

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和05年(2023年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates (3月1日 to 3月14日) and rows for献立名, 材料名および使用量, and E/P. Includes a large announcement for 6th graders on 3月7日.

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。この日は、みなさんの卒業をお祝いした「卒業おめでとうリザーブ給食」です。6年生は基本献立に「とうにゅうプリンタルト」「いちごのデザート」のどちらか予約したものが付きます。クラスみんなで、楽しく思い出に残る給食にしましょう。

はたはたのからあげ Aブロック 13日(月) Bブロック 6日(月) はたはたは、兵庫県の日本海側の地域で多く水揚げされ、漁獲量は全国2位(2021年度)です。うろこがなく、骨がやわらかいので、からあげにすると骨までまるごと食べられます。

学校給食課だより No.531

ひな祭りと行事食

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようひな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし



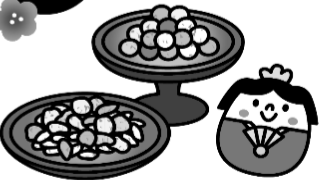
ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

はまぐりのお吸い物



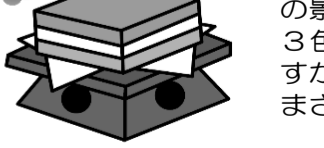
はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひなあられ



関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

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
◆印...おめでとうリザーブ給食 (小学校Aブロック7日・小学校Bブロック8日) は、【とうにゅうプリンタルト】と【いちごのデザート】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Aブロック〕

令和05年(2023年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates (2月1日 to 2月28日) and rows for献立名, 材料名および使用量, and E/P. Includes a large text box on the right side with a message about 10th birthday celebrations.

学校給食課だより No.530

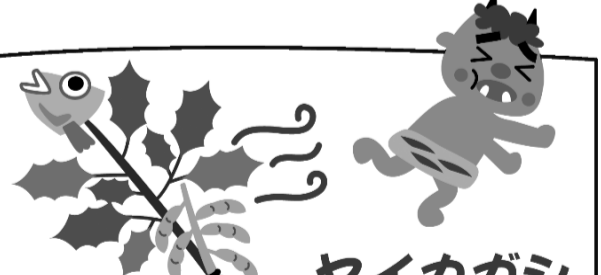
節分のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。



ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。

◆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14日・小学校Bブロック22日) は、【こつばだいふく】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』でご確認ください



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和05年(2023年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (1月11日 to 1月20日) and rows for menu items (献立名) and material usage (材料名および使用量). Includes a special section for 1月24日 (1月23日 to 1月31日) regarding a school lunch break.

学校給食課だより No.529



あけましておめでとうございます！



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。



Table with 4 columns: 'よくかんで味わって食べる' (Eat well and savor), '主食とおかずをバランスよく食べる' (Eat main dishes and side dishes in balance), '調味料を使い過ぎない' (Don't overuse seasonings), '腹八分目を心がける' (Mind eating until 80% full).

【備蓄食の消費について】

小学校Aブロックの23日、Bブロックの16日、中学校の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、令和2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。

Footnote text including energy levels (E...エネルギー), protein levels (P...たんぱく質), and other nutritional information.



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和04年(2022年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	12月1日(木)	12月2日(金)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)	12月12日(月)
献立名	パン ぎゅうにゅう ケチャップに りんごサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ(揚) にんじんシリシリ そうめんじる	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 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 かぶらスープ	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(うずらたまごいり) たくあんづけ みかんゼリー	パン ぎゅうにゅう ポークコロケ(揚) もやしとこまつなのナムル はくさいスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム きりぼしだいこんのもの すましじる	えびピラフ ぎゅうにゅう かたぬきチーズ はるさめスープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 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 からぶとししゃも 2尾 でんぶん 4 あぶら 2 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 かまぼこ 7 そうめん 10 たまねぎ 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 わかめ(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	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 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	くろパン 1こ 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 す 1.8 さとう 0.9 しょうが 0.5 ポークブイオン 1.9 しょうゆ(濃) 4.2 しお 0.4 しょうゆ(淡) 3 あぶら 1.5 たくあんづけ 15 みかんゼリー 1こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 15 いか 15 こまつな 15 しいたけ 1 キャベツ 60 たまねぎ 40 にんじん 20 ねぎ 10 たけのこ(水煮) 5 しょうが 0.5 ポークブイオン 1.9 しょうゆ(濃) 4.2 しお 0.4 しょうゆ(淡) 3 あぶら 1.5 みかんゼリー 1こ	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 コロケ 1こ あぶら 11 こまつな 10 だいずもやし 40 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 ベーコン 7 はくさい(三田産) 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	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 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 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	こめ(西宮産) 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 チキンブイオン 4.7 ポークブイオン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 かたぬきチーズ 1こ はるさめ 8 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
E/P	639/23.2	607/23.6	624/24.4	651/26.7	640/21.6	662/20.5	650/28.8	601/24.3
月日	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)
献立名	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー フレンチサラダ	ごはん ジョア みそこみハンバーグ ひんじとコーンのいために かぼちゃのゆずかじる	パン ぎゅうにゅう サーモンフライ(揚) ゆでキャベツ ソース とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ごもくまめに ごまずあえ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう キャベツのあまづけ	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ こまつなとベーコンの Pasta コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのあまからに(揚) みそしる	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ペンネのミートソース たまごスープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 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 こむぎこ 4 バター 4 ぎゅうにゅう 40 しお 0.9 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3 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 ジョア(プレーン) 1本 どうふハンバーグ 1こ あかだしみそ 6 ぶどうしゆ(赤) 2 さとう 1.5 みりん 0.8 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 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 ゆずかじゆ 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 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 やきふた 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 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 とりにく 25 だいず 10 ちくわ 10 じゃがいも 60 にんにく 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 まぐろ(フレーク) 6 す 0.3 ごま 0.8 くきわかめ 0.5 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2	こめ 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 しお 2 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 にんじん 5 す 1.5 さとう 0.8 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2	パン 1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 しお 1 こしょう 0.01 オリーブあぶら 0.5 たまねぎ 30 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.9 こしょう 0.01 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 まぐろ(角) 30 しょうがじる 0.3 せいしゆ 0.3 でんぶん 4 あぶら 2 じゃがいも 50 にんじん 3 あぶら 25 にんにく 25 あぶら 1 しょうゆ(濃) 3.6 さとう 3.6 みりん 0.8 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 だいこん 30 ねぎ 5 にんじん 10 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1こ 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 しょうゆ(淡) 0.5 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
E/P	634/23.7	595/24.6	646/31.6	651/25.6	676/21.2	621/23.1	643/24.8	633/26.6

学校給食課だより No.528

冬に多い食中毒 / ノロウイルスに注意!

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。

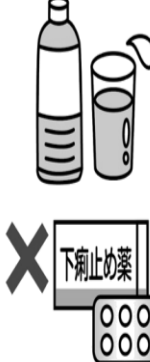
感染すると、どうなるの?

感染してから症状が出るまでは24~48時間。ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(37℃台)などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は1~2日程度で回復しますが、子どもや老年寄りでは重症化することがあるので、注意が必要です。



感染したら、どうすればよいの?

今のところ、ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかりと行うことが大切です。市販の下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用しないほうがよいでしょう。



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、洗い残し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。

**塩素消毒液の作り方** 家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度6%)を使用する場合

- 取り扱う時は、必ずゴム手袋を使用すること。
- なるべく使用直前に作り、保管する場合は、「消毒液」と明記すること。
- 金属に付くと錆びる場合があるので、消毒した後に薬剤を拭き取ること。

水 1.5ℓ ...漂白剤 5ml 消毒・拭き取り用 0.02%(200ppm)濃度

水 1.5ℓ ...漂白剤 25ml 嘔吐物などの処理用 0.1%(1000ppm)濃度

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るとなる) ■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Aブロック〕

令和04年(2022年)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	11月1日(火)	11月2日(水)	11月4日(金)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)
バン 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 さけのからあげ(揚) ごまあえ のっぺいじる	ごはん ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ごまあえ のっぺいじる	ちゅうかどん(ごはん) ちゅうかどん(具) ぎゅうにゅう にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう おでん ナムル あじつけごさかな	パン(小) ぎゅうにゅう やきそば パイン	ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ(揚) れんこんのきんぴら みそしる	パン ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ
材料名および使用量(g)	1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 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 ごま 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 0.8 チキンブイヨン 6 ポークブイヨン 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 さとう 0.3 こしょう 0.01	1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 さけ(角) 50 しょうが 0.4 せいしゆ 0.4 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 8 あぶら 4 ごま 1 もやし 50 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 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	1こ 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 ポークブイヨン 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 とりつくね 30 はるさめ 3 レタス 20 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイヨン 6 ポークブイヨン 3	1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 しょうゆ(さきさき) 20 がんとんき 30 じゃがいも 60 こんにゃく 35 にんじん 30 けずりぶし 0.02 こんぶ(粉末) 3 しょうゆ(濃) 2 さとう 0.5 しお 50 もやし 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 あじつけごさかな 1袋	1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 パン(小) 60 ちゅうかめん 35 ぶたにく 8 ちくわ 35 キャベツ 50 にんじん 17 たまねぎ 11 ねぎ 11 しょうが 1.3 れんこん 7.1 ウスターソース 1.7 ケチャップ 1.7 しょうゆ(濃) 1.7 しお 0.6 こしょう 0.03 あぶら 2.2 パイン(缶) 50	1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 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 ごま 0.8 れんこん 35 にんじん 8 しょうゆ(濃) 8 さとう 1.6 みりん 1 あぶら 1.2 ごまあぶら 0.1 あぶらあげ 4 しお 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	1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 とりにく 50 たまねぎ 10 じゃがいも 50 トマトピューレー 8.3 ぶどうしゆ(白) 1.7 パブリカ(缶) 0.4 さとう 0.4 しお 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 じゃがいも 50 しお 0.2 ベーコン 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 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5
E/P	624/23.7	623/27.6	610/25.0	626/25.7	642/24.6	672/30.6	597/26.5
献立名	11月11日(金)	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月21日(月)
ごはん ぎゅうにゅう さばのつけ にんじんシシリ とうにゅういりみそしる	ぎゅうめし ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ わふうドレッシング	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ リヨネースポテト たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいのうまに すましじる	ごはん ぎゅうにゅう ぶどうパン ぎゅうにゅう メルルーサのからあげ(揚) フレンチサラダ とうふスープ	ぶどうパン ぎゅうにゅう メルルーサ(角) しょうが 0.5 せいしゆ 0.5 しお 0.5 こしょう 0.05 でんぶん 9 あぶら 4 キャベツ 30 ぎゅうり 8 あぶら 1.8 りんごす 0.9 さとう 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01 やきふた 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 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4	ビビンバ(ごはん) ビビンバ(ぎゅうにゅう) ピピンバ(ナムル) ぎゅうにゅう はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう さとう しょうゆ(濃) さとう ごまあぶら だいたもやし ほうれんそう しょうゆ(濃) さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう はるさめ しいたけ レタス にんじん しょうゆ(淡) しお ごまあぶら チキンブイヨン ポークブイヨン
材料名および使用量(g)	1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 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 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 3 とうにゅう 20 さつまいも 20 だいこん 20 にんじん 15 ねぎ 5 しょうが 0.5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	1こ 68 ぎゅうにゅう 30 あぶらあげ 5 しいたけ 0.5 にんじん 10 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 こおりどうふ 8 しょうゆ(濃) 3 さとう 2.5 みりん 0.6 しょうが 0.7 でんぶん 10 あぶら 2 キャベツ 35 わふうドレッシング(袋) 1袋	1こ 80 ハンバーグ 1本 トマトピューレー 8.5 ウスターソース 4 さとう 2 ぶどうしゆ(赤) 2 じゃがいも 50 たまねぎ 15 とうもろこし(粒) 5 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.3 たまご(液卵) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5	1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 とりにく 30 だいた 8 こんにゃく 15 たまねぎ 30 しょうゆ(濃) 2.4 さとう 2 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	1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 ぶどうパン 1本 ぎゅうにゅう 1本 メルルーサ(角) 60 しょうが 0.5 せいしゆ 0.5 しお 0.5 こしょう 0.05 でんぶん 9 あぶら 4 キャベツ 30 ぎゅうり 8 あぶら 1.8 りんごす 0.9 さとう 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01 やきふた 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 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4	1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 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 ごま 0.8 れんこん 35 にんじん 8 しょうゆ(濃) 8 さとう 1.6 みりん 1 あぶら 1.2 ごまあぶら 0.1 あぶらあげ 4 しお 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	1こ 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 ごま 2 ごまあぶら 8 あぶら 4 カレーコ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンブイヨン 6 ポークブイヨン 3 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 にんじん 5 す 1.5 さとう 0.8 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2
E/P	699/29.6	606/24.7	635/26.5	592/25.6	605/29.3	626/26.0	681/20.7
献立名	11月22日(火)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	くじらのたつたあげ
バン ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) ちゅうかサラダ たまごとコーンのスープ	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 すきやきふう たくあんづけ みかん	たきごみごはん ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでやさい ごまドレッシング	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	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに ごまあえ	くじらのたつたあげ	Aブロック 9日(水) Bブロック 10日(木)
材料名および使用量(g)	1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 ぎょうざ 2こ あぶら 3 もやし 40 ぎゅうり 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) 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 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5	1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 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 10 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 1 しお 0.9 こしょう 0.01 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6	1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 ぶたにく 35 かまぼこ 3 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 はるまき 1本 あぶら 3 フロッコリー 30 ごまドレッシング(袋) 1袋	1こ 68 とりにく 32 かまぼこ 6 あぶらあげ 3 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 はるまき 1本 あぶら 3 フロッコリー 30 ごまドレッシング(袋) 1袋	1こ 80 パン(スライス) 20 まぐろ(フレーク) 1 す 1 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 7 しお 0.2 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 やきふた 5 ピーマン 7 しいたけ 0.5 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.6 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 ぶたにく 15 こおりどうふ 20 しいたけ 1 たまねぎ 20 にんじん 70 こんにゃく 20 きやいんげん 3 けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 4 さとう 2.6 しょうゆ(淡) 2.3 みりん 2 しお 0.1 まぐろ(フレーク) 6 す 0.3 ごま 0.8 きわかめ 0.5 ぎゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2	くじらのたつたあげは、くじら肉をしょうが、しょうゆ、さとう、酒につけてこんで、でんぶんをつけて揚げたものです。昭和30年代には、くじらの肉を使った給食が多くつくられました。その頃は、牛肉や豚肉よりも安く、手に入りやすい食材だったからです。しかし、くじらがたくさん捕られずきたため、今では貴重で、なかなか食べられない食材になりました。給食では1年に2回、くじらを使った献立が登場します。くじら肉は、脂肪が少なく、たんぱく質が多く含まれているという特徴があります。
E/P	598/22.3	620/23.5	635/22.2	597/24.6	619/25.3	656/28.7	

学校給食課だより No.527

## 風邪をひかない丈夫な体をつくろう!



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

### 栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



### 適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



### 十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



### こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。



### 意識してとりたい栄養素と多く含む食品

<b>たんぱく質</b>	体力をつける	魚介類 肉類 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品
<b>ビタミンA</b>	のどや鼻などの粘膜を保護する	ウナギ キンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草
<b>ビタミンE</b>	血行をよくする	アーモンド ピーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ
<b>ビタミンC</b>	免疫力を高める	野菜 いも類 果物

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子(腸内環境)を整え、免疫力を高める効果があるとされています。  
※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。

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Aブロック〕

令和04年(2022年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates (10/3 to 10/21) and rows for献立名 (Menu Name), 材料名および使用量 (Ingredients and Usage), and E/P (Energy/Protein). Includes a special menu for 10/20 (10/20th Anniversary Lunch).

学校給食課だより No.526

食べ物を大切にしよう!



皆さんは、給食を残さずに食べていますか? 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう? ...正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物

油と一緒にとると吸収率アップ!



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20日・小学校Bブロック19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04年(2022年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	9月1日(木)	9月2日(金)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)
献立名	パン ぎゅうにゅう とりにくのバブリカに リヨネースポテ はるさめスープ	ごはん(西宮産) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうのからみため みそしる	だいたいのキーマカレー(ごはん) だいたいのキーマカレー(ルウ) ぎゅうにゅう ナムル アイスクリーム	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ にこみハンバーグ キャベツソテー たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう とりにく こやのごもくに ぶどう	パン ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) スパ Dres サラダ とうがんスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ たくあんのごまあえ つきみじる
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 50 たまねぎ 10 トマトピューレー 8.3 ぶどうしゅ(白) 1.7 バブリカ(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 たまねぎ 15 とうもろこし(粒) 5 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.3 はるさめ 8 しいたけ 0.3 レタス 20 にんじん 10 しょうゆ(淡) 2.2 せいしゅ 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 15 ポークブイオン 6	こめ(西宮産) 80 ぎゅうにゅう 1本 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 1.7 しお 1 カレーコ 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 きゅうり 40 しお 0.3 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 アイスクリーム 1こ	こめ 80 とりにく(ミンチ) 25 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 30 とうもろこし(粒) 10 しお 0.2 こしょう 0.01 あぶら 0.2 たまご(液卵) 20 たまねぎ 25 にんじん 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 11 ポークブイオン 5	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ハンバーグ 1こ にこみハンバーグ 1こ キャベツソテー 8.5 たまごスープ 4 さとう 2 ぶどうしゅ(赤) 2 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 しお 0.2 こしょう 0.01 あぶら 0.2 たまご(液卵) 20 たまねぎ 25 にんじん 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 11 ポークブイオン 5	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 20 こおりどうふ 20 しいたけ 1 たまねぎ 60 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 シャインマスカット 40	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 さけ(角) 50 しょうが 0.4 せいしゅ 0.4 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 8 あぶら 4 スパゲティ 9 キャベツ 20 にんじん 7 りんごす 2 さとう 1.5 さとう 1 けずりぶし 0.6 カレーコ 0.1 とりにく 10 はるさめ 7 とうがん 30 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2.3 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1切 しょうが 1.6 しょうゆ(濃) 5.1 さとう 2.9 せいしゅ 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 もち 30 さといも 20 ごぼう 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10
E/P	615/26.3	607/24.5	614/22.3	601/26.0	662/28.2	623/29.1	700/27.9
月日	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月20日(火)	9月21日(水)
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	パン ぎゅうにゅう ポトフ パン	ごはん ぎゅうにゅう ししやものからあげ(揚) にんじんシリシリ みそしる	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 とうふスープ	キャベツとぶたにくのみそいためどん(ごはん) キャベツとぶたにくのみそいためどん(具) ぎゅうにゅう かきたまじる	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	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
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 せいしゅ 3 しお 1.3 カレーコ 0.6 こしょう 0.02 あぶら 3 チキンブイオン 4.7 ポークブイオン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 とりつくね 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	パン 1こ 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 ハム 10 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 ぎゅうにゅう(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 パン(缶) 50	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 からふとししやも 2尾 す 1 キャベツ 30 きゅうり 4 にんじん 8 あぶら 5 りんごす 2 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 ぶたにく 7 とうふ 40 にんじん 10 チンゲンサイ 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2.2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	パン 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 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 ぶたにく 7 とうふ 40 にんじん 10 チンゲンサイ 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2.2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	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 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 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 85 ぎゅうにゅう 1本 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 カレーコ 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
E/P	597/25.9	594/19.5	599/24.0	593/26.7	637/27.1	590/25.4	694/21.4
月日	9月22日(木)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	
献立名	ハインパン ぎゅうにゅう いかのあまぜいため(揚) フォーガー	たきこみごはん ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング	パン ぎゅうにゅう ケチャップに なし	ごはん ぎゅうにゅう とりにく だいたいのからあげ(揚) みそしる	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ちゅうかサラダ とうにゅうコーンスープ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかふうたまごスープ	
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いか 50 しょうが 0.5 せいしゅ 0.5 でんぶん 10 あぶら 4 たまねぎ 20 にんじん 10 ピーマン(三田産) 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 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 0.005 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	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 せいしゅ 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	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 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	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 わかめ 0.7 たまねぎ 30 えのきたけ 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 もやし 40 きゅうり 10 しょうゆ(濃) 1.8 す 1.8 さとう 0.9 しお 0.2 ごまあぶら 0.2 からし 0.07 ベーコン 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 80 ぎゅうにゅう 1本 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 せいしゅ 1 チリパウダー 0.02 でんぶん 0.8 やきふた 5 たまご(液卵) 15 はるさめ 2 しいたけ 0.5 もやし 15 にんじん 10 にら 3 しょうゆ(淡) 2.2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 2 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	★行事良★ つきみじる Aブロック 9日(金) Bブロック 8日(木) 今年は9月10日が『中秋の名月』です。『中秋の名月』は農家の行事と結びつき、『芋名月』と呼ばれることもあります。米や里芋、ごぼうなどの収穫時期でもあり、農作物の収穫を祝い、来年の豊作を願いながら、『つきみじる』をいただきます。
E/P	618/27.4	595/23.8	615/23.5	723/28.6	623/23.9	595/23.6	

学校給食課だより No.525

丈夫な骨をつくろう!



◎カルシウムってなあに?

カルシウムとは、骨や歯の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。特に、これから大きく成長していくみなさんにとっては欠かせない栄養素です。

◎カルシウムはどんな食べ物に入っているの?

カルシウムはどんな食べ物にたくさん入っているのでしょうか。よく知られているのは、牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品ですね。牛乳は、ほかの食品に比べて、体に吸収されやすい特長があるので、給食には毎日出ます。でも、牛乳や乳製品のアレルギーのお友達もいます。カルシウムを多く含む食べ物と量(mg)を見てみましょう。

<p>牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 コップ1ばい(200g) 220mg</p> <p>プロセスチーズ(20g) 130mg</p> <p>ヨーグルト(100g) 120mg</p>	<p>大豆製品</p> <p>豆乳 コップ1ばい(200g) 30mg</p> <p>木綿豆腐(150g) 140mg</p> <p>厚揚げ(50g) 120mg</p> <p>納豆 1パック(50g) 50mg</p> <p>高野豆腐(乾燥・20g) 130mg</p>
<p>魚介類や野菜など</p> <p>しらす干し(半乾燥・10g) 50mg</p> <p>桜えび(乾燥・3g) 60mg</p> <p>ししやも(20g) 70mg</p> <p>ひじき(乾燥・5g) 50mg</p> <p>小松菜(70g) 120mg</p> <p>モロヘイヤ(70g) 180mg</p> <p>水菜(70g) 150mg</p> <p>ごま(5g) 60mg</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



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和04年(2022年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	7月1日(金)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)
ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからあげ たくあんづけ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	パン ぎゅうにゅう なつやさいのカレーに パン	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからあげ なつやさいのカレーに パン	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからあげ なつやさいのカレーに パン	ごはん ぎゅうにゅう いわしのフライ(揚) えだまめ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ みそ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● 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) 6.5 ● さとう 2.6 ● みりん 1.5 ● しお 0.1 ● たくあんづけ 15 ▲	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(濃) 4.3 ● せいしゆ 3 ● しお 0.3 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ごおりどうふ 8 ● しょうゆ(濃) 3 ● さとう 2.5 ● みりん 0.6 ● しょうが 0.7 ▲ でんぶん 10 ● あぶら 2 ● キャベツ 35 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 30 ● たまねぎ 50 ● かぼちゃ 40 ▲ なす 20 ▲ にんじん 20 ▲ オクラ 3 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ せいしゆ 4 ▲ さとう 1.5 ● バター 1.5 ● あぶら 1.5 ● カレーこ 0.5 ● ウスターソース 3 ● ケチャップ 1 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● しお 0.8 ● あぶら 0.8 ● チキンブイオン 4.8 ● ポークブイオン 2 ● パン(缶) 50 ▲	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 ▲ 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 ● そうめん 8 ● あぶらあげ 3 ● わかめ 0.2 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 8 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(濃) 3.5 ● しょうゆ(淡) 0.5 ● しお 0.3 ● アイスクリーム 1こ ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● いわし(開き) 1切 ● しお 0.3 ● こしょう 0.03 ● こむぎこ 5 ● パンこ 15 ● あぶら 6 ● えだまめ 22 ▲ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.9 ● こしょう 0.01 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 6 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 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 ● わかめ 0.7 ● じゃがいも 30 ● たまねぎ 20 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●
E/P	612/20.9	618/25.2	608/22.3	666/24.6	666/28.3	614/24.9
献立名	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月19日(火)
カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう キャベツのあまづけ	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 ミネストローネ	ごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ(揚) ナムル かきたまじる	パン ぎゅうにゅう ケチャップに フレンチサラダ	ぎゅうどん(ごはん) ぎゅうどん(具) ぎゅうにゅう みそ	パン ぎゅうにゅう ポークチャップ スパドレサラダ わかめスープ	
材料名および使用量(g)	こめ 85 ● ぎゅうにく 30 ● たまねぎ 50 ● じゃがいも 40 ● にんじん 20 ● グリーンピース 5 ● しょうが 0.5 ● にんにく 0.2 ● こむぎこ 8 ● バター 2 ● あぶら 4 ● カレーこ 0.8 ● ウスターソース 4.5 ● しお 1.2 ● ケチャップ 1 ● しょうゆ(濃) 0.4 ● あぶら 0.8 ● チキンブイオン 6 ● ポークブイオン 3 ● ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ にんじん 5 ▲ す 1.5 ● さとう 0.8 ● しょうゆ(淡) 0.5 ● しお 0.2 ●	パン(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 ● 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 ● だいず 5 ● マカロニ(シェル) 3 ● たまねぎ 20 ▲ じゃがいも 15 ▲ トマト(缶) 15 ▲ にんじん 10 ▲ しお 0.6 ● 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 ● あじ 1切 ● しょうが 0.2 ▲ せいしゆ 0.2 ▲ しお 0.2 ▲ こしょう 0.02 ● でんぶん 8 ● あぶら 3 ● もやし 50 ▲ ガーリック 0.01 ● ごまあぶら 0.5 ● 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(濃) 3.5 ● しょうゆ(淡) 0.6 ● しお 0.3 ● でんぶん 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 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 ● キャベツ 30 ▲ きゅうり(兵庫産) 8 ▲ あぶら 1.8 ● りんごす 0.9 ● しお 0.3 ● さとう 0.3 ● こしょう 0.01 ●	こめ 80 ● ぎゅうにく 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 ● わかめ 0.7 ● キャベツ 30 ▲ えのきたけ 5 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ● 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 ● 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 ●
E/P	676/21.2	626/26.6	604/26.6	626/23.2	599/25.0	598/26.1

学校給食課だより No.524

夏バテや熱中症に注意しよう!!

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、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。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 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。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



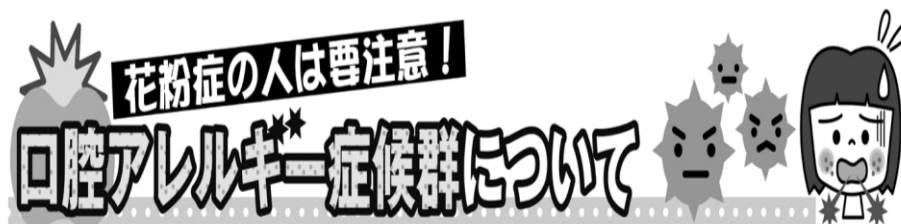
こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



特定の食べ物が原因となって、体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。

＊花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

カバノキ科 (シラカンバなど)	リンゴ、モモ、サクランボ、キウイ、マンゴーなど	ヒノキ科 (スギ)	トマト	キク科 (ブタクサなど)	メロン、スイカ、ズッキーニ、キュウリ、パナナなど	

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Aブロック〕

令和4年(2022年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水) リザーブ給食	6月9日(木)	6月10日(金)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう いかにのカルンあげ(揚) にんじんシリシリ みそしる	パン ぎゅうにゅう こめコシチュー フレンチサラダ	ピビンバ(ごはん) ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう とうふスープ	ちゅうかふうピラフ 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 ポケットチーズ ペンネのミートソース たまごとコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため そうめんじる ◆カップどうふ ◆カップどうふ(しょうゆ) ◆なつとう	ぶどうパン ぎゅうにゅう ポコロッケ(揚) ちゅうかサラダ 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 きんぴらごぼう すましじる
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 いかに 50 しょうが 0.5 せいしゆ 0.5 でんぶん 12 あぶら 4 さとう 2 しょうゆ(濃) 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 あぶらあげ 4 ふ 2 わかめ 0.7 たまねぎ 20 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 とり 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 チキンブイオン 3 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 りんごす 0.8 にんじん 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	こめ 80 ぎゅうにく 50 にんじん 15 ねぎ 3 しょうが 0.4 にんにく 0.3 こま 1.3 しょうゆ(濃) 2 ぎゅうにゅう 1.5 ごまあぶら 0.6 だいきもやし 40 ほうれんそう 15 しょうゆ(濃) 3.3 さとう 1.1 とろつくね 0.6 ぎゅうにゅう 1本 やきぶた 7 とうふ 40 にんじん 10 チンゲンサイ 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイオン 9 チキンブイオン 4	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 チキンブイオン 1.5 ぎゅうにゅう 1本 とろつくね 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 チキンブイオン 3 しお 0.8 こしょう 0.02 でんぶん 2 チキンブイオン 11 チキンブイオン 5	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ポケットチーズ 1本 ペンネ 20 ぎゅうにく(ミンチ) 15 とりレバー(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 10 パセリ 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 たまご(液卵) 15 とうもろこし(粒・冷) 20 たまねぎ 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 チキンブイオン 5	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 ごま 1 たまねぎ 35 にんじん 15 ねぎ 7 にんにく(濃) 0.2 さとう 3 せいしゆ 1.4 しお 0.7 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 にんじん 7 そうめん 10 たまねぎ 10 しお 5 けずりぶし 0.05 こんぶ(粉末) 0.5 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.3 ◆カップどうふ 1 しょうゆ(減塩) 1袋 なつとう 1 たれ(添付) 1袋	ぶどうパン 1本 ぎゅうにゅう 1本 コロッケ 1本 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 0.7 ペーコン 5 たまねぎ 25 にんじん 10 セロリ 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 チキンブイオン 5	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 にんにく 0.2 しろみそ 8 さとう 3 せいしゆ 0.6 レモンじる 1 ちくわ 5 ごま 0.7 ごぼう 30 にんじん 10 しょうゆ(濃) 2.3 さとう 1.1 みりん 0.5 あぶら 1 ごまあぶら 0.1 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
E/P	657/28.1	599/23.4	635/29.0	587/26.1	629/29.8	666/29.3	681/20.2	668/27.8
月日	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)
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 キャベツのあまずけ	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ わかめスープ	ごはん ぎゅうにゅう きすのてんぷら(揚) ひじきとコーンのいために ぶたじる	パン ぎゅうにゅう とりにくのパプリカに こふきいも はるさめスープ	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	ツナとビーマンのたきこみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) あまからチキンマヨサンド(チキン) あまからチキンマヨサンド(サラダ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	あまからチキンマヨサンド(パン) あまからチキンマヨサンド(チキン) あまからチキンマヨサンド(サラダ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	だいのずのキーマカレー(ごはん) だいのずのキーマカレー(ルー) ぎゅうにゅう ビーフンスープ
材料名および使用量(g)	こめ 85 ぎゅうにく 30 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 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 チキンブイオン 3 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 にんじん 5 す 1.5 さとう 0.8 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 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 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 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 15 チキンブイオン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 きす(開き) 2尾 こむぎこ 8 おむぎ 0.1 あぶら 8 ペーコン 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 ぶたにく 8 あぶらあげ 3 もやし 30 にんじん 10 にんじん 5 ねぎ 5 しょうが 0.5 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 とり 50 たまねぎ 10 トマトピューレー 8.3 ぶどうしゆ(白) 1.7 パプリカ(缶) 0.4 さとう 0.4 しお 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 じゃがいも 50 しお 0.2 はるさめ 8 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 チキンブイオン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 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	こめ(西宮産) 68 まぐろ(フレーク) 20 にんじん 10 ビーマン 5 しいたけ 0.5 にこご 0.8 しんしょうが 2 けずりぶし 1.5 しょうゆ(淡) 4.2 せいしゆ 3 しお 0.2 ぎゅうにゅう 1本 ごおりどうふ 8 しょうゆ(濃) 3 さとう 2.5 みりん 0.6 しょうが 0.7 でんぶん 10 あぶら 2 キャベツ 35 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン(スライス) 1本 とり 55 しょうゆ(濃) 4 みりん 2 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 ペーコン 7 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 とうもろこし(粒・冷) 10 あかビーマン 3 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 チキンブイオン 4	こめ 80 とり 25 だいのず 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 ピーフン 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 チキンブイオン 5
E/P	676/21.2	633/23.6	669/27.4	602/26.0	623/28.4	601/21.6	596/27.5	595/23.5
月日	6月23日(木)	6月24日(金)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	Aブロック 15日(水) Bブロック 7日(火)	
献立名	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ キャベツチー ワンタンのかわスープ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき(揚) たくあんづけ みそしる	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ コンソメスープ	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ポトフ さくらんぼ	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに ごまずあえ	パン ぎゅうにゅう とり 1本のインドネシアふうからあげ(揚) ナムル スーミータン(たまご入り)	Aブロック 15日(水) Bブロック 7日(火)	
材料名および使用量(g)	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ハンバーグ 1本 トマトピューレー 8.5 ウスターソース 4 さとう 2 ぶどうしゆ(赤) 2 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 しお 0.2 こしょう 0.01 あぶら 0.2 ぶたにく 7 ワンタンのかわ 5 にんじん 10 しいたけ 0.5 えのきたけ 8 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 チキンブイオン 5	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 いわし(開き) 1切 しょうが 0.4 せいしゆ 0.4 でんぶん 7 あぶら 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 3 みりん 0.3 たくあんづけ 15 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	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 でんぶん 0.4 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 チキンブイオン 6	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1本 ポークソーセージ(カット) 20 ペーコン 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 チキンブイオン 2.1 さくらんぼ 20	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 15 ごおりどうふ 20 しいたけ 1 たまねぎ 70 にんじん 20 こんにやく 20 さやいんげん 3 けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 4 さとう 2.6 しょうゆ(淡) 2.3 みりん 2 しお 0.1 まぐろ(フレーク) 6 ごま 0.3 くきわかめ 0.8 きゅうり 0.5 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 とり 50 たまねぎ 3 しょうが 0.3 にんにく 0.1 ターメリック 0.4 コリアンダー 0.4 しお 0.3 でんぶん 7 あぶら 4 もやし 50 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 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 チキンブイオン 4		
E/P	598/25.6	625/24.5	592/22.6	624/19.5	656/28.7	646/27.7		

### きすのてんぷら

きすは、初夏から初秋に卵を産み、旬も同じ時期となっています。  
高たんぱくですが、脂肪分は少なく、あっさりとした味で、塩焼きや天ぷらでよく食べられます。  
きすは、「キスゴ」とも呼ばれ、漢字で書くと「鱈」となります。これは、「喜ぶ」の音読みである「キ」をあてたものといわれています。

### 学校給食課だより No.523

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

**よくかんで食べると、こんないいことがあります！**

- 食べ物本来の味を十分に味わうことができる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- だ液がたくさん出て、虫歯を予防する
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- 脳が活性化し、精神を安定させる

### よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる  
★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする  
★かみごたえのある食べ物を取り入れる  
★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

### 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。

洗い残しの多い部分も意識して洗いましょ。

◆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9日)は、【カップどうふ】と【なつとう】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〕

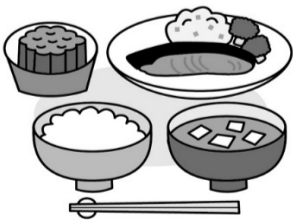
令和04年(2022年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	5月2日(月)	5月6日(金)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 すましじる かしわもち	ドライカレー(ごはん) ドライカレー(ルウ) ぎゅうにゅう たまごスープ	おきなわふうたきごはん 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 コーンのミルクに かわちぼんかん	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	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため みそじる カップ豆腐 カップ豆腐(しょうゆ)
材料名および使用量(g)	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく(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 ■ かまぼこ 7 ■ たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ 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 ● かしわもち 1こ ■	こめ 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 ▲ セロリー(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 ● 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 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 ■ アスパラガス 30 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ■ かわちぼんかん 2切 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さわら(焼) 1切 ● しょうが 1.6 ▲ しょうゆ(濃) 5.1 ▲ さとう 2.9 ■ せいしゆ 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 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 8 ■ ぶたにく 5 ■ ごま 35 ■ たまねぎ 1 ■ 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 ● 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 ● カップ豆腐 1こ ● しょうゆ(減塩) 1袋 ■
E/P	646/25.7	627/28.1	628/23.4	618/24.1	623/28.4	667/21.2	667/30.1
月日	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月23日(月)	5月24日(火)
献立名	ハヤシライス(ごはん) ハヤシライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	パン ぎゅうにゅう とりにくのパプリカに こふきいも コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ナムル わかめスープ	パン(小) ぎゅうにゅう やきそば パン	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに こまざるあえ	カレーピラフ ぎゅうにゅう かたぬきチーズ コンソメスープ	くろパン ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ちゅうかさサラダ たまごとコーンのスープ
材料名および使用量(g)	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 ▲ こむぎこ 8 ■ バター 2 ■ あぶら 4 ■ トマトピューレ 10 ■ ウスターソース 7 ■ しお 1 ■ パプリカ 0.03 ■ こしょう 0.02 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 6 ■ ポークブイオン 3 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ 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 ● とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレ 8.3 ▲ ぶどうしゆ(白) 1.7 ▲ パプリカ(缶) 0.4 ▲ さとう 0.4 ■ しお 0.3 ■ こしょう 0.03 ■ あぶら 0.4 ■ じゃがいも 50 ■ しお 0.2 ■ ベーコン 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 ▲ チキンブイオン 12 ▲ ポークブイオン 5 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さば(焼) 1切 ● ねぎ 1.6 ▲ ぶたにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 4.8 ▲ さとう 3.2 ■ みそ 1.6 ● せいしゆ 0.8 ▲ チリパウダー 0.02 ■ ウスターソース 50 ▲ 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 ▲	パン(小) 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ちゅうかめん 60 ■ ぶたにく 35 ● ちくわ 8 ● キャベツ 50 ▲ にんじん 17 ▲ たまねぎ 11 ▲ ねぎ 11 ▲ しょうが 1.3 ▲ ウスターソース 7.1 ▲ ケチャップ 1.7 ▲ しょうゆ(濃) 1.7 ▲ しお 0.6 ▲ こしょう 0.03 ■ あぶら 2.2 ■ パン(缶) 50 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● とりにく 20 ● こおり豆腐 20 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 60 ▲ にんじん 20 ▲ こんにゃく 20 ▲ さやいんげん 3 ▲ けずりぶし 1.3 ▲ こんぶ(粉末) 0.02 ● しょうゆ(濃) 4 ▲ さとう 2.6 ■ しょうゆ(淡) 2.3 ■ みりん 2 ▲ しお 0.1 ■ まぐろ(フレーク) 6 ● す 0.3 ● ごま 0.8 ■ きくわかめ 0.5 ● きゅうり 30 ▲ す 1 ■ しょうゆ(濃) 1 ■ さとう 1 ■ しお 0.2 ■	こめ 68 ■ とりにく 35 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 20 ▲ せいしゆ 3 ▲ しお 1.3 ▲ カレーこ 0.6 ▲ こしょう 0.02 ■ でんぶん 8 ■ 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 ● 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 ▲	くろパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さけ(角) 50 ● しょうがじる 0.4 ▲ せいしゆ 0.4 ▲ しお 0.4 ▲ こしょう 0.04 ▲ でんぶん 8 ■ あぶら 4 ■ もやし 40 ▲ きゅうり 10 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ▲ す 1.8 ▲ さとう 0.9 ■ しお 0.2 ■ ごまあぶら 0.2 ■ からし 0.07 ■ たまご(液卵) 15 ● とうもろこし(粒・冷) 20 ▲ にんじん 10 ▲ マッシュルーム 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.8 ▲ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 11 ■ ポークブイオン 5 ■
E/P	673/21.2	597/26.5	605/25.0	642/24.6	673/30.2	592/24.4	614/29.6
月日	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月30日(月)	5月31日(火)	<p>★5月15日は【沖縄本土復帰記念日】です★</p> <p>これにちなんで、昔から沖縄の人が食べていた、琉球料理に欠かせない食材(豚肉や昆布など)を使った献立が登場します。</p> <p>沖縄風炊き込みご飯</p> <p>Aブロック：9日 Bブロック：16日</p> <p>豚肉や昆布とにんじんなどの野菜を使った、ポークブイオンで炊く炊き込みご飯です。</p> <p>クーブイリチー</p> <p>Aブロック：27日 Bブロック：24日</p> <p>沖縄の言葉でクーブは【昆布】、イリチーは【炒め物】という意味になります。</p> <p>昆布や野菜、豚肉を使ったしょうゆ味の炒め物です。</p>	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが たくあんのごまあえ	パン ぎゅうにゅう あじのフライ(揚) ゆでキャベツ ソース はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ クーブイリチー ソース みそじる	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからに(揚) キャベツのおかかあえ すましじる	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)	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 35 ● いとこんにゃく 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) 6.5 ● さとう 2.6 ■ みりん 0.8 ▲ しお 0.1 ▲ ごま 0.6 ■ たくあんづけ 15 ▲	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 ■ こむぎこ 4 ■ パンこ 9 ■ あぶら 6 ■ キャベツ 35 ▲ ソース(中濃) 1袋 ● はるさめ 8 ■ 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 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とうふハンバーグ 1こ ● しょうゆ(濃) 1.5 ■ さとう 1.5 ■ せいしゆ 1 ■ でんぶん 7 ■ みりん 4 ■ ぶたにく 8 ● あぶらあげ 2 ● にこぶ 1.2 ▲ しいたけ 0.4 ▲ こんにゃく 4 ▲ にんじん 4 ▲ さやいんげん 2 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ▲ さとう 0.8 ■ せいしゆ 0.2 ■ ごまあぶら 0.2 ■ わかめ 0.7 ● たまねぎ 30 ▲ えのきたけ 5 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しょうがじる 0.5 ▲ せいしゆ 1 ■ でんぶん 7 ■ あぶら 4 ■ しょうゆ(濃) 2.2 ▲ さとう 2.2 ■ みりん 0.6 ▲ かつおぶし 0.6 ● キャベツ 40 ▲ しょうゆ(濃) 1.2 ▲ 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(スライス) 1こ ■ 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 ● やきふた 5 ■ ビーフン 7 ■ しいたけ 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ(水煮) 5 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ▲ しお 0.6 ▲ こしょう 0.01 ■ ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイオン 12 ■ ポークブイオン 5 ■		
E/P	608/21.6	595/25.0	620/25.2	666/26.5	619/25.3		

学校給食課だより No.522

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。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。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?

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

<p><b>頭(脳)のスイッチ</b></p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p><b>体のスイッチ</b></p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p><b>おなかのスイッチ</b></p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物
<p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。



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Aブロック〕

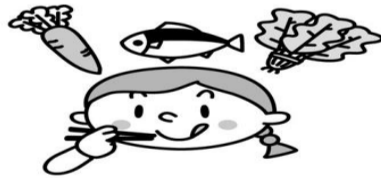
令和04年(2022年)4月

西宮市教育委員会 学校給食課

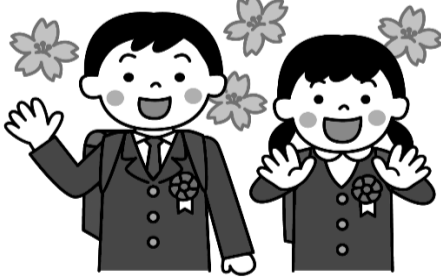
月日	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	4月18日(月)	4月19日(火)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり とりにくとだいのうまに みそしる	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ リヨネーズポテト はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため すましじる あじつけこざかな	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) ツナドレサンド(チーズ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう こやのごもくに たくあんのおかかあえ	たきこみごはん ぎゅうにゅう メルルーサのからあげ(揚) ゆでやさい ごまドレッシング	パン ぎゅうにゅう ポケットチーズ ペンネ ぎゅうにく(ミンチ) とりレバー(缶) たまねぎ にんじん パセリ しょうゆ(濃) しょうゆ(薄) みそ	パン ぎゅうにゅう ポケットチーズ ペンネ ぎゅうにく(ミンチ) とりレバー(缶) たまねぎ にんじん パセリ しょうゆ(濃) しょうゆ(薄) みそ
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 30 だいのうまに 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 わかめ 0.7 たまねぎ 30 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 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 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 はるさめ 8 しいたけ 0.3 レタス 20 にんじん 10 しょうゆ(淡) 2.2 せしゆ 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 15 ポークブイオン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく(ミンチ) 15 ミニあつあげ 55 たまねぎ 15 にんじん 10 ねぎ 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3 みそ 2 さとう 1 せしゆ 0.5 カレーこ 0.4 でんぶん 0.4 ごまあぶら 0.5 たまねぎ 30 にんじん 15 ほうれんそう 10 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(濃) 3.5 しょうゆ(薄) 0.5 みりん 0.5 しお 0.4 あじつけこざかな 1袋	こめ 80 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 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 ぶたにく 15 こおりどうふ 20 しいたけ 1 たまねぎ 70 にんじん 20 こんにやく 20 さやいんげん 3 けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 4 さとう 2.6 しょうゆ(淡) 2.3 みりん 2 しお 0.1 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 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 せしゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 メルルーサ(角) 60 しょうが 0.5 せしゆ 0.5 しお 0.5 こしょう 0.05 でんぶん 9 あぶら 4 アスパラガス 30 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポケットチーズ 1こ ペンネ 20 ぎゅうにく(ミンチ) 15 とりレバー(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 10 パセリ 0.5 あぶら 0.5 とりにく 10 たまねぎ 20 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	
E/P	600/25.1	652/25.0	623/28.4	605/24.9	637/27.9	618/32.3	605/29.4	
月日	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	
献立名	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 すましじる	パン ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう いかのカリンあげ(揚) にんじんシリシリ みそしる	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう キャベツのあまずけ	くろパン ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) ちゅうかさサラダ たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ ごまあえ みそしる	パン ぎゅうにゅう ケチャップに フレンチサラダ	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 30 マカロニ 10 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 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 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
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 せしゆ 0.5 ごまあぶら 0.5 でんぶん 2 ぎゅうにゅう 1本 かまぼこ 7 どうふ 50 わかめ 0.7 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.3 みりん 0.5 しお 0.2	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 50 たまねぎ 10 トマトピューレー 8.3 ぶどうしゆ(白) 1.7 パブリカ(缶) 0.4 さとう 0.4 しお 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 じゃがいも 50 ベーコン 5 たまねぎ 25 にんじん 10 ほうれんそう 7 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 いか 50 しょうが 0.5 でんぶん 12 あぶら 4 さとう 2 しょうゆ(濃) 2 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 0.8 たまねぎ 15 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	こめ 85 ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 にんじん 5 す 1.5 さとう 0.8 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぎょうざ 2こ あぶら 3 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 80 ぎゅうにゅう 1本 さわら(焼) 1切 しょうが 1.6 しょうゆ(濃) 5.1 さとう 2.9 せしゆ 0.6 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 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 ぎゅうにく 30 マカロニ 10 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 15 グリーンピース 5 ケチャップ 15 ウスターソース 3 さとう 1.6 しお 0.4 あぶら 0.8 チキンブイオン 2.9 ポークブイオン 1.2 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	
E/P	630/28.0	598/26.7	651/27.8	676/21.2	625/22.9	607/27.7	624/23.9	

学校給食課だより No.521

学校給食を楽しもう!



ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。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のことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、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、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



◎なぜ給食当番は身じたくをするの?

給食当番は、なぜ、着ている洋服のまま給食のお仕事をしてはいけないのでしょうか。一つひとつの意味を確認して、身じたくする意味を考えてみましょう。

○なぜマスクをつけるの?  
せきやくしゃみをしたときに、バイキンが飛んで、みんなが食べる給食につかないようにするためです。口や鼻はしっかりとおきましょう。

○なぜ、つめを切るの?  
つめの中にもたくさんバイキンがいます。短く切ること、バイキンをへらすことができます。

○なぜ具合が悪いとお仕事できないの?  
少しでも具合が悪い場合は、先生に言って給食当番をお休みします。お友達にうつる病気にかかっているかもしれないからです。

○なぜ、ぼうしをかぶるの?  
かみの毛が給食に入るのを防ぐためです。かみの毛はぼうしの中に入れ、長い人は結びましょう。

○なぜ手を洗うの?  
いろいろな所をさわる手には、見えないバイキンがたくさんついています。バイキンが給食につかないように、せっけんで手をきれいに洗います。

○なぜ白衣を着るの?  
洋服についているゴミやほこりが、給食に入らないようにするためです。また、もりつけをしたときにこぼしてしまっても、洋服がよごれないようにするためです。

◎身じたくするのはクラスみんなのため

給食は、ほこりやバイキンなどが入らないように、きびしくチェックしながら作られ、教室に運ばれてきます。ですから、最後に給食を用意する給食当番のお仕事は大切です。クラスみんなのために、給食にほこりやバイキンなどがつかないように、身じたくをきちんと行いましょう。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる)(揚)...揚げ物  
\*天候等により食材の一部が使用できない場合があります  
\*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

