

こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和04年(2022年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (3月1日 to 3月7日) and rows for menu items and quantities. Includes a large text box on the right: '6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございませう。'

Table with columns for dates (3月8日 to 3月16日) and rows for menu items and quantities. Includes a large text box on the right: '☆新献立☆ スタミナしおちゃんこスープ'.

Table with columns for dates (3月17日 to 3月24日) and rows for menu items and quantities. Includes a large text box on the right: '2019年度「あったらいいな～こんな献立」の優秀賞の作品です。'

給食を振り返ってみましょう! 学校給食課だより No.520. Includes illustrations of children eating and text about the school lunch program.

# こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和04年(2022年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月7日(月)		
献立名	ごはん ジョア みそにごみハンバーグ ナムル トック(たまごいり) トック(きざみのり)	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ いちご	キャベツとぶたにくのみそいためだん(ごはん) キャベツとぶたにくのみそいためだん(具)	4年生以外の学年 くろパン ぎゅうにゅう ししやものカレーあげ(揚) フレンチサラダ とうふスープ	4年生(10才おめでとう給食) くろパン ぎゅうにゅう ししやものカレーあげ(揚) フレンチサラダ とうふスープ いちごクレープ(お祝い)	いりまめごはん ぎゅうにゅう きょうざ(揚) ゆでやさい ごまドレッシング	
材料名および使用量(g)	こめ 80 ● ジョア(ブレーン) 1本 ● とうふハンバーグ 1こ ● あかだしみそ 6 ● ぶどうしゅ(赤) 2 ● さとう 1.5 ● みりん 0.8 ● 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 ● はいさい 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 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 20 ● ぶどうしゅ(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 ● いちご 2こ ▲	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 ● せいしゅ 0.5 ● ごまあぶら 0.5 ● でんぶん 2 ● ぎゅうにゅう 1本 ● そうめん(ぼち) 6 ● かまぼこ 6 ● たまねぎ 20 ● にんじん 8 ● しょうゆ(濃) 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) 0.5 ● みりん 0.4 ● しお 0.1 ●	くろパン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● からふとししやも 2尾 ● こめこ 10 ● カレーこ 0.2 ● あぶら 5 ● 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 ● やきぶた 7 ● とうふ 40 ● にんじん 10 ● こまつな 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 ● いちごクレープ(お祝い) 1こ ●	くろパン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● からふとししやも 2尾 ● こめこ 10 ● カレーこ 0.2 ● あぶら 5 ● 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 ● やきぶた 7 ● とうふ 40 ● にんじん 10 ● こまつな 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 ● いちごクレープ(お祝い) 1こ ●	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、「10才おめでとう給食」をおこないます。基本献立にいちごクレープがついています。 生まれてから10年、とても大きくなりましたね。みなさんの体が成長するためには、しっかり食べることが大切です。いろいろな食べ物を食べて、元気にすごしましょう。	こめ(西宮産) 68 ● とりにく 15 ● いりだいず 7 ● しらすほし 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 ● せいしゅ 3 ● しお 0.2 ● ぎゅうにゅう 1本 ● きょうざ 2こ ● あぶら 3 ● ブロッコリー 30 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ●
E/P	600/23.2	601/25.3	628/26.1	621/24.7	716/25.9		
月日	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいずのうまにしょうゆラーメン	チキンマヨサンド(パン) チキンマヨサンド(サラダ) チキンマヨサンド(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 いわしのかばやき(揚) にんじんシリシリ みそする	えびピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのチヨリム ごまあえ すましじる	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー はるさめサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみため しっぽううどん
材料名および使用量(g)	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 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 ● 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 ●	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 ● 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 ● はるさめ 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 ● いわし(開き) 1切 ● しょうが 0.4 ▲ せいしゅ 0.4 ▲ でんぶん 7 ● あぶら 3 ● しょうゆ(濃) 3 ● さとう 3 ● みりん 0.3 ● 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 ● わかめ 0.7 ● たまねぎ 30 ● えのきたけ 5 ● ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	こめ 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 ● せいしゅ 2.7 ● しお 1.1 ● こしょう 0.02 ● あぶら 2.7 ● 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 ● とりにく 30 ● はるさめ 3 ● はいさい 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 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さば(焼) 1切 ● ねぎ 1.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 4.8 ▲ さとう 3.2 ▲ みそ 1.6 ● せいしゅ 0.8 ● す 0.8 ● チリパウダー 0.02 ● ごま 1 ● ほうれんそう 40 ● しょうゆ(濃) 1.7 ● さとう 0.5 ● かまぼこ 7 ● とうふ 50 ● わかめ 0.7 ● ねぎ 5 ● けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 1.2 ● しょうゆ(濃) 0.3 ● しお 0.5 ● しお 0.2 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● じゃがいも 50 ● たまねぎ 50 ● にんじん 20 ● グリーンピース 5 ● ごまぎこ 4 ● バター 4 ● ぎゅうにゅう 40 ● しお 0.9 ● こしょう 0.02 ● あぶら 0.8 ● チキンブイオン 7 ● ポークブイオン 3 ● まぐろ(フレーク) 7 ● とうふ 0.4 ● はるさめ 3 ● キャベツ(宝塚産) 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 ●	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 ● うどん 45 ● とりにく 12 ● しいたけ 0.4 ▲ だいこん 7 ▲ こまつな 12 ▲ にんじん 5 ▲ けずりぶし 4 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 5 ● みりん 2 ● しょうゆ(濃) 1 ● しお 0.4 ●
E/P	644/26.9	596/26.7	643/25.5	595/24.9	641/29.8	653/25.0	638/26.4
月日	2月18日(金)	2月21日(月)	2月22日(火)	2月24日(木)	2月25日(金)リザーブ給食	2月28日(月)	
献立名	パン ジョア ポークコロッケ(揚) ちゅうかサラダ たまごスープ	ハヤシライス(ごはん) ハヤシライス(ルー) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ ひじきとコーンのいために かすじる	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃがカレーふうみ たくあんのごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう パンネのミートソース コンソメスープ ◆こつくだいふく ◆ももゼリー	パン ぎゅうにゅう たきごみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	★新献立★ しっぽううどん Aブロック 25日(金) Bブロック 17日(木)
材料名および使用量(g)	パン 1こ ● ジョア(ブレーン) 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 ● さとう 0.9 ● しお 0.2 ● ごまあぶら 0.2 ● からし 0.07 ● 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 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 ▲ さとう 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 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく(焼) 1切 ● しょうが 1.6 ▲ たまねぎ 5.1 ▲ にんじん 2.9 ▲ さやいんげん 0.6 ● けずりぶし 5 ● こんぶ(粉末) 0.01 ● しょうゆ(濃) 6.8 ● さとう 2.7 ● みりん 1.4 ● しお 0.1 ● 0.3 ● たくあんづけ 10 ▲ キャベツ 30 ▲ ごま 0.7 ● しょうゆ(淡) 0.1 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● じゃがいも 70 ● たまねぎ 60 ▲ にんじん 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) 6.8 ● さとう 2.7 ● みりん 1.4 ● しお 0.1 ● 0.3 ● たくあんづけ 10 ▲ キャベツ 30 ▲ ごま 0.7 ● しょうゆ(淡) 0.1 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● パンネ 20 ● ぎゅうにく(ミンチ) 15 ● とりレバー(缶) 3 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 15 ● ウスターソース 4 ● しお 0.3 ● ぶどうしゅ(赤) 0.3 ● こしょう 0.01 ● あぶら 0.5 ● やきぶた 5 ● たまねぎ 20 ▲ チンゲンサイ 15 ▲ 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 ● こつくだいふく 1袋 ● ももゼリー 1こ ●	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 ● せいしゅ 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 ● キャベツ 35 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ●	★新献立★ しっぽううどん Aブロック 25日(金) Bブロック 17日(木) 2019年度「あったらしいな～こんな献立」優秀賞に選ばれた献立です。 「しっぽううどん」は、香川県の郷土料理です。香川県では、秋から冬にかけての寒い時期に食べられます。その時期に採れる野菜を出汁で煮込み、ゆでた温かいうどんの上にかけて食べるそうです。 野菜がたっぷり入った栄養満点のうどんは、体の芯からぽかぽか温まります。
E/P	599/19.1	673/21.2	639/29.5	621/21.4	604/25.9	639/25.2	

学校給食課だより No.519

## 水分補給をしよう!

# 寒い時期にも…水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事や運動で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

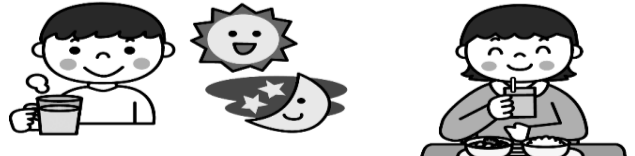
さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていきますか?

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

### 水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



運動をする時とその前後



入浴の前後 のどが渇く前に!

◆印…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  
◆印…リザーブ給食(小学校Aブロック22日・小学校Bブロック25日)は、【こつくだいふく】と【ももゼリー】です。  
\*天候等により食材の一部が使用できない場合があります  
\*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります  
\*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いただけます 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04年(2022年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月17日(月)	1月18日(火)
献立名	ぎゅうどん(ごはん) ぎゅうどん(具) ぎゅうにゅう みそしる	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ リヨネーズポテト たまごスープ	ごはん(西宮産) ジョア ぶりのあまからに(揚) ナムル ぞうに	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ はるさめサラダ	とりごぼうごはん 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 すきやきふう たくあんのごまあえ
材料名および使用量(g)	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 ● 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 ●	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 ■ ベーコン 7 ● 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) 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(西宮産) 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 ■ きゅうり 40 ▲ しお 0.3 ■ ガーリック 0.01 ■ ごまあぶら 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 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本 ● 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 ■ まぐろ(フレーク) 7 ● 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 ● 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 ● 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 ● ぎゅうにゅう 30 ● やきとうふ 30 ● ふ 3 ■ たまねぎ 60 ▲ いとこんにやく 40 ▲ にんじん 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 ■ ごま 0.6 ■ たくあんづけ 15 ▲
E/P	608/25.7	659/27.3	710/27.9	622/24.5	597/22.9	598/22.7
月日	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)
献立名	パン ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ きりぼしだいこんのもの かきたまじる	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう ポトフ ぼんかん	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 パイン	ごはん ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) たくあんづけ みやたんめん	ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) ツナマヨサンド(チーズ) ぎゅうにゅう ビーフンスープ
材料名および使用量(g)	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ● ぶどうしゆ(白) 1.7 ● パブリカ(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 ■ やきぶた 7 ● とうふ 40 ● にんじん 10 ▲ こまつな 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 ● 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 ▲ たまご(液卵) 20 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.7 ▲ しょうゆ(濃) 0.6 ▲ しお 0.3 ▲ でんぶん 1.5 ■	パン 1本 ● 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本 ▲	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 ● パイン(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。	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● す 50 ● せいしゆ 0.4 ▲ しょうが 0.4 ▲ しお 0.4 ▲ こしょう 0.04 ■ でんぶん 8 ■ あぶら 4 ■ たくあんづけ 15 ▲ ちゅうかめん 35 ■ ぶたにく 8 ● もやし 8 ▲ キャベツ 8 ▲ たまねぎ 8 ▲ にんじん 5 ▲ とうもろこし(粒・冷) 5 ▲ ほうれんそう(西宮産) 5 ▲ しょうゆ(濃) 2.2 ▲ しお 1.1 ▲ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 15 ■ ポークブイオン 6 ■	パン(スライス) 1本 ● まぐろ(フレーク) 20 ● 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 ● 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 ■
E/P	611/29.1	623/28.4	698/21.9	713/18.3	669/28.2	619/25.3
月日	1月27日(木)	1月28日(金)	1月31日(月)	<p>☆新献立☆ みやたんめん</p> <p>Aブロック 12日(水) Bブロック 25日(火)</p> <p>令和元年度(2019年度)「あったらいいな～こんな献立」最優秀賞を受賞した献立です。 にんじんは、お花や太陽、キャベツとほうれんそうは、甲山(宝探しの地)、コーンは、みやたんが探しているお宝を表現しています。 ほうれんそうは、地産地消で、西宮産のものを使っています。 野菜をたくさん使った献立です。野菜をたくさん食べて、寒さに負けない体を作りましょう。</p>  		
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに みそしる やわらかくろまめ	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	ごはん ぎゅうにゅう おでん 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 ● 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 ■ 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 ● やわらかくろまめ 1袋 ●	パン 1本 ● 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 8 ■ 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 ■	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● しょうてん(ささがき) 20 ● がんもどき 30 ● じゃがいも 60 ● こんにやく 35 ● にんじん 30 ▲ けずりぶし 2 ■ こんぶ(粉末) 0.02 ● しょうゆ(濃) 3 ■ さとう 2 ■ しお 0.5 ■ まぐろ(フレーク) 6 ● す 0.3 ● ごま 0.8 ■ きわがめ 0.5 ● きゅうり 30 ▲ しょうゆ(濃) 1 ■ さとう 1 ■ しお 0.2 ■			
E/P	652/28.7	604/25.7	628/23.3			

学校給食課だより No.518  
ノロウイルスに気を付けよう!

食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えませんので、「付けない・やっつける」に加え、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。

ノロウイルス食中毒予防の4原則

**「持ち込まない」**

- 感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
- 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。

**「広げない」**

- トイレは定期的に清掃・消毒する。
- 嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。

**「付けない」**

- 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残のないように丁寧に洗う。
- 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。

2度洗いが効果的。

**「やっつける」**

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
- 器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。

**85~90℃、90秒以上**

ノロウイルスを死滅させるには、中心温度85~90℃、90秒以上が目安。

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  
\*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります  
\*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03年(2021年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)
献立名	アップルパン ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) はるさめサラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめに たくあんのおかかあえ	チキンマヨサンド(パン) チキンマヨサンド(サラダ) チキンマヨサンド(チーズ) ぎゅうにゅう とうにゅうコンソメ	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう いもだんこじる みかん	ごはん ぎゅうにゅう ししやものからあげ(揚) ひじきのいために ぶたじる	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ポトフ だいこんサラダ
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 さけ(角) 50 せいしゆ 0.4 しょうがじる 0.4 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 8 あぶら 4 まぐろ(フレーク) 7 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 25 だいず 10 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) 5.3 さとう 2.5 みりん 1.8 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	パン(スライス) 1こ むしきさみ 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 ベーコン 5 とうにゅう 40 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 とうもろこし(ペースト) 20 とうもろこし(粒・冷) 10 しお 0.3 みそ 3 チキンブイオン 9 ポークブイオン 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 あぶら 0.5 ごまあぶら 1.5 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 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 みかん 1	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 からふとししやも 2尾 でんぶん 2 あぶら 4 ちくわ 5 だいず 5 あぶらあげ 2.4 ひじき 2.4 こんにやく 5 にんじん 4 しょうゆ(濃) 2.4 さとう 2.2 あぶら 0.8 ぶたにく 8 もやし 25 にんじん 15 ごまとなし 10 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 いちごジャム 1袋 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 まぐろ(フレーク) 15 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	612/28.5	621/24.0	627/28.3	610/22.2	610/25.5	640/22.5
月日	12月9日(木)	12月10日(金)	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)
献立名	ごもくきんぴらどん(ごはん) ごもくきんぴらどん(具) ぎゅうにゅう かきたまじる	パン ぎゅうにゅう ポークコロッケ(揚) ゆでキャベツ ソース とうふスープ	たきこみごはん ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでやさい ごまドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ きんぴらごぼう すましじる	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース はくさいスープ ガトーショコラ	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) しょうゆラーメン
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぶたにく 30 あぶらあげ 8 ごま 1 ごぼう 25 にんじん 15 さやいんげん 7 しょうが 0.2 けずりぶし 0.3 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 4.4 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 でんぶん 1.5	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 コロッケ 1こ あぶら 11 キャベツ 35 ソース(中濃) 1袋 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(西宮産) 80 とりにく 32 かまぼこ 6 あぶらあげ 4 しいたけ 0.8 さとう 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 はるまき 1本 あぶら 3 ブロッコリー 30 ごまドレッシング(袋) 1袋	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 あぶらあげ 2 さとう 1.5 みりん 0.8 ごま 0.7 ごぼう 35 にんじん 10 しょうゆ(濃) 2.2 さとう 1 みりん 0.5 あぶら 1 ごまあぶら 0.1 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 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	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 30 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 ガトーショコラ 1	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 ちゅうかめん 35 ぶたにく 12 しいたけ 0.4 はくさい 23 ねぎ 6 にんじん 4 しょうゆ(濃) 2 しお 1.2 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
E/P	645/26.6	666/21.7	597/24.6	638/25.5	662/26.0	665/29.8
月日	12月17日(金)	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)	
献立名	パン ぎゅうにゅう こめコシチュー りんご	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	ごはん ジョア さばのソースに ごまあえ かぼちゃのゆずかじる	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ スパドレサラダ スーミータン	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうのからみいため みそじる	★献立名の変更★ しょうゆラーメン
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 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	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 ごもぎこ 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 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 ジョア(プレーン) 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 ごま 1 もやし 50 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 とりにく 10 かまぼこ 5 かぼちゃ 30 にんじん 10 だいこん(西宮産) 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 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 0.1 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	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 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 かぶ 35 かぶ(葉) 6 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	★献立名の変更★ しょうゆラーメン Aブロック 3日(金) Bブロック 16日(木) ごもくきんぴらどん Aブロック 17日(金) Bブロック 9日(木) 「しょうゆラーメン」は、これまで「ちゅうかそば」という献立名でしたが、献立名に《そば》が入るとことから、和そばを使用していると誤解や不安を招く恐れがあるので、よく知られている「しょうゆラーメン」に変更しました。 また「ごもくきんぴらどん」は、「かみかみごはん」から献立名が変わりました。
E/P	597/22.9	694/21.4	596/26.8	637/23.6	592/24.5	

学校給食課だより No.517

冬休みの食生活を考えよう!

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。

吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



おやつは時間と量を決めて食べよう



朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう



食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう



早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう



冬野菜をたっぷり食べよう



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  
\*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります  
\*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03年(2021年)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main table containing menu items, quantities, and nutritional information for various dates from 11/1 to 11/30. Columns include '献立名' (Menu Name), '材料名および使用量(g)' (Ingredients and Usage), and 'E/P' (Energy/Protein).

学校給食課だより No.516

和食について知ろう!

11月24日は『和食の日』です。「和食文化」とは、日本で昔から食べられてきた料理や食文化です。どんな特徴があるか見ていきましょう。

Table with 4 columns explaining aspects of Japanese food: 1. 自然の味を生かしている (Preserving natural flavors), 2. ごはんを主食にしている (Rice as the staple), 3. うま味を活用している (Using umami), 4. 季節を表現している (Expressing seasons).

Footnote text providing additional information and a QR code, including details about energy/protein values and website links.

こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和3年(2021年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates (10月1日 to 10月29日) and rows for ingredients and quantities. Includes sub-headers for '献立名' and '材料名および使用量(g)'.

生活習慣を見直してみませんか

地産地消 ～生産者をつなげ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」

1年中、売られている小松菜ですが、本来の旬は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26日(火)、Bブロックは22日(金)に「こまつなとベーコンのパスタ」で、中学校は26日(火)に「チキンスープ」で使用します。

Three columns of lifestyle tips: 初級 (よくかんで食べる, お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする, いつもより多く歩く), 中級 (野菜料理を1品増やす, 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける, 毎朝、ラジオ体操をする), 上級 (いろいろな食品をバランスよく食べる, 栄養成分表示を見て食品を選ぶ, 30分以上の運動を週2回以上行う).

◆印…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 (体の調子をとどめる) (揚)…揚げ物
◆印…リザーブ給食 (小学校Aブロック22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
\*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
\*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いただけます 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3年(2021年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9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 フォーガー	ごはん(西宮産) ぎゅうにゅう マーボーあつあげ すましじる	パン ぎゅうにゅう ポークコロック(揚) ゆでキャベツ ソース とうがんとスープ	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう かたぬきチーズ にくだんごスープ	だいのキーマカレー(ごはん) だいのキーマカレー(ルー) ぎゅうにゅう ビーフンスープ あじつけこざかな	パン ぎゅうにゅう バター(個付) こめシチュー なし	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに ごまあえ
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 ぶどうしゅ(赤) 2 キャベツ 40 カレーこ 0.05 しお 0.2 あぶら 0.2 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 チキンブイオン 0.01 ポークブイオン 11 5	こめ(西宮産) 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 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 せいしゅ 1 チリパウダー 0.02 でんぶん 0.4 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 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	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 コロック 1こ あぶら 11 キャベツ 35 ソース(中濃) 1袋 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 68 ぶたにく 30 しいたけ 0.8 たまねぎ 20 にんじん 15 しょうゆ(濃) 4 しお 0.4 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.5 あぶら 1.5 チキンブイオン 4 ポークブイオン 1.5 ぎゅうにゅう 1本 かたぬきチーズ 1こ 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 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3	こめ 80 とりにく(ミンチ) 25 だいの 10 たまねぎ 40 にんじん 20 しょうが 0.6 こむぎこ 1.7 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 チキンブイオン 3 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 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5 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 とりにく 30 じゃがいも 45 たまねぎ 50 にんじん 20 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 なし 1切	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 ぶたにく 15 こおりどうふ 20 しいたけ 1 たまねぎ 70 にんじん 20 かまぼこ 40 さやいんげん 10 けずりぶし 30 しょうゆ(濃) 0.8 さとう 2 せいしゅ 10 にんじん 30 しょうゆ(濃) 0.8 あぶら 1 けずりぶし 1 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10
E/P	593/26.0	608/26.1	663/20.2	623/25.8	612/26.7	650/23.0	653/28.6
月日	9月10日(金)	9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)	9月21日(火)
献立名	くろパン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずいため(揚) スーミータン	ごはん ぎゅうにゅう にこじやが ごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいのかおりあえ(揚) にらスープ	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース たまごスープ 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 ポークソーセージ きのこスパゲティ 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 つきみじり
材料名および使用量(g)	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 メルルーサ(角) 40 しお 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 5 あぶら 3 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 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにゅう 35 いとこんにやく 20 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) 7.2 さとう 2.6 みりん 0.8 しお 0.1 まぐろ(フレーク) 6 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 50 しょうが 0.5 せいしゅ 1 でんぶん 10 あぶら 4 だいず(水煮) 20 あぶら 1 たまご(液卵) 7 パセリ 0.5 さとう 3.5 しょうゆ(濃) 2.5 す 1.7 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	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 20 きゅうにく(ミンチ) 15 とりにく(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 10 パセリ 0.5 たまごピューレー 0.1 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 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 アイスクリーム 1こ	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 2 バター 8 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.2 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 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	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 しめじ 12 えのきたけ 5 ねぎ 3 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 0.8 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	☆9月のくだもの☆ <b>ぶどう</b> (シャインマスカット) Aブロック 14日(火) Bブロック 22日(水) 種がなく皮が薄いので、そのまま食べられます。 糖質を多く含むので、脳のエネルギー源となり、疲労回復にも役立ちます。 なし(二十世紀梨) Aブロック 21日(火) Bブロック 8日(水) なしは、そのほとんどが水分ですが、体の中の余分な塩分を外に出すカリウムや、お腹の調子をととのえる食物繊維が多く含まれています。
E/P	596/24.7	625/23.1	695/26.7	631/27.8	689/21.3	620/23.3	682/28.8
月日	9月22日(水)	9月24日(金)	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	
献立名	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ぶどう	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) ツナドレサンド(チーズ) ぎゅうにゅう みたくさんスープ	たきごみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに ひじきとコーンのいために すましじる	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ぎゅうにゅうのトマトソースに こふきいも コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) たくあんのごまあえ かきたまじる	
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 20 ぶどうしゅ(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 シャインマスカット 40	パン(スライス) 1こ まぐろ(フレーク) 20 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 せいしゅ 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 あかべりマン 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 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(淡) 4.3 しお 3 ぎゅうにゅう 1本 こおりどうふ 8 にんじん 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 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 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 にんにく 0.2 しるみそ 8 さとう 3 せいしゅ 0.6 レモンじり 1 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 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	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 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 ウスターソース 3 ぶどうしゅ(赤) 3 さとう 1 あぶら 0.4 じゃがいも 50 しお 0.2 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 パセリ 0.4 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さけ(角) 50 せいしゅ 0.4 しょうが 0.4 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 8 あぶら 4 たくあんづけ 10 キャベツ 30 ごま 0.7 しょうゆ(淡) 0.1 たまご(液卵) 20 しいたけ 0.5 にんじん 20 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	
E/P	615/25.2	605/24.9	612/25.9	657/27.6	656/27.3	632/28.9	

学校給食課だより No.514

## しっかり食べて、夏バテを防ごう

### 夏バテ対策にオススメの食べ物

#### 香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」が、ビタミンB1の吸収を高めてくれます。



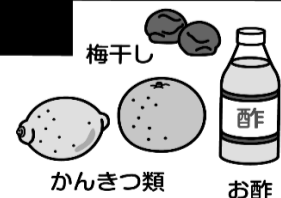
#### ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



#### すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



#### 夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



### 西宮産の「米」

小学校Aブロックの1日、Bブロックの2日、中学校の1日の「ごはん」で、西宮産の「キヌヒカリ」を使用します。「コシヒカリ」「キヌヒカリ」「ヒノヒカリ」の3種類は、兵庫県の三ヒカリと呼ばれ、阪神地区では特に「コシヒカリ」と「キヌヒカリ」が多く作られています。



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  
\*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります  
\*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03年(2021年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	7月1日(木)	7月2日(金)	7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)
ごはん	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうどん(ごはん)	ごはん	パン	ごはん	パン
マールポンド	マールポンド	マールポンド	マールポンド	マールポンド	マールポンド	マールポンド	マールポンド
たまごスープ	たまごスープ	たまごスープ	たまごスープ	たまごスープ	たまごスープ	たまごスープ	たまごスープ
ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー
材料名および使用量(g)	材料名および使用量(g)	材料名および使用量(g)	材料名および使用量(g)	材料名および使用量(g)	材料名および使用量(g)	材料名および使用量(g)	材料名および使用量(g)
E/P	655/23.2	650/25.6	613/25.9	658/27.9	613/21.8	601/21.3	682/28.8
献立名	7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16日(金)	7月19日(月)	
材料名および使用量(g)	材料名および使用量(g)	材料名および使用量(g)	材料名および使用量(g)	材料名および使用量(g)	材料名および使用量(g)	材料名および使用量(g)	
E/P	674/21.2	687/25.5	664/26.4	619/21.4	634/25.8	614/25.0	

学校給食課だより No.513

熱中症に要注意!

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても  
1時間ごとにコップ  
1杯の  
水分を!

汗をたくさんかいた  
ときは、塩分も  
忘れずに

炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因にもなります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする

帽子や日傘の活用  
日陰へ移動する

周りの人と十分な距離をとれるときはマスクを外す

室内ではエアコンを使用する

日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き

睡眠不足

風邪などで  
体調が悪い

肥満・太り気味

熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

西宮産の「きゅうり・米」、三田産の「ピーマン」

西宮産の「きゅうり」を、小学校Aブロックは1日、Bブロックは13日、中学校は13日の「フレンチサラダ」で使用します。西宮産の「米」と三田産の「ピーマン」を、小学校Aブロックで5日の「ツナとピーマンのたきこみごはん」で使用します。三田市は兵庫県内でも有数のピーマンの産地で、三田産のピーマンが6月の小学校Bブロック、中学校に引き続き小学校のAブロックに登場します。

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  
\*海産物については、えび、かにが混ざりやすいため、魚卵が含まれる可能性があります  
\*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いただけます 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03年(2021年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates from 6/1 to 6/30, including food items, quantities, and E/P values.

☆旬の果物☆ さくらんぼ
Aブロック 24日(木)
Bブロック 25日(金)
給食の「さくらんぼ」は、「佐藤錦」です。旬は6月から7月ごろで、初夏の味覚です。赤くて丸い「さくらんぼ」は「赤いルビー」ともよばれていて、甘みが強くさわやかな酸味があります。種があるので、気をつけて食べましょう。

学校給食課だより No.512

歯と口の健康のために

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、健康によい効果がたくさんあります。かむ力をつけるためにも、普段からかみごたえのある物を食べるようにしましょう。また、食事もおやつも時間を決めて、いつまでも食べ続けられないようにして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯を予防してください。「かみかみ献立」として、小学校Aブロックは16日(水)、小学校Bブロックは8日(火)、中学校は9日(水)に「あじつけござかな」がです。「アーモンド」もかみごたえがあり、小学校Aブロックは15日(火)、小学校Bブロックは30日(水)、中学校は21日(月)にです。

食中毒の発生しやすい季節です!

夏は特に細菌による食中毒が多くなります。時には命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

Three boxes with illustrations and text: 1. 付けない (Don't do): Don't use dirty hands or tools. 2. 増やさない (Don't increase): Don't overcook food. 3. やっつける (Kill): Kill bacteria with heat (75°C for 1 minute) or disinfectant.

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
◆印...リザーブ給食 (小学校Aブロック18日・小学校Bブロック24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
\*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
\*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03年(2021年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	5月6日(木)	5月7日(金)	5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりに ナムル みそしる	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ	おきなわふうたきごみごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギふう たくあんづけ カップどうふ カップどうふ(しょうゆ)	パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに かわちぼかん	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 ● とりにく 50 ● しょうゆ(濃) 3.5 ● みりん 2.1 ■ さとう 1 ■ でんぶん 0.7 ■ あぶら 0.4 ■ きゅうり 40 ▲ しお 0.3 ● ガーリック 0.01 ■ ごまあぶら 0.5 ■ 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 ●	パン 1本 ■ あぶら 8 ● きなこ 5 ● さとう 3.3 ■ しお 0.01 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ■	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(淡) 4.2 ■ せいしゆ 3 ■ しお 0.3 ● ポークブイオン 8 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● えびフライ 1尾 ● あぶら 5 ● さとう 35 ▲ キャベツ 1袋 ■ ごまドレッシング(袋) 1袋 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 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 ■ たくあんづけ 15 ▲ カップどうふ 1本 ● しょうゆ(減塩) 1袋 ■	パン 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 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 ■ かわちぼかん 2切 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう(ミンチ) 55 ● とりにく(缶) 6 ● たまねぎ 12 ▲ にんじん 35 ▲ セロリー(葉) 6 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごむぎこ 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 ■ アーモンド(袋) 1袋 ■
E/P	626/26.8	696/24.7	602/23.7	661/26.8	618/24.1	676/27.8
月日	5月14日(金)	5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)
献立名	ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) ツナマヨサンド(チーズ) 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 ふりかけ まぐろのあまからに(揚) たまごスープ	パン(小) ぎゅうにゅう やきそば パン	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ にんじんシリシリ みそしる	くろパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(揚) ちゅうかサラダ どうふスープ
材料名および使用量(g)	パン(スライス) 1本 ■ まぐろ(フレーク) 20 ● りんごす 1 ■ キャベツ 30 ▲ にんじん 10 ▲ マヨネーズ 7 ■ しお 0.2 ■ スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● やきそば 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 ■	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 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ふりかけ(さかな) 1袋 ● まぐろ(角) 30 ● ちくわ 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 ▲ けずりぶし 1 ■ しょうゆ(濃) 3.6 ■ さとう 3.6 ■ みりん 0.8 ■ たまご(液卵) 20 ● たまねぎ 25 ● にんじん 10 ▲ にんじん 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(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 ■ あぶら 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 ● 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 ■ 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 ● 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 ●	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 ■ もやし 40 ▲ きゅうり 10 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ■ さとう 1.8 ■ さとう 0.9 ■ しお 0.2 ■ ごまあぶら 0.2 ■ からし 0.07 ■ やきそば 7 ● どうふ 40 ● にんじん 10 ▲ たまねぎ 10 ▲ えのきたけ 8 ▲ にら 7 ▲ しょうゆ(淡) 2.2 ■ しお 0.7 ■ こしょう 0.01 ■ でんぶん 1 ■ チキンブイオン 9 ■ ポークブイオン 4 ■
E/P	620/25.5	673/21.2	651/24.9	642/24.6	620/28.3	665/29.3
月日	5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)	5月31日(月)
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 ぎゅうにくとだいずのうまに かきたまじる	パン ぎゅうにゅう あじのからあげ(揚) ゆでやさい マヨネーズ チンゲンサイスープ	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 ごまずあえ	パン ぎゅうにゅう クリームチーズ メルルーサのチリソース(揚) コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ みじきとコーンのいために みそしる
材料名および使用量(g)	こめ 68 ■ ベーコン 10 ● えび 30 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 20 ▲ どうもろこし(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 ■ 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 ■ アップルゼリー 1本 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 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 ■ 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 ■	パン 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじ 1切 ● せいしゆ 0.2 ■ しょうが 0.2 ▲ こしょう 0.2 ■ こしょう 0.02 ■ でんぶん 8 ■ あぶら 3 ■ アスパラガス 30 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■ ぶたにく 7 ● チンゲンサイ 20 ▲ たまねぎ 15 ▲ にんじん 15 ▲ たけのこ(水煮) 5 ▲ しょうが 0.2 ▲ しお 4 ■ こしょう 0.4 ■ ごま 0.01 ■ チキンブイオン 11 ■ ポークブイオン 5 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● とりにく 20 ● うずらたまご(水煮) 20 ● しお 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 ■ す 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 ■	パン 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● クリームチーズ 1本 ● メルルーサ(角) 50 ● しお 0.2 ■ こしょう 0.04 ■ 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 ■ 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 ● どうふハンバーグ 1本 ● しょうゆ(濃) 2 ■ さとう 1.5 ■ せいしゆ 1 ■ みりん 1 ■ ベーコン 5 ● ひじき 3 ● どうもろこし(粒) 10 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ(濃) 1.5 ■ さとう 1 ■ あぶらあげ 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 ●
E/P	640/24.4	601/26.3	584/25.2	678/29.9	607/28.6	639/25.2

学校給食課だより No.511

早寝、早起き、朝ごはん。

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。新しい環境にはなれてきましたか。

昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをして、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

給食の運搬や配膳は十分に気をつけて

給食当番の仕事にもなれるころに、少し気がゆるんでしまうと、食器かごや給食を落としたりして、けがの原因になることもあります。

給食を運んだり配ったりするときには十分に気をつけて、楽しい給食の時間を過ごしてください。



熱中症に要注意!



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



5月5日の「こどもの日」は、別名「端午の節句」ともいいます。菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べてこどもの健やかな成長と幸せを願います。

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  
\*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります  
\*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3年(2021年)4月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	4月9日(金)	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)	4月19日(月)	4月20日(火)	
献立名	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ フレンチサラダ	たきこみごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでやさしい マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに わふうサラダ すましじる	パン ぎゅうにゅう ペンのミートソース たまごスープ ぶどうゼリー	パン ぎゅうにゅう たまごのミートソース はるさめスープ あじつけこざかな	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 はるさめスープ あじつけこざかな	くろパン ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) パンバンジーふうみ ごまドレッシング コンソメスープ	ピピンバ(ごはん) ピピンバ(ぎゅうにゅう) ピピンバ(ナムル) ぎゅうにゅう みそじる	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが たくあんのおかかあえ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 マカロニ 30 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 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 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(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 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 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 かつおぶし 0.3 キャベツ 35 あぶら 0.9 しょうゆ(濃) 0.8 す 0.5 さとう 0.4 しお 0.1 かまぼこ 7 そうめん 10 たまねぎ 5 ねぎ 10 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	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(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 10 パセリ 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 たまご(液卵) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 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 ぶどうゼリー 1こ	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 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 あじつけこざかな 1袋	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぎょうざ 2こ あぶら 3 むしざさみ 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 にんにく 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.9 こしょう 0.01 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 50 にんじん 15 ねぎ 3 しょうが 0.4 にんにく 0.3 ごま 1.3 しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 ごまあぶら 0.6 たいすもやし 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 わかめ 0.7 たまねぎ 30 えのきたけ 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 いとこんにやく 20 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) 7.2 さとう 2.6 みりん 0.8 しお 0.1 かつおぶし 0.3 たくあんづけ 15	
E/P	607/23.9	621/24.8	658/27.9	643/26.7	655/27.8	640/24.9	626/28.5	605/21.8	
献立名	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) ツナドレサンド(チーズ) ぎゅうにゅう にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのカレーふうみ ナムル みそじる	パン ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに きゅうにゅう コンソメスープ	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	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ かきたまじる かしわもち	パン ぎゅうにゅう にのみハンバーグ ペロンチーノ チキンスープ	パンバン ぎゅうにゅう サーモンフライ(揚) ゆでキャベツ ソース わかめスープ	☆新献立☆ さわらのカレーふうみ たつたあげ(揚)	☆新献立☆ さわらのカレーふうみ たつたあげ(揚)
材料名および使用量(g)	パン(スライス) 1こ まぐろ(フレーク) 20 りんごす 1 キャベツ 30 きゅうり 8 にんじん 5 あぶら 2 りんごす 1 さとう 0.3 しお 0.4 こしょう 0.01 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 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 さわら 1切 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 2.9 せいしゆ 0.6 カレーこ 0.6 でんぶん 8 あぶら 4 もやし 50 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 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 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 こむぎこ 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 じゃがいも 50 しお 0.2 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	こめ 85 ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 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 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) 3 さとう 2 せいしゆ 1 チリパウダー 0.02 たまご(液卵) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 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 かしわもち 1こ	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 スパゲティ 15 ペーコン 6 たまねぎ 25 パセリ 0.3 にんにく 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 10 とりにく 1 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 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	パンバン 1こ ぎゅうにゅう 1本 さけ 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 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	Aブロック 28日(水) Bブロック 22日(木) はる しゅん さかな さわら 春が旬の魚、【鱈】を、 しょうが、しょうゆ、カ レー粉につけてこんでから、 でんぶんをつけて、油で 揚げます。 この献立は、カレー風味 にすることで、魚が苦手 な人にも食べてもらえる ように工夫しました。 カレー粉は30数種類の スパイスを混ぜ合わせて 作られています。 給食では、カレーライ スやカレーピラフ、スパ ゲティサラダのドレッシ ングにも使っています。	
E/P	627/27.2	670/30.0	609/27.1	689/21.3	703/28.0	664/27.7	651/29.4		

学校給食課だより No.510

ご入学・進級、おめでとうございます。

新年度をむかえ、新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に、期待と不安でいっぱいだと思います。在校生の皆さんも、新しいクラスで食べる給食はいかがでしょうか。今年度も引き続き、感染症予防対策を取りながらの給食になりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底して、おいしい給食づくりに努めていきます。

学校給食では、いろいろな食品を組み合わせています。時には西宮市産の野菜や米なども登場しますので、楽しみにしててくださいね。



給食の約束



皆が気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。

<p>窓やドアを開けて教室内を換気しましょう。</p>	<p>机の上をきれいに片づけましょう。</p>	<p>姿勢よく、前をむいて静かに食べましょう。</p> <p>※食べているときは、なるべくしゃべりません。</p>	<p>食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>
<p>せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。</p> <p>手の甲、指の間、手のひら、手首</p>	<p>給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。</p> <p>※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調が悪い場合、給食当番はできません。</p>	<p>苦手な食べ物でも、ひと口食べてみましょう。</p>	<p>決められた時間内に、食べ終わるようにしましょう。</p>
<p>給食当番以外の人は、静かに待ちましょう。</p>	<p>「いただきます」のあいさつをしてから、マスクを外しましょう。</p>	<p>「ごちそうさまでした」のあいさつをする前に、マスクをしましょう。</p>	<p>食べ残しは、それぞれの食缶に戻し、食器は種類ごとに重ねましょう。</p>

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  
\*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります  
\*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

