜 12 ▲ 油 4 ■ けずりぶし 4 ■ 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	米 80 ■ あなご(きざみ) 40 ● しょうゆ(濃) 4 ● 砂糖 2.4 ■ 清酒 1.3 ■ 油揚げ 5 ● ごぼう 15 ▲ にんじん 10 ▲ けずりぶし 1.6 ■ 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 2.8 ■ 清酒 3.2 ■ 砂糖 0.2 ■ 牛乳 1本 ● 豚肉 60 ● しょうが 0.7 ▲ しょうゆ(濃) 3 ■ 清酒 1.8 ■ でん粉 10 ■ 油 5 ■ キャベツ 50 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ■
E/P	860/35.0	884/37.7	850/20.9	824/37.3	772/31.9	821/34.2
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	パン 牛乳 ブルーベリージャム ポークチャップ リヨネーズポテト 卵スープ	ご飯 ジョア さばのみそ煮 白菜のおかかあえ 雑煮	パン 牛乳 クリームチーズ ビーフシチュー フレンチサラダ	ご飯 牛乳 おでん(うずら卵入り) たづくり(揚) りんごゼリー	ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) スライスチーズ 牛乳 ビーフンスープ	きなこパン(揚) 牛乳 マカロニカレー風味 ぼんかん
材料名および使用量(g)	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ブルーベリージャム 1袋 ■ 豚肉 60 ● たまねぎ 20 ● にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 10 ■ ケチャップ 4 ■ ぶどう酒(赤) 2 ■ 塩 0.5 ■ 砂糖 0.2 ■ こしょう 0.03 ■ 油 0.4 ■ じゃがいも 60 ■ たまねぎ 18 ▲ とうもろこし(粒) 6 ▲ パセリ 0.6 ▲ 塩 0.35 ■ こしょう 0.02 ■ 油 0.4 ■ 卵(液卵) 30 ● もやし 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ(淡) 3 ■ 塩 0.7 ■ こしょう 0.02 ■ でん粉 1.4 ■ チキンブイオン 14 ■ ポークブイオン 6 ■	米 100 ■ ジョア(ストロベリー) 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうが 1 ▲ みそ 8 ● 砂糖 4 ■ みりん 1 ■ かつおぶし 0.7 ● はくさい 65 ▲ しょうゆ(濃) 1.7 ■ ささ身 10 ● かまぼこ 5 ● もち 50 ■ しいたけ 0.6 ▲ だいこん 30 ▲ 金時(にんじん) 12 ▲ ほうれんそう(西宮産) 5 ▲ けずりぶし 4 ■ 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 4 ■ みりん 1.2 ■ しょうゆ(濃) 0.8 ■ 塩 0.4 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● クリームチーズ 25 ● 牛肉(兵庫県産) 50 ● ぶどう酒(赤) 3.5 ● じゃがいも 50 ■ たまねぎ 60 ▲ にんじん 20 ▲ マッシュルーム 9 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ グリーンピース 6 ▲ 小麦粉 5 ■ バター 2 ■ 油 2 ■ 田作り 2 ■ 油 0.3 ■ ごま 0.4 ■ 塩 1 ■ 砂糖 0.6 ■ りんごゼリー(冷) 1こ ■ キャベツ 40 ▲ きゅうり 15 ▲ 油 2 ■ りんご酢 1 ■ 塩 0.4 ■ 砂糖 0.4 ■ こしょう 0.01 ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 25 ● うずらたまご(水煮) 25 ● 小天 30 ● がんもどき 20 ● こんにやく 30 ● だいこん 50 ▲ にんじん 20 ▲ けずりぶし 3 ■ 昆布(粉末) 0.03 ● グリーンピース 4 ■ しょうゆ(濃) 1.8 ■ 砂糖 0.4 ■ 塩 0.4 ■ 田作り 5 ● 油 0.3 ■ ごま 0.4 ■ 塩 1 ■ 砂糖 0.6 ■ りんごゼリー(冷) 1こ ■	パン(スライス) 1こ ■ まぐろ(フレーク) 25 ● りんご酢 1.2 ■ キャベツ 50 ▲ にんじん 7 ▲ マヨネーズ 9 ■ 塩 0.2 ■ スライスチーズ 1枚 ● 牛乳 1本 ● 焼豚 8 ● ビーフン 12 ■ しいたけ 1 ■ にんじん 17 ▲ ねぎ 7 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ しょうゆ(淡) 2 ■ 塩 0.7 ■ こしょう 0.02 ■ ごま油 0.2 ■ チキンブイオン 13 ■ ポークブイオン 6 ■	パン(小) 1こ ■ 油 10 ● きな粉 6.6 ■ 砂糖 4.4 ■ 塩 0.02 ■ 牛乳 1本 ● 牛肉 35 ● マカロニ 18 ■ じゃがいも 60 ■ たまねぎ 60 ■ にんじん 25 ▲ グリーンピース 6 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ ウスターソース 4 ■ ケチャップ 1.2 ■ カレー粉 0.8 ■ 塩 0.6 ■ しょうゆ(濃) 1 ■ 砂糖 0.1 ■ チキンブイオン 5.5 ■ ポークブイオン 2.4 ■ 油 1 ■ ぼんかん 1こ ▲
E/P	788/34.3	836/36.9	822/33.0	804/33.8	770/30.3	851/30.2
月日	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	<p>☆1月24日から30日までは、全国学校給食週間です☆</p> <p>日本の学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で、子供たちに昼食が無償で与えられたことから始まりました。戦争の影響で一時的に中断されましたが、アメリカのLARAから物資の寄贈を受けて、昭和22年から再開されました。</p> <p>物資寄贈式が行われた12月24日が「学校給食感謝の日」と定められましたが、冬休みと重なるため、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。</p> <p>その後、社会環境の変化とともに、給食の内容もだんだんと変化していきました。今では、学校給食は食育を推進するための、「生きた教材」としての役割も担うようになりました。</p>		
献立名	ピビンバ(ご飯) ピビンバ(牛肉) ピビンバ(ナムル) 牛乳 かぶらスープ アーモンド	パン 牛乳 バター(個付) 鯨のノルウェー風(揚) はくさいスープ	ご飯 牛乳 豚肉と小松菜の香味炒め みそ煮込みうどん やわらか黒豆			
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛肉 60 ● にんじん 20 ▲ ねぎ 4 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.3 ▲ ごま 1.6 ■ しょうゆ(濃) 2.4 ■ 砂糖 1.8 ■ チリパウダー 0.02 ■ ごま油 0.8 ■ 大豆もやし 45 ▲ ほうれんそう 20 ▲ しょうゆ(濃) 4 ■ 砂糖 1.3 ■ ごま油 0.8 ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 12 ● はるさめ 12 ■ かぶ 40 ▲ かぶ(葉) 8 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ 塩 1 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 11 ■ ポークブイオン 5 ■ アーモンド(袋) 1袋 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター(個付) 1こ ■ 鯨 50 ● しょうが 1 ▲ ぶどう酒(赤) 3 ■ しょうゆ(濃) 1.2 ■ でん粉 7 ■ 油 4 ■ じゃがいも 50 ■ 油 3 ■ にんじん 25 ▲ かまぼこ 1 ■ ケチャップ 11 ■ ウスターソース 2.5 ■ 砂糖 1 ■ ベーコン 10 ● はくさい 60 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.6 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ 塩 0.8 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 12 ■ ポークブイオン 5 ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 豚肉 40 ● 小松菜 25 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 2.8 ■ 砂糖 1.2 ■ 清酒 0.5 ■ 油 0.5 ■ ごま油 0.5 ■ うどん 75 ■ 鶏肉 20 ● かまぼこ 10 ● 油揚げ 6 ● しいたけ 0.5 ▲ 白ねぎ 20 ▲ けずりぶし 5 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 6.5 ● 赤出し味噌 6.5 ● みりん 1 ■ 清酒 1 ■ しょうゆ(濃) 1 ■ 砂糖 0.5 ■ やわらか黒豆 1袋 ■			
E/P	825/33.7	813/32.3	833/37.3			

学校給食課だより No.507

備蓄食の消費について

13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。

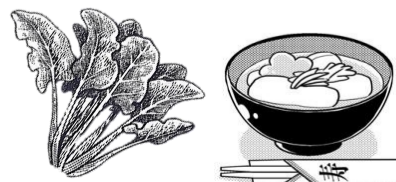
～西宮産の「ほうれん草」「米」、宝塚産の「太ねぎ」～

西宮産のほうれん草を、20日の「雑煮」で使用します。また、8日の「ご飯」には、西宮市北部で収穫された「キヌヒカリ」という品種の米を使用します。

「キヌヒカリ」は、絹のようにつややかな光沢があり、味がさっぱりしているので、色々なおかずに合うのが特徴です。

☆今月の神戸ビーフ☆

21日(木) ビーフシチュー



献立表〔中学校〕

令和02年(2020年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

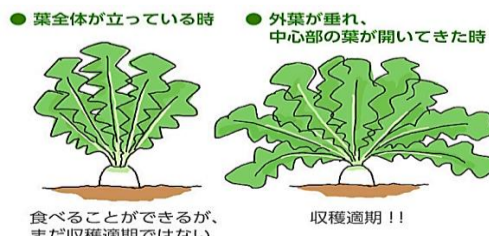
月日	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月7日(月)	12月8日(火)
献立名	パン 牛乳 クリームチーズ 鶏肉のパプリカ煮 大根サラダ コンソメスープ	ご飯 牛乳 ふりかけ 牛肉のからみ炒め きつねうどん	甘辛チキンマヨサンド(パン) 甘辛チキンマヨサンド(チキン) 甘辛チキンマヨサンド(サラダ) 牛乳 かぶらスープ ヨーグルト	ご飯 牛乳 えびのチリソース(揚) ナムル 肉団子スープ	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルー) 牛乳 ツナサラダ	ハインパン 牛乳 タッカンジョン(揚) 中華サラダ ビーフンスープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ 牛乳 1本 クリームチーズ 1こ 鶏肉 60 たまねぎ 13 トマトピューレー 10.3 パプリカ(缶) 0.5 ぶどう酒(白) 2.1 砂糖 0.4 塩 0.4 こしょう 0.03 油 0.5 まぐろ(フレーク) 15 りんご酢 0.8 だいこん 50 野菜 5 油 2 りんご酢 1.2 塩 0.35 砂糖 0.35 こしょう 0.01 たまねぎ 45 にんじん 15 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 1 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイオン 17 ポークブイオン 7	米 100 牛乳 1本 ふりかけ(さかな) 1袋 牛肉 45 ごま 1.2 たまねぎ 45 にんじん 20 ねぎ 10 にんにく 0.3 しょうゆ(濃) 4 砂糖 0.9 清酒 1.7 塩 0.4 チリパウダー 0.02 油 0.6 ごま油 0.6 うどん 75 油揚げ 10 しょうゆ(濃) 1.7 砂糖 1.7 かまぼこ 10 ねぎ 7 けずりぶし 5 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 5 しょうゆ(濃) 1 塩 0.4	パン(スライス) 1こ 鶏肉 60 しょうゆ(濃) 5 みりん 2.5 砂糖 2.5 でん粉 0.9 油 0.5 キャベツ 40 にんじん 12 マヨネーズ 5 塩 0.2 牛乳 1本 ベーコン 12 かぶ(葉) 40 かぶ(葉) 8 にんじん 20 しょうゆ(淡) 1 塩 0.9 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5 ヨーグルト 1	米 100 牛乳 1本 えび 60 でん粉 8.5 油 3.4 たまねぎ 30 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ケチャップ 6.5 しょうゆ(濃) 2.2 砂糖 1.6 酢 0.9 チリパウダー 0.02 油 0.3 もやし 60 塩 0.5 ガーリック 0.01 ごま油 0.6 ミンチボール 35 はるさめ 4 はくさい 30 にんじん 15 ねぎ 7 しょうゆ(濃) 1.2 塩 0.8 こしょう 0.01 チキンブイオン 8 ポークブイオン 3	米 105 牛肉 35 たまねぎ 65 じゃがいも 45 にんじん 25 グリーンピース 5 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 10 バター 2 油 6 カレー粉 1.3 ウスターソース 6 ケチャップ 2 塩 1.4 しょうゆ(濃) 0.5 油 1 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 牛乳 1本 まぐろ(フレーク) 10 りんご酢 0.5 キャベツ 40 にんじん 8 しょうゆ(淡) 2.8 砂糖 2.8 チキンブイオン 1.8 塩 0.2 チリパウダー 0.01	ハインパン 1こ 牛乳 1本 鶏肉 60 しょうが汁 0.6 清酒 0.6 でん粉 8 油 4 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 3 砂糖 1.5 酢 1.4 コチュジャン 1 もやし 55 きゅうり 15 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2.8 酢 2.5 砂糖 0.6 塩 0.3 ごま油 0.25 からし 0.1 焼豚 8 ビーフン 12 しいたけ 1 にんじん 17 ねぎ 7 たけのこ(水煮) 10 しょうゆ(淡) 2 塩 0.7 こしょう 0.02 ごま油 0.2 チキンブイオン 13 ポークブイオン 6
E/P	802/37.5	813/34.4	784/34.2	770/33.2	841/26.6	839/34.1
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	ご飯 牛乳 八宝菜(えび・うずら卵入り) たくあんのごまあえ みかん	パン ジュア 牛肉のトマトソース煮 粉ふきいも 大根スープ アーモンド	ご飯 牛乳 ふりかけ ししゃものからあげ(揚) 煮豆 みそ汁	えびピラフ 牛乳 春巻き(揚) ゆで野菜 ごまドレッシング	パン 牛乳 みかんジャム ポークチャップ スパ Dres サラダ 卵スープ	牛丼(ご飯) 牛丼(具) 牛乳 みそ汁 ぶどうゼリー
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 豚肉 25 いか 20 えび 20 うずらたまご(水煮) 20 しいたけ 1.2 たまねぎ 70 キャベツ 70 チンゲンサイ 10 にんじん 20 しょうが 1.5 ポークブイオン 2.6 しょうゆ(濃) 5 塩 0.5 でん粉 3.2 油 1.5 ごま 0.7 たくあん漬け 15 みかん 1	パン 1こ ジュア(プレーン) 1本 牛肉 60 油 0.5 たまねぎ 7 しょうが 0.7 にんにく 0.4 りんごピューレー 7 トマトピューレー 3.6 ケチャップ 3.6 ウスターソース 3.6 ぶどう酒(赤) 3.6 砂糖 0.7 じゃがいも 80 塩 0.4 ベーコン 10 だいこん 65 にんじん 18 パセリ 0.6 しょうゆ(淡) 1 塩 0.9 こしょう 0.02 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5 アーモンド(袋) 1袋	米 100 牛乳 1本 ふりかけ(うめじそ) 1袋 からふとししゃも 3尾 でん粉 6 油 3 大豆 8 ちくわ 6 煮昆布(角) 1 こんにゃく 15 にんじん 15 けずりぶし 0.8 しょうゆ(濃) 0.9 砂糖 0.7 みりん 0.6 塩 0.1 豆腐 50 油揚げ 4 たまねぎ 35 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	米(西宮産) 80 ベーコン 15 えび 40 たまねぎ 40 にんじん 25 とうもろこし(粒・冷) 12 清酒 3.5 塩 1.3 こしょう 0.03 油 3.5 チキンブイオン 6.3 ポークブイオン 0.7 牛乳 1本 春巻き 2本 油 6 ブロッコリー 30 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン 1こ 牛乳 1本 みかんジャム 1袋 豚肉 60 たまねぎ 20 にんにく 0.1 トマトピューレー 10 ケチャップ 4 ぶどう酒(赤) 2 塩 0.5 砂糖 0.2 こしょう 0.03 油 0.4 スバゲティ 12 キャベツ 35 にんじん 10 りんご酢 2.8 油 2 砂糖 1.4 塩 0.7 カレー粉 0.15 卵(液卵) 30 たまねぎ 40 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 1 こしょう 0.02 でん粉 1.4 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	米 100 牛肉(兵庫県産) 75 たまねぎ 70 糸こんにゃく 25 白ねぎ 20 ごぼう 15 しょうゆ(濃) 7.4 砂糖 3.3 清酒 1.8 塩 0.45 油 0.6 牛乳 1本 豆腐 50 油揚げ 4 えのきたけ 7 みつば 5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11 ぶどうゼリー 1
E/P	773/31.0	741/32.0	766/33.5	813/29.5	827/34.5	884/36.5
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 牛乳 ポークソーセージ フレンチサラダ クラムチャウダー	ご飯 牛乳 みそ煮込みハンバーグ ごまあえ かぼちゃのゆず香汁	くろパン 牛乳 メルルーサのハーフキューソース(揚) 大根マヨサラダ 豆腐スープ	パン 牛乳 バター(個付) マカロニカレー風味 ミックスフルーツ	ご飯 牛乳 味付のり さわらのみそ煮 白菜のおかかあえ かきたま汁	パン 牛乳 トンカツ(揚) ゆでキャベツ 中濃ソース コンソメスープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ 牛乳 1本 ポークソーセージ 3本 キャベツ 40 にんじん 10 油 2.2 りんご酢 1.1 砂糖 0.6 塩 0.6 こしょう 0.01 あさり 18 ベーコン 10 じゃがいも 30 たまねぎ 30 にんじん 15 とうもろこし(粒・冷) 12 パセリ 0.5 小麦粉 5 バター 5 牛乳 60 塩 0.6 こしょう 0.03 油 0.5 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	米 100 牛乳 1本 豆腐ハンバーグ 1こ 赤出し味噌 8 ぶどう酒(赤) 2.5 砂糖 2 みりん 1 ごま 1.2 もやし 60 しょうゆ(濃) 1.4 砂糖 0.7 鶏肉 15 かまぼこ 8 かぼちゃ 35 にんじん 15 だいこん 15 ほうれんそう 6 ゆず果汁 0.4 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 5 しょうゆ(濃) 0.6 みりん 0.6 塩 0.3	くろパン 1こ 牛乳 1本 メルルーサ(角) 70 油 0.3 こしょう 0.05 でん粉 12 油 5 たまねぎ 2.1 しょうが 0.6 にんにく 0.07 りんごピューレー 7 りんごジュース 3.5 しょうゆ(濃) 2.1 砂糖 1 まぐろ(フレーク) 15 りんご酢 0.8 だいこん(西宮産) 50 みつば 5 マヨネーズ 7 しょうゆ(淡) 1.2 豚肉 8 豆腐 55 にんじん 12 たまねぎ 12 えのきたけ 9 にら 8 しょうゆ(淡) 2.6 塩 0.8 こしょう 0.02 でん粉 1.5 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	パン 1こ 牛乳 1本 バター(個付) 1こ マカロニ 35 じゃがいも 18 白みそ 60 たまねぎ 60 にんじん 25 グリーンピース 6 しょうが 0.6 にんにく 0.3 ウスターソース 4 ケチャップ 1.2 カレー粉 0.8 塩 0.6 しょうゆ(濃) 1 砂糖 0.1 チキンブイオン 5.5 ポークブイオン 2.4 油 1 もも(缶) 30 パン(缶) 30 りんご 20	米 100 牛乳 1本 味付のり 1袋 塩 1切 しょうが 1 白みそ 11 砂糖 1.8 みりん 1 昆布(粉末) 0.01 かつおぶし 0.7 はくさい 65 しょうゆ(濃) 1.7 卵(液卵) 30 かまぼこ 10 たまねぎ 35 にんじん 10 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.4 でん粉 1.4	パン 1こ 牛乳 1本 豚肉 1枚 塩 0.5 こしょう 0.05 小麦粉 7 パン粉 14 油 9 キャベツ 50 ソース(中濃) 1袋 たまねぎ 50 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 1.1 こしょう 0.02 チキンブイオン 17 ポークブイオン 7
E/P	899/31.3	776/33.0	842/37.7	837/28.4	761/38.8	804/33.9

学校給食課だより No.506

地産地消! 2020年度第2弾!
~西宮産のだいこん、米~

西宮産のだいこんは、中学校で21日に「大根マヨサラダ」で使用します。
西宮市の北部だけでなく、南部で作られているだいこんも使用する予定です。
だいこんは1本のなかでも下の方にいくほど辛みが強く、葉に近い方が甘みがあります。
だいこんは成長が早いため、おいしく食べるために収穫の時期を見極めることが大切です。

西宮産の米は、14日に「えびピラフ」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。



☆今月の神戸ビーフ☆
16日(水) 牛丼

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます <http://www.nishi.or.jp/> (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください



献立表〔中学校〕

令和02年(2020年)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with 7 columns for dates from 11月2日 to 11月11日. Each column contains a menu (献立名) and a detailed list of ingredients with quantities (材料名および使用量). Includes a summary row (E/P) for each date.

Table with 7 columns for dates from 11月12日 to 11月20日. Each column contains a menu (献立名) and a detailed list of ingredients with quantities (材料名および使用量). Includes a summary row (E/P) for each date.

Table with 6 columns for dates from 11月24日 to 11月30日. The last two columns (11月29日 and 11月30日) are merged and contain a special notice (☆新献立☆) for 11月18日 (水) titled 'かみかみご飯'. The table includes menus and ingredients for the first four dates.

学校給食課だより No.505

給食で初めて、神戸ビーフと、県産地鶏肉が登場します！

神戸ビーフ 25日(水) すきやき風
県産地鶏肉 12日(木) チキンカツ(揚)

新型コロナウイルス感染症の影響で和牛肉や地鶏肉の在庫が増え、兵庫県が消費拡大のため無償で神戸ビーフと、県産地鶏肉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。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。

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。

＜地鶏肉とは？＞

地鶏は、飼育期間が75日以上であり、生まれてから28日以降は、鶏が地面を自由に運動できる環境で飼育されます。そのため、一般的な鶏と比べてほどよい筋肉がつき、うま味のある肉になります。

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」でご確認ください



献立表〔中学校〕

令和02年(2020年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main table containing school lunch menus and ingredient lists for October 1st to 30th. Each row represents a day with columns for menu items and their respective quantities in grams.

☆ピオーネ☆
13日(火)
ピオーネは「巨峰」と「カノンホール・マスカット」を掛け合わせた品種で、糖度が高く、濃厚な味わいが特徴です。
ピオーネは、当初「パイオニア」という名前が付けられたようですが、品種登録の前に、イタリア語で同じ「開拓者」という意味の「ピオーネ」という名前で登録されました。
ピオーネは粒が大きく、ふっくらしており、鮮度がよいものは、皮に白い粉(ブルーム)が付いています。
9月から10月上旬頃に多く出回り今が旬の果物です。

学校給食課だより No.504

地産地消！2020年度第1弾！

～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。

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月中旬頃に収穫されます。

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パスタ」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。

小松菜畑



収穫中

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「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。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚...揚げ物)
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます



献立表〔中学校〕

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 牛乳 いちごジャム マカロニカレー風味 チキンサラダ	ご飯 牛乳 きすの天ぷら(揚) もやしと小松菜のナムル みそ汁 ぶどうゼリー	甘辛チキンマヨサンド(パン) 甘辛チキンマヨサンド(チキン) 甘辛チキンマヨサンド(サラダ) 牛乳 棒チーズ ビーフンスープ	ご飯 牛乳 味付のり 鶏肉と大豆の香りあえ(揚) 牛乳 ごま酢あえ すまし汁	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 ツナサラダ	パン 牛乳 ペンネのミートソース とうがんと卵のスープ ヨーグルト	ご飯 牛乳 ふりかけ 血うどん(めん) 血うどん(具) みそ汁
材料名および使用量(g)	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● いちごジャム 1袋 ● 豚肉 35 ● マカロニ 18 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 60 ● にんじん 25 ● グリーンピース 6 ● しょうが 0.6 ● にんにく 0.3 ● ウスターソース 4 ● ケチャップ 1.2 ● カレー粉 0.8 ● 塩 0.6 ● しょうゆ(濃) 1 ● 砂糖 0.1 ● チキンブイオン 5.5 ● ポークブイオン 2.4 ● 油 1 ● 蒸しきさ身 8 ● キャベツ 50 ● とうもろこし(粒) 6 ● 酢 1.6 ● しょうゆ(淡) 1 ● 砂糖 0.5 ● 塩 0.1 ● 油 1.2 ● ごま油 0.5 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● きす(開き) 2尾 ● 小麦粉 8 ● 塩 0.1 ● 油 8 ● 大豆もやし 40 ● 小松菜 10 ● 塩 0.4 ● ガーリック 0.01 ● ごま油 0.5 ● 油揚げ 5 ● わかめ 0.8 ● たまねぎ 40 ● みつば 5 ● けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ● ぶどうゼリー 1こ ●	パン(スライス) 1こ ● 鶏肉 60 ● しょうゆ(濃) 5 ● みりん 2.5 ● 砂糖 2.5 ● でん粉 0.9 ● 油 0.5 ● キャベツ 40 ● にんにく 12 ● マヨネーズ 5 ● 塩 0.2 ● 牛乳 1本 ● 棒チーズ 1本 ● 焼豚 8 ● みつば 5 ● しいたけ 12 ● にんじん 17 ● ねぎ 7 ● たけのこ(水煮) 10 ● しょうゆ(淡) 2 ● 塩 0.7 ● ごま油 0.02 ● チキンブイオン 13 ● ポークブイオン 6 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 味付のり 1袋 ● 鶏肉 60 ● しょうが汁 0.6 ● 清酒 1.2 ● でん粉 12 ● 油 4 ● 大豆(水煮) 25 ● 油 1 ● たまねぎ 10 ● パセリ 0.6 ● 砂糖 4.2 ● しょうゆ(濃) 3.3 ● 酢 2 ● ごま 1.5 ● 茎わかめ 0.5 ● きゅうり 35 ● 砂糖 1 ● しょうゆ(淡) 1 ● 塩 0.2 ● たまねぎ 35 ● にんにく 15 ● ねぎ 7 ● けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 4 ● しょうゆ(濃) 0.8 ● 塩 0.5 ●	米 105 ● 牛肉 35 ● たまねぎ 65 ● じゃがいも 45 ● にんじん 25 ● グリーンピース 5 ● しょうが 0.6 ● にんにく 0.3 ● 小麦粉 10 ● バター 2 ● 油 6 ● カレー粉 1.3 ● ウスターソース 6 ● ケチャップ 2 ● 塩 1.4 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● 油 1 ● 鶏肉 20 ● 冬瓜 35 ● えのきたけ 10 ● ねぎ 7 ● しょうゆ(淡) 3 ● 塩 0.9 ● ごま油 0.02 ● にんにく 1.2 ● チキンブイオン 13 ● ポークブイオン 6 ● ヨーグルト 1こ ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● ペンネ 25 ● 牛肉(ミンチ) 18 ● 鶏レバー(缶) 3 ● たまねぎ 35 ● にんじん 12 ● パセリ 0.6 ● にんにく 0.2 ● トマトピューレー 15 ● ウスターソース 4 ● 塩 0.5 ● ごしょう 0.02 ● ぶどう酒(赤) 0.5 ● 油 0.5 ● 卵(液卵) 20 ● 鶏肉 15 ● 冬瓜 35 ● えのきたけ 10 ● ねぎ 7 ● しょうゆ(淡) 3 ● 塩 0.9 ● ごしょう 0.02 ● にんにく 1.2 ● チキンブイオン 13 ● ポークブイオン 6 ● ヨーグルト 1こ ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● ふりかけ(さかな) 1袋 ● 血うどん 1袋 ● 豚肉 30 ● かまぼこ 7 ● はくさい 6 ● たまねぎ 50 ● にんじん 25 ● ねぎ 10 ● ポークブイオン 1.2 ● しょうゆ(濃) 3.5 ● 塩 0.5 ● ごしょう 0.02 ● ごしょう 0.5 ● でん粉 3.5 ● 油 1.2 ● ごま油 0.6 ● 豆腐 50 ● 油揚げ 4 ● わかめ 0.8 ● みつば 5 ● けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●
E/P	788/30.7	795/29.0	755/35.2	857/33.8	845/25.9	784/37.0	792/32.1
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 牛乳 米粉シチュー フレンチサラダ ブルーベリークレープ	ご飯 牛乳 えびのチリソース(揚) ナムル 肉団子スープ 味付小魚	パン 牛乳 煮込みハンバーグ リヨネーズポテト ソバ・デ・アホ	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) スライスチーズ 牛乳 フォーガー アイスクリーム	大豆のキーマカレー(ご飯) 大豆のキーマカレー(ルウ) 牛乳 コーンマヨサラダ	くろパン 牛乳 サーモンフライ(揚) ゆで野菜 イタリアンドレッシング コンソメスープ	ご飯 牛乳 すきやき風 ごまあえ アーモンド(袋)
材料名および使用量(g)	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● 鶏肉 35 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 60 ● にんじん 25 ● パセリ 0.5 ● 米粉 5 ● 牛乳 50 ● 塩 1.3 ● ごしょう 0.03 ● 油 1 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ● キャベツ 40 ● にんじん 10 ● 油 2.2 ● りんご酢 1.1 ● 砂糖 0.6 ● 塩 0.6 ● ごしょう 0.01 ● ブルーベリークレープ 1こ ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● えび 60 ● でん粉 8.5 ● 油 4 ● たまねぎ 30 ● しょうが 0.2 ● にんにく 0.1 ● キャベツ 6.5 ● しょうゆ(濃) 2.2 ● 砂糖 1.6 ● 酢 0.9 ● チリパウダー 0.02 ● 油 0.3 ● きゅうり 50 ● たまねぎ 0.4 ● ガーリック 0.01 ● ごま油 0.6 ● ミンチボール 35 ● はるさめ 6 ● たまねぎ 25 ● にんじん 15 ● 小松菜 10 ● しょうゆ(濃) 1.2 ● 塩 0.8 ● ごしょう 0.01 ● チキンブイオン 7 ● ポークブイオン 3 ● 味付小魚 1袋 ●	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● ハンバーグ 1こ ● トマトピューレー 10 ● ウスターソース 5 ● ぶどう酒(赤) 3 ● 砂糖 2.3 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 18 ● とうもろこし(粒) 6 ● パセリ 0.6 ● 塩 0.35 ● ごしょう 0.02 ● 油 0.4 ● 卵(液卵) 35 ● たまねぎ 35 ● パセリ 0.5 ● にんにく 0.3 ● 油 0.4 ● 塩 1 ● パブリカ 0.05 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●	パン(スライス) 1こ ● まぐろ(フレーク) 25 ● りんご酢 1.2 ● キャベツ 40 ● きゅうり 10 ● にんじん 7 ● 油 2.5 ● りんご酢 1.3 ● カレー粉 0.4 ● 塩 0.5 ● ごしょう 0.02 ● スライスチーズ 1枚 ● 牛乳 1本 ● 鶏肉 15 ● フォー 12 ● もやし 25 ● たまねぎ 15 ● にら 6 ● レモン汁 0.4 ● しょうゆ(淡) 3 ● 塩 0.7 ● ごしょう 0.01 ● チリパウダー 0.02 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ● アイスクリーム 1こ ●	米 100 ● 鶏肉(ミンチ) 35 ● 大豆 30 ● たまねぎ 50 ● にんじん 25 ● しょうが 0.7 ● 小麦粉 1.5 ● 塩 1.3 ● カレー粉 0.9 ● ケチャップ 1.3 ● ウスターソース 1.3 ● 油 0.7 ● 牛乳 1本 ● キャベツ 40 ● にんじん 7 ● とうもろこし(粒) 10 ● マヨネーズ 6 ● 塩 0.2 ●	くろパン 1こ ● 牛乳 1本 ● さけ 1切 ● 塩 0.5 ● ごしょう 0.05 ● しょうが汁 1 ● 小麦粉 6 ● パン粉 13 ● しょうゆ(濃) 11 ● プロッコリー 30 ● イタリアンドレッシング(袋) 1袋 ● たまねぎ 50 ● にんじん 15 ● パセリ 0.5 ● しょうゆ(淡) 1 ● 塩 1.1 ● ごしょう 0.02 ● チキンブイオン 17 ● ポークブイオン 7 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 牛肉 40 ● 焼き豆腐 60 ● たまねぎ 70 ● 糸こんにゃく 45 ● にんじん 20 ● 白ねぎ 20 ● しょうゆ(濃) 8.3 ● 砂糖 4.2 ● 塩 0.4 ● 油 0.8 ● ごま 2.2 ● もやし 50 ● ほうれんそう 10 ● しょうゆ(濃) 2.4 ● 砂糖 1.2 ● アーモンド(袋) 1袋 ●
E/P	828/29.2	797/36.0	852/34.3	790/32.7	788/31.5	842/37.7	790/31.1
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)	☆行事食☆ 30日(水) 月見汁
献立名	中華風ピラフ 牛乳 えびフライ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	パン 牛乳 クリームチーズ ケチャップ煮 なし	ご飯 牛乳 さばのレモンみそ煮 和風サラダ すまし汁	ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ はるさめスープ ぶどう	パン 牛乳 バター(個付) 牛肉のトマトソース煮 粉ふきいも 卵スープ	ご飯 牛乳 さんまのかばやき(揚) たくあんのごまあえ 月見汁	今年の中秋の名月 は10月1日(木) で、それにちなんで 月見汁が登場します。 秋はいろいろな作物が収穫の時期を迎えます。さといもや、団子の原料となる米も秋が収穫シーズンです。 中秋の名月には、団子以外にも、さといもを供える風習があり「芋名月」と呼ばれることもあります。
材料名および使用量(g)	米 80 ● 豚肉 40 ● しいたけ 1 ● たまねぎ 25 ● にんじん 20 ● たけのこ(水煮) 10 ● しょうゆ(濃) 5 ● 塩 0.5 ● ごしょう 0.01 ● ごま油 0.6 ● 油 1.5 ● チキンブイオン 6 ● ポークブイオン 4 ● 牛乳 1本 ● えびフライ 2尾 ● 油 10 ● キャベツ 50 ● マヨネーズ(袋) 1袋 ●	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● クリームチーズ 1こ ● 牛肉 35 ● マカロニ 20 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 60 ● にんじん 15 ● グリーンピース 6 ● ケチャップ 18 ● ウスターソース 3.6 ● 砂糖 1.6 ● 塩 0.5 ● 油 1 ● チキンブイオン 4.3 ● ポークブイオン 1.8 ● なし 1切 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうが 1 ● にんにく 0.2 ● 白みそ 11 ● 砂糖 4 ● 清酒 1 ● レモン汁 1.5 ● かつおぶし 0.4 ● キャベツ 30 ● きゅうり 20 ● 油 1.3 ● しょうゆ(濃) 1.2 ● 酢 0.8 ● 砂糖 0.5 ● 塩 0.1 ● 豆腐 50 ● 油揚げ 3 ● えのきたけ 7 ● ほうれんそう 5 ● みつば 5 ● けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 3.8 ● しょうゆ(濃) 0.8 ● 塩 0.7 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● ミニ厚揚げ 70 ● 豚肉(ミンチ) 20 ● にんじん 15 ● ねぎ 8 ● しいたけ 0.8 ● しょうが 0.6 ● にんにく 0.2 ● ごま油 0.6 ● 赤出し味噌 3.7 ● しょうゆ(濃) 3.6 ● 砂糖 2.5 ● 清酒 1.2 ● チリパウダー 0.03 ● でん粉 0.5 ● 鶏肉 12 ● はるさめ 13 ● たまねぎ 30 ● ほうれんそう 10 ● しょうゆ(淡) 1.5 ● 塩 0.9 ● ごしょう 0.02 ● チキンブイオン 13 ● ポークブイオン 6 ● シャインマスカット 50 ●	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● バター(個付) 1こ ● 牛肉 60 ● 油 0.5 ● たまねぎ 7 ● しょうが 0.7 ● にんにく 0.4 ● りんごピューレー 7 ● トマトピューレー 3.6 ● ケチャップ 3.6 ● ウスターソース 3.6 ● ぶどう酒(赤) 3.6 ● 砂糖 0.7 ● じゃがいも 80 ● 塩 0.4 ● 卵(液卵) 30 ● たまねぎ 40 ● にんじん 15 ● パセリ 0.5 ● しょうゆ(淡) 1 ● 塩 1 ● ごしょう 0.02 ● でん粉 1.4 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● さんま(開き) 1切 ● しょうが汁 0.5 ● 清酒 0.5 ● でん粉 10 ● 油 4 ● しょうゆ(濃) 3.8 ● 砂糖 2.9 ● みりん 0.6 ● たくあん漬け 12 ● きゅうり 35 ● ごま 0.8 ● しょうゆ(淡) 0.1 ● もち 25 ● 里芋 25 ● ごぼう 10 ● ねぎ 7 ● けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	
E/P	807/28.3	822/32.5	815/36.9	794/29.3	818/34.9	870/28.9	

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



献立表〔中学校〕

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	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳	パン 牛乳 バター(個付) 牛肉のトマトソース煮 ヨーグルト	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 味付小魚	キャベツと豚肉のみそ炒め丼(ご飯) キャベツと豚肉のみそ炒め丼(具) 牛乳 アップルゼリー	パン 牛乳 ブルーベリージャム コーンのミルク煮	ご飯 牛乳 味付のり まぐろの甘辛煮(揚)	パン 牛乳 棒チーズ 夏野菜のカレー煮
材料名および使用量(g)	米 105 ■ 牛肉 35 ● たまねぎ 65 ▲ じゃがいも 45 ■ にんじん 25 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 10 ■ バター 2 ■ 油 6 ■ カレー粉 1.3 ■ ウスターソース 6 ■ ケチャップ 2 ■ 塩 1.4 ■ しょうゆ(濃) 0.5 ■ 油 1 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■ 牛乳 1本 ●	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター(個付) 1こ ■ 牛肉 75 ● 油 0.6 ■ たまねぎ 9 ▲ しょうが 0.9 ▲ にんにく 0.5 ▲ りんごピューレー 9 ▲ トマトピューレー 4.5 ■ ケチャップ 4.5 ■ ウスターソース 4.5 ■ ぶどう酒(赤) 4.5 ■ 砂糖 0.9 ■ ヨーグルト 1こ ●	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 豚肉(ミンチ) 25 ● 豆腐 120 ● にんじん 18 ▲ ねぎ 10 ▲ しいたけ 1 ▲ しょうが 0.7 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごま油 0.7 ■ 赤出し味噌 4.4 ● しょうゆ(濃) 4.3 ● 砂糖 3 ■ 清酒 1.4 ■ チリパウダー 0.04 ■ でん粉 1.2 ■ 味付小魚 1袋 ●	米 100 ■ 豚肉 50 ● キャベツ 60 ▲ にんじん 20 ▲ たまねぎ 40 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 赤出し味噌 4.8 ● 砂糖 2 ■ しょうゆ(濃) 4.8 ■ 清酒 1 ■ ごま油 0.6 ■ でん粉 3 ■ 牛乳 1本 ● アップルゼリー 1こ ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ブルーベリージャム 1袋 ■ 鶏肉 35 ● 牛乳 45 ● マカロニ 15 ■ じゃがいも 50 ■ たまねぎ 50 ■ とうもろこし(ペースト) 35 ▲ にんじん 20 ▲ とうもろこし(粒・冷) 6 ▲ パセリ 0.5 ▲ 塩 0.9 ■ こしょう 0.03 ■ 油 1 ■ チキンブイオン 8 ■ ポークブイオン 3 ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 味付のり 1袋 ● まぐろ(角) 50 ● しょうが汁 0.5 ▲ 清酒 0.5 ■ でん粉 6 ■ 油 4 ■ じゃがいも 70 ■ にんにく 4 ■ にんじん 40 ▲ 油 3 ■ しょうゆ(濃) 6.3 ■ 砂糖 6.3 ■ みりん 1.5 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 棒チーズ 1本 ● 牛肉 35 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ▲ かぼちゃ 20 ▲ にんじん 25 ▲ なす 10 ▲ グリーンピース 6 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 6 ■ バター 2.5 ■ 油 2.5 ■ カレー粉 0.8 ■ ウスターソース 4 ■ ケチャップ 1.2 ■ 塩 0.9 ■ しょうゆ(濃) 0.6 ■ 油 1 ■ チキンブイオン 7 ■ ポークブイオン 3 ■
E/P	790/24.0	787/34.1	685/28.1	722/24.5	782/28.9	777/27.3	746/28.6
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	ご飯 牛乳 ふりかけ 八宝菜(えび入り)	中華風ピラフ 牛乳 えびフライ(揚)	パン 牛乳 クリームチーズ ケチャップ煮 ももゼリー	ご飯 牛乳 さばのチヨリム カップ豆腐 カップ豆腐(しょうゆ)	アップルパン 牛乳 肉団子スープ アーモンド(袋)	ご飯 牛乳 味付のり すきやき風	ご飯 牛乳 牛肉と大豆のうま煮 ヨーグルト
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛乳 1本 ● ふりかけ(うめじそ) 1袋 ● 豚肉 25 ● いか 30 ● えび 30 ● しいたけ 1.2 ● たまねぎ 65 ▲ キャベツ 60 ▲ もやし 30 ▲ にんじん 20 ▲ ねぎ 10 ▲ しょうが 1.5 ▲ ポークブイオン 2.6 ■ しょうゆ(濃) 5 ■ 塩 0.4 ■ でん粉 3.5 ■ 油 1.5 ■	米 80 ■ 豚肉 40 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 25 ▲ にんじん 20 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ しょうゆ(濃) 5 ■ 塩 0.5 ■ こしょう 0.01 ■ ごま油 0.6 ■ 油 1.5 ■ チキンブイオン 6 ■ ポークブイオン 4 ■ 牛乳 1本 ● えびフライ 2尾 ● 油 10 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● クリームチーズ 1こ ● 牛肉 35 ● マカロニ 20 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 60 ▲ にんじん 15 ▲ グリーンピース 6 ▲ ケチャップ 18 ■ ウスターソース 3.6 ■ 砂糖 1.6 ■ 塩 0.5 ■ 油 1 ■ チキンブイオン 4.3 ■ ポークブイオン 1.8 ■ ももゼリー 1こ ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さば(焼) 1切 ● ねぎ 2 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 6 ▲ 砂糖 4 ■ みそ 2 ■ 清酒 1 ■ 酢 1 ■ チリパウダー 0.03 ■ カップ豆腐 1こ ● しょうゆ(減塩) 1袋 ■	アップルパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ミンチボール 40 ● はるさめ 5 ■ キャベツ 35 ▲ にんじん 20 ▲ ねぎ 8 ▲ しょうゆ(濃) 1.4 ▲ 塩 1 ■ こしょう 0.01 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■ アーモンド(袋) 1袋 ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 味付のり 1袋 ● 牛肉 40 ● ふ 4 ■ たまねぎ 80 ▲ こんにやく 45 ■ ごぼう 25 ▲ にんじん 25 ▲ 白ねぎ 20 ▲ しょうゆ(濃) 8 ■ 砂糖 4 ■ 塩 0.4 ■ 油 0.8 ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 牛肉 55 ● 大豆 14 ● こんにやく 25 ■ にんじん 12 ▲ しょうが汁 1.4 ▲ しょうゆ(濃) 3 ■ 砂糖 2.6 ■ ヨーグルト 1こ ●
E/P	698/32.7	739/27.5	846/32.5	773/34.4	709/25.5	688/24.9	755/31.4

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。



夏に気を付けたら食中毒

暑くなると、食べ物がすぐ腐ったり、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(体を作るものになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます <http://www.nishi.or.jp/> (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます



献立表〔中学校〕

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	ツナとピーマンの焼き込みご飯 牛乳 春巻き(揚) ももゼリー	パン 牛乳 ブルーベリージャム 米粉シチュー	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルー) 牛乳	ぶどうパン 牛乳 メルルーサの揚げからあげ(揚) アーモンド(袋)	ご飯 牛乳 ふりかけ おでん アップルゼリー	えびカレーピラフ 牛乳 煮込みハンバーグ 味付小魚
材料名および使用量(g)	米 80 ■ まぐろ(フレーク) 24 ● にんじん 12 ▲ ピーマン 7 ▲ しいたけ 0.8 ● 煮昆布 1 ● 新しょうが 3 ▲ けずりぶし 1.7 ● しょうゆ(淡) 4.7 ● 清酒 3.4 ● 塩 0.3 ● 牛乳 1本 ● 春巻き 2本 ● 油 6 ■ ももゼリー 1こ ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ブルーベリージャム 1袋 ● 鶏肉 35 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ グリーンピース 6 ▲ しょうゆ 5 ■ にんにく 2 ▲ 小麦粉 1.3 ● バター 6 ● カレー粉 1.3 ● ウスターソース 6 ● ケチャップ 2 ● 塩 1.4 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● 油 1 ■ チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ● 牛乳 1本 ●	米 105 ■ 牛肉 35 ● たまねぎ 65 ▲ じゃがいも 45 ● にんじん 25 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうゆ 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 10 ■ バター 2 ■ 油 6 ■ カレー粉 1.3 ● ウスターソース 6 ● ケチャップ 2 ● 塩 1.4 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● 油 1 ■ チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ● 牛乳 1本 ●	ぶどうパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● メルルーサ(角) 70 ● たまねぎ 4 ● しょうが 0.3 ▲ にんにく 0.1 ▲ ターメリック 0.6 ▲ コリアンダー 0.6 ▲ 塩 0.5 ▲ でん粉 15 ■ 油 5 ■ アーモンド(袋) 1袋 ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● ふりかけ(うめじそ) 1袋 ● 鶏肉 25 ● 小天(ささがき) 30 ● がんもどき 20 ● じゃがいも 40 ■ こんにやく 30 ● だいこん 50 ▲ にんじん 20 ▲ けずりぶし 3 ● 昆布(粉末) 0.03 ● しょうゆ(濃) 4 ● 砂糖 1.8 ■ 塩 0.5 ■ アップルゼリー 1こ ■	米 80 ■ ベーコン 12 ● えび 40 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 23 ▲ 清酒 3.5 ● 塩 1.5 ● カレー粉 0.8 ● しょうゆ 0.02 ● 油 3.5 ■ チキンブイオン 6 ● ポークブイオン 1 ● 牛乳 1本 ● ハンバーグ 1こ ● トマトピューレー 10 ● ウスターソース 5 ● ぶどう酒(赤) 3 ● 砂糖 2.3 ■ 味付小魚 1袋 ●
E/P	742/22.5	733/27.8	790/24.0	728/30.9	775/29.2	836/37.5
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 牛乳 クリームチーズ ペネのミートソース	ご飯 牛乳 味付のり 麻婆厚揚げ こつぶ大福	パン 牛乳 バター(個付) いかの甘酢炒め(揚)	ご飯 牛乳 ブルゴギ風 ヨーグルト	たこめし 牛乳 コロケ(揚) カップ豆腐 カップ豆腐(しょうゆ)	パン 牛乳 棒チーズ ポークビーンズ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● クリームチーズ 1こ ● ペネ 25 ● 牛肉(ミンチ) 18 ● 鶏レバー(缶) 3 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 12 ▲ パセリ 0.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ トマトピューレー 15 ● ウスターソース 4 ● 塩 0.5 ● しょうゆ 0.02 ● ぶどう酒(赤) 0.5 ● 油 0.5 ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 味付のり 1袋 ● ミニ厚揚げ 70 ● 豚肉(ミンチ) 20 ● にんじん 15 ▲ ねぎ 8 ▲ しいたけ 0.8 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごま油 0.6 ● 赤出し味噌 3.7 ● しょうゆ(濃) 3.6 ● 砂糖 2.5 ■ 清酒 1.2 ● チリパウダー 0.03 ● でん粉 0.5 ■ こつぶ大福 1袋 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター(個付) 1こ ■ いか 60 ● しょうが汁 0.6 ▲ 清酒 0.6 ▲ でん粉 12 ■ 油 5 ■ たまねぎ 24 ▲ にんじん 12 ▲ にんにく 6 ▲ 油 0.4 ● たけのこ(水煮) 6 ▲ しょうが 0.3 ▲ ケチャップ 7 ● チリパウダー 2 ● 砂糖 2.4 ■ 酢 1.8 ● 塩 0.06 ● でん粉 0.5 ■ 油 0.6 ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 牛肉 45 ● はるさめ 10 ● キャベツ 60 ▲ たまねぎ 60 ▲ にんじん 20 ▲ えのきたけ 8 ▲ にら 8 ▲ にんにく 0.3 ▲ しょうゆ(濃) 3.6 ● 赤出し味噌 3.6 ● 砂糖 3.3 ■ 清酒 1 ● 塩 0.3 ● チリパウダー 0.03 ● 油 0.8 ■ ヨーグルト 1こ ●	米(西宮産) 80 ■ たこ 35 ● かまぼこ 5 ● 油揚げ 5 ● しいたけ 1.2 ▲ にんじん 14 ▲ けずりぶし 1.8 ▲ 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 4.7 ● 清酒 3.4 ● 塩 0.4 ● 牛乳 1本 ● コロケ 1こ ● 油 11 ■ カップ豆腐 1こ ● しょうゆ(減塩) 1袋 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 棒チーズ 1本 ● 豚肉 25 ● ぶどう酒(赤) 2 ● ベーコン 4 ● 鶏レバー(缶) 2 ● 大豆 20 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ トマトピューレー 12 ● ウスターソース 5 ● 砂糖 1.2 ■ 塩 0.5 ● しょうゆ 0.03 ● チキンブイオン 2.9 ● ポークブイオン 1.2 ●
E/P	701/31.5	756/26.9	717/27.6	771/27.0	789/34.4	758/32.8

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。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手背の順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルで拭く

よい姿勢で食べましょう

元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか? 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか?

背筋をびんと伸ばす
ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ
ひじをつかない
いすに深く腰かける
足を床につける
机と体の間は、こぶし1個分あける

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます <http://www.nishi.or.jp/> (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください

