

こんだて表〔小学校B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23日) and rows for menu items and quantities. Includes a central text box for the 6th grade graduation ceremony on 3月8日.

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、現在のようないな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし



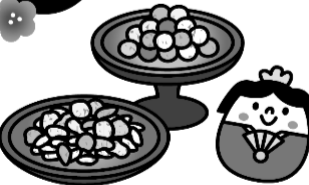
ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

はまぐりのお吸い物



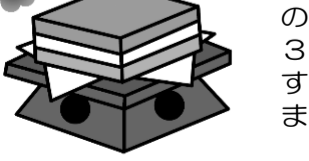
はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひなあられ



関東地方では米粒形のポン菓子、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。

Energy and nutrient information: E...エネルギー P...たんぱく質... 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 menu items, ingredients, and energy values. Includes a special lunch on 2月22日.

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。基本献立にブルーベリー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。

学校給食課だより No.530

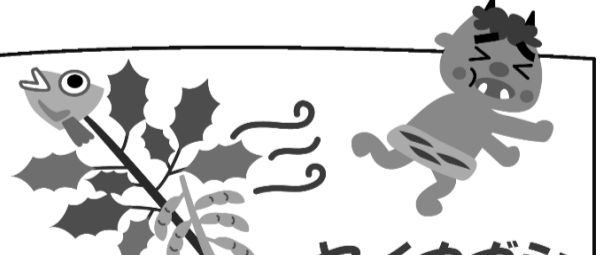
節分のおはなし

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。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大名そかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



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。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入りにまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



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、イワシのに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。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。

◆エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をとどめる) (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、【こつぱだいふく】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をご覧ください 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05年(2023年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)							
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(西宮産) ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) ちゅうかサラダ 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	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 ちくぜんに みそしる やわらかくろめ	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう ポトフ ほんかん	ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム 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 にこみハンバーグ こふきいも ふゆやさいたっぷりスープ							
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 ぶどうしゆ(白) 1 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 20 パセリ 0.5 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 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(西宮産) 80 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 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	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 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(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、おいしさそのまま、洗米・つけ置きしないで、炊くことができます。	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 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 やわらかくろめ 1袋	パン 1こ あぶら 8 きなのこ 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 ごしょう 0.02 チキンブイオン 4.9 ポークブイオン 2.1 ほんかん 1こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1切 ねぎ 1.6 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 4.8 さとう 3.2 みそ 1.6 せいしゆ 0.8 す 0.8 チリパウダー 0.02 もやし 50 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 ぎゅうにゅう(ミンチ) 5 にんにく 0.1 あぶら 0.1 たまご(液卵) 10 トック 30 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 0.5 しお 0.2 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	E/P 609/24.2	E/P 693/22.6	E/P 596/26.7	E/P 713/18.3	E/P 627/26.3	E/P 698/21.9	E/P 686/28.1	E/P 605/25.2
月日	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月30日(月)	1月31日(火)	☆全国学校給食週間☆ 1月24日~30日 学校給食は明治22年に山形県鶴岡町(現鶴岡市)の市立忠愛小学校で始まったと言われています。しかし、戦時中は給食も中断されました。戦争が終わった昭和20年、食糧不足の日本の子供たちのために、ラウ物資やユニセフからの食糧がプレゼントされ、それをもとに学校給食が再開されました。その贈呈式が昭和21年12月24日に行われ、「学校給食感謝の日」となりましたが、この日は多くの学校で冬休みと重なるため、1ヶ月遅らせて、1月24日から30日の1週間が「全国学校給食週間」となりました。学校給食の意義や役割について理解と関心を深める機会としています。西宮市では、それにちなんで、昔なつかしい献立の「きなこパン」と「くじらのルウエー風」が登場します。							
献立名	とりにく ぎゅうにゅう こやどろふのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ こまぎあえ そうじ	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ りんごサラダ	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう たくあんのごまあえ	パン ぎゅうにゅう くじらのルウエーふう(揚) はるさめスープ アーモンド	ごはん ジョア ぶりのあまからに(揚) きりぼしだいこんのもの みそしる	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため かきたまじる	☆全国学校給食週間☆ 1月24日~30日 学校給食は明治22年に山形県鶴岡町(現鶴岡市)の市立忠愛小学校で始まったと言われています。しかし、戦時中は給食も中断されました。戦争が終わった昭和20年、食糧不足の日本の子供たちのために、ラウ物資やユニセフからの食糧がプレゼントされ、それをもとに学校給食が再開されました。その贈呈式が昭和21年12月24日に行われ、「学校給食感謝の日」となりましたが、この日は多くの学校で冬休みと重なるため、1ヶ月遅らせて、1月24日から30日の1週間が「全国学校給食週間」となりました。学校給食の意義や役割について理解と関心を深める機会としています。西宮市では、それにちなんで、昔なつかしい献立の「きなこパン」と「くじらのルウエー風」が登場します。							
材料名および使用量(g)	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 こおりどろふ 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	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 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 すずり 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 0.2 とりにく 10 かまぼこ 5 もち 40 しいたけ 0.5 きんときにんじん 10 だいこん 10 ほうれんそう(西宮産) 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.4 みりん 0.5 しょうゆ(濃) 0.3 しお 0.2	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 30 マカロニ 10 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 1 カレー 0.5 しお 0.5 あぶら 10 チキンブイオン 3.7 ポークブイオン 1.6 キャベツ 35 りんご 10 パイン(缶) 8 あぶら 1.8 りんごす 0.9 しお 0.4 さとう 0.3 こしょう 0.01	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 30 やきとうふ 30 ふ 3 たまねぎ 60 いとこんにやく 40 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	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 くじら 40 しょうが 0.8 せいしゆ(赤) 2.3 しょうゆ(濃) 1 でんぶん 6 あぶら 3 じゃがいも 40 にんじん 2 あぶら 20 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 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	こめ 80 ジョア(プレーン) 1本 ぶり(角) 50 しょうが 0.6 せいしゆ 0.5 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 きりぼしだいこん 3 にんじん 6 ごまあぶら 3 あぶら 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 さとう 2 しょうゆ(濃) 1.5 しお 0.2 わかめ 0.7 たまねぎ 30 えのきたけ 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 ごま 1 たまねぎ 35 にんじん 15 ねぎ 7 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3 せいしゆ 1.4 さとう 0.7 しお 0.3 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 あぶら 0.5 たまご(液卵) 20 かまぼこ 5 はくさい 25 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.6 しお 0.3 でんぶん 1.5	E/P 641/24.4	E/P 689/30.3	E/P 620/23.3	E/P 598/22.7	E/P 659/27.6	E/P 647/25.8	E/P 603/25.2	

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。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

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。

食べ過ぎを防ぐコツ

よくかんで 味わって食べる <b>かむ かむ</b>	主食とおかずを バランスよく食べる 	調味料を使い過ぎ ない 	腹八分目を 心がける 
----------------------------------	--------------------------	--------------------	-------------------

【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。

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、かにが混ざってい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	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 のっぺいじる	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース たまごとコーンのスープ	たきこみごはん ぎゅうにゅう ポークコロッケ(揚) ゆでキャベツ ソース	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ごもくまめに ごますあえ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり たまねぎ ぶたにく だいたい ちくわ じゃがいも こんにやく にんじん さいしゆ しお	くらパン ぎゅうにゅう ぎゅうにくのトマトソースに キャベツソース はくさいスープ	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 ポークソーセージ こまつなとベーコンの Pasta かぶらスープ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう キャベツのあまづけ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 からふとししゃも 2尾 でんぶん 4 あぶら 2 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 さといも 30 だいこん 30 にんじん 10 はくさい 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.6 でんぶん 1.5	パン 1本 ぎゅうにゅう 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 ベーコン 7 とうもろこし(粒・冷) 20 にんじん 10 マッシュルーム 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 でんぶん 2 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	こめ 68 とりにく 32 あぶらあげ 4 しめじ 9 にんじん 12 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4.3 せいしゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 コロッケ 1本 あぶら 11 キャベツ 35 ソース(中濃) 1袋	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 たまねぎ 25 ぶたにく 25 だいたい 10 ちくわ 10 じゃがいも 60 こんにやく 20 にんじん 20 さいしゆ 5 けずりぶし 0.9 こんぶ(粉末) 0.01 あぶら 5.3 キャベツ 2.5 みりん 1.8 しお 0.1 まぐろ(フレーク) 6 ごま 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 あじつけのり 1袋 たまねぎ 25 ぶたにく 25 だいたい 10 ちくわ 10 じゃがいも 60 こんにやく 20 にんじん 20 さいしゆ 5 けずりぶし 0.9 こんぶ(粉末) 0.01 あぶら 5.3 キャベツ 2.5 みりん 1.8 しお 0.1 まぐろ(フレーク) 6 ごま 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	くらパン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 50 たまねぎ 5 しょうが 0.6 せいしゆ 0.3 でんぶん 0.3 あぶら 4 じゃがいも 3 にんじん 3 ウスターソース 3 ぶどうしゆ(赤) 3 さとう 1 あぶら 0.4 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 あぶら 0.2 こしょう 0.01 ごま 0.2 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 しょうが(角) 0.3 しょうが 0.3 せいしゆ 0.3 でんぶん 4 あぶら 2 じゃがいも 50 にんじん 3 あぶら 25 しお 1 こしょう 3.6 オリーブあぶら 3.6 はるさめ 10 かぶ 30 かぶ(葉) 6 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	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 ベーコン 5 こまつな 10 たまねぎ 10 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 1 しお 0.2 オリーブあぶら 0.5 はるさめ 7 かぶ 30 かぶ(葉) 6 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	こめ 85 ぎゅうにく 30 たまねぎ 40 じゃがいも 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 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
E/P	598/22.5	606/27.3	694/23.3	644/25.3	599/27.0	643/24.8	650/24.7	676/21.2	
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	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ だいこんのおかかあえ とうもろこし	パン ぎゅうにゅう サーモンフライ(揚) ナムル とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい(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 ケチャップに りんごサラダ	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	ごはん ジョア さばのみそに ごまあえ かぼちゃのゆずかじる	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 ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ(揚) きりぼしだいこんのにも みそしる	
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とうふハンバーグ 1こ あかだしみそ 6 ぶどうしゆ(赤) 2 さとう 1.5 みりん 0.8 かつおぶし 0.6 だいこん 40 しょうゆ(濃) 1.2 かまぼこ 7 さとう 10 たまねぎ 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.3	パン 1本 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 もやし 50 ガーリック 0.4 ごまあぶら 0.01 ごまあぶら 0.5 やきぶた 7 とうふ 40 にんじん 10 チンゲンサイ 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 15 マカロニ 15 じゃがいも 15 たまねぎ 1 キャベツ 60 グリーンピース 40 ケチャップ 20 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 35 りんご 10 パイ(缶) 8 あぶら 1.8 りんごす 0.9 しお 0.4 さとう 0.3 こしょう 0.01	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 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 ゆずかじゅう 2.2 しょうゆ(淡) 1 せいしゆ 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) 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 かまぼこ 10 かぼちゃ 30 にんじん 10 だいこん 5 ほうれんそう 0.3 ゆずかじゅう 3 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.3	こめ 80 ジョア(プレーン) 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 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 5 ほうれんそう 0.3 ゆずかじゅう 3 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 しお 0.3	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 30 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 こむぎこ 4 バター 4 あぶらあげ 4 きりぼしだいこん 6 しお 3 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 ぎゅうにゅう 1本 さわら 1切 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 3.1 みりん 0.3 でんぶん 7.5 あぶら 4 あぶらあげ 3 きりぼしだいこん 6 にんじん 3 けずりぶし 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 さとう 2 しょうゆ(濃) 1.5 しお 0.2 わかめ 0.7 たまねぎ 30 えのきたけ 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	
E/P	622/25.0	643/32.0	640/21.6	639/23.2	601/24.3	598/27.4	634/23.7	662/27.5	

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が、「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、子どもや高齢者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、使用しないほうがいいでしょう。

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04年(2022年)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	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)
献立名	ちゅうかどん(ごはん) ちゅうかどん(具) ぎゅうにゅう にくだんごスープ	パン(小) ぎゅうにゅう やきそば パン	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	ぎゅうめし ぎゅうにゅう こうやどろふのからあげ(揚) ゆでキャベツ わふうドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう おでん ナムル あじつけこざかな	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 くじらのたつたあげ(揚) れんこんのきんぴら みそしる
材料名および使用量(g)	こめ 80 ■ ぶたにく 15 ● いか 15 ● かまぼこ 5 ● しいたけ 0.8 ▲ はくさい 45 ▲ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 8 ▲ たけのこ(水煮) 4 ▲ しょうが 0.5 ▲ ポークパイオン 1.4 ▲ しょうゆ(濃) 4 ▲ しお 0.4 ▲ あぶら 1 ■ ごまあぶら 0.4 ■ でんぷん 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 ▲ チキンパイオン 6 ▲ ポークパイオン 3 ▲	パン(小) 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ちゅうかめん 60 ■ ぶたにく 35 ● ちくわ 8 ● キャベツ 50 ▲ にんじん 17 ▲ たまねぎ 11 ▲ ねぎ 11 ▲ しょうが 1.3 ▲ ウスターソース 7.1 ▲ ケチャップ 1.7 ▲ しょうゆ(濃) 1.7 ▲ しお 0.6 ▲ こしょう 0.03 ▲ あぶら 2.2 ■ パン(缶) 50 ▲	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 ▲ ぶどうしゅ(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 ▲ こしょう 0.02 ▲ チキンパイオン 12 ▲ ポークパイオン 5 ▲	こめ 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 ▲ せいしゅ 3 ▲ しお 0.3 ▲ ぎゅうにゅう 1本 ● ごぼう(濃) 8 ● さとう 2.5 ■ みりん 0.6 ▲ しょうが 0.7 ▲ でんぷん 10 ▲ あぶら 2 ■ キャベツ 35 ▲ わふうドレッシング(袋) 1袋 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● しょうてん(さきさき) 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 ▲ もやし 50 ▲ しお 0.4 ▲ ガーリック 0.01 ▲ ごまあぶら 0.5 ■ あじつけこざかな 1袋 ●	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 ■ 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 ▲ チキンパイオン 12 ▲ ポークパイオン 6 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● くじら 50 ● しょうが 1.6 ▲ しょうゆ(濃) 5.6 ▲ さとう 1.6 ■ せいしゅ 0.4 ▲ でんぷん 10 ▲ あぶら 4 ■ ごま 0.8 ■ れんこん 35 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ(濃) 3 ▲ しょうゆ(濃) 1.6 ■ みりん 1 ▲ あぶら 1.2 ■ ごまあぶら 0.1 ■ あぶらあげ 4 ● ふ 2 ■ わかめ 0.7 ● たまねぎ 20 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●
E/P	610/25.0	642/24.6	597/26.5	606/24.7	626/25.7	620/23.5	672/30.6
月日	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)
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	ポークカレーライス(ごはん) ポークカレーライス(ルー) ぎゅうにゅう キャベツのあまずけ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのだいずのうまに すましじる	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 さばのにつけ にんじんシリシリ とうにゅういりみそしる	パン ぎゅうにゅう きょうざ(揚) ちゅうかサラダ ちゅうかふうたまごスープ	カレーピラフ ぎゅうにゅう ポケットチーズ みだくさんスープ
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 ● 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 ■ チキンパイオン 12 ▲ ポークパイオン 5 ▲	こめ 85 ■ ぶたにく 30 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ■ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ 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 ■ チキンパイオン 6 ▲ ポークパイオン 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 ▲	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 ▲ さとう 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 ■ 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 ■ チキンパイオン 15 ▲ ポークパイオン 6 ▲	パン 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ハンバーグ 1切 ● トマトピューレー 8.5 ▲ ウスターソース 4 ▲ さとう 2 ■ ぶどうしゅ(赤) 2 ■ じゃがいも 50 ■ 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 ■ チキンパイオン 15 ▲ ポークパイオン 6 ▲	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 ▲ ham 10 ● にんじん 30 ▲ しょうゆ(濃) 0.8 ▲ あぶら 1 ■ からし 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 ●	パン 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● きょうざ 2切 ● あぶら 3 ■ たまご(液卵) 15 ● しいたけ 0.5 ▲ はくさい 25 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 3 ▲ しお 0.7 ▲ こしょう 0.01 ▲ でんぷん 2 ■ ごまあぶら 0.2 ■ チキンパイオン 10 ▲ ポークパイオン 4 ▲	こめ 68 ■ とりにく 35 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 20 ▲ せいしゅ 3 ▲ しお 1.3 ▲ カレーこ 0.6 ▲ こしょう 0.02 ▲ あぶら 3.2 ■ チキンパイオン 5 ▲ ぎゅうにゅう 1本 ● ポケットチーズ 1切 ● 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 ▲ チキンパイオン 10 ▲ ポークパイオン 4 ▲
E/P	619/25.3	681/20.7	592/25.6	628/24.2	699/29.6	604/23.2	609/24.4
月日	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
献立名	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	ビビンバ(ごはん) ビビンバ(ぎゅうにゅう) ビビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごとコンソメのスープ	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	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう たくあんづけ みかん	ごはん ぎゅうにゅう ごもくきんぴらどん(具) ぎゅうにゅう みそしる	パン ぎゅうにゅう きのこシチュー フレンチサラダ	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)	こめ 80 ■ 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 ▲ でんぷん 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 ▲ でんぷん 1.5 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● にんじん 50 ● ねぎ 3 ▲ しょうが 0.4 ▲ せいしゅ 0.3 ▲ にんにく 0.3 ▲ ごま 1.3 ■ しょうゆ(濃) 2 ▲ さとう 1.5 ■ ごまあぶら 0.6 ■ だいずもやし 40 ▲ ほうれんそう 15 ▲ しょうゆ(濃) 3.3 ▲ さとう 1.1 ■ ごまあぶら 0.6 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ▲ でんぷん 2 ■ チキンパイオン 11 ▲ ポークパイオン 5 ▲	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 ▲ せいしゅ 0.5 ▲ しお 0.5 ▲ こしょう 0.05 ▲ でんぷん 9 ■ あぶら 4 ■ キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ あぶら 1.8 ■ りんごす 0.9 ▲ しお 0.3 ▲ さとう 0.3 ▲ こしょう 0.01 ▲ 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 ▲ でんぷん 1 ■ チキンパイオン 9 ▲ ポークパイオン 4 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 35 ● ふ 3 ■ たまねぎ 70 ▲ いとこんにやく 40 ▲ はくさい 30 ▲ にんじん 20 ▲ しるねぎ 15 ▲ しょうゆ(濃) 8 ▲ さとう 4.5 ■ しお 0.2 ▲ あぶら 0.6 ■ たくあんづけ 15 ▲ みかん 1切 ▲	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 ▲ 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 ●	パン 1本 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● きょうざ 30 ● しお 0.9 ▲ こしょう 0.02 ▲ あぶら 0.8 ■ チキンパイオン 6 ▲ ポークパイオン 2 ▲ キャベツ 30 ▲ とうもろこし(粒) 10 ▲ あぶら 1.6 ■ りんごす 0.8 ▲ しお 0.3 ▲ さとう 0.3 ▲ こしょう 0.01 ▲	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、でんぷ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すぎたため、今では貴重な食材になりました。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	623/27.6	638/28.1	605/29.3	635/22.2	624/24.4	624/23.7	

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

たんばく質	体力をつける	魚介類	肉類	大豆・大豆製品	卵	牛乳・乳製品
ビタミンA	のどや鼻などの粘膜を保護する	ウナギ	ギンナラ	レバー	にんじん	かぼちゃ
ビタミンE	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
ビタミンC	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いわれています。※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...たんばく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をとどめる)(揚...揚げ物)  
 \*天候等により食材の一部が使用できない場合があります  
 \*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04年(2022年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月11日(火)	10月12日(水)
献立名	たきこみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ そうめんじる	パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに ぶどう	ぎゅうどん(ごはん) ぎゅうどん(具) ぎゅうにゅう かきたまじる	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ポークコロッケ(揚) キャベツソテー コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう いもこに ごまあえ	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 ミネストローネ
材料名および使用量(g)	こめ 68 ● とりにく 32 ● かまぼこ 6 ● あぶらあげ 4 ● 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 ● ごおりどうふ 8 ● しょうゆ(濃) 3 ● さとう 2.5 ● みりん 0.6 ● しょうがじる 0.7 ▲ でんぶん 10 ● あぶら 2 ● キャベツ 35 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ● ごま 2 ● はくさい 65 ▲ こまつな 10 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ● さとう 0.9 ● かまぼこ 7 ● そうめん 10 ● たまねぎ 10 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.5 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● みりん 0.5 ● しお 0.3 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● たまねぎ 30 ● ぎゅうにゅう 30 ● マカロニ 9 ● じゃがいも 50 ● たまねぎ 30 ▲ とうもろこし(ペースト) 30 ▲ にんじん 20 ▲ とうもろこし(粒・冷) 5 ▲ パセリ 0.5 ▲ しお 0.8 ● こしょう 0.02 ● あぶら 0.8 ● チキンブイヨン 6.2 ● ポークブイヨン 2.6 ● ぶどう(ピオーネ) 52 ▲	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 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 ● 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 ● ブルーベリージャム 1袋 ● コロッケ 1こ ● あぶら 11 ● キャベツ 40 ▲ カレーこ 0.05 ● しお 0.2 ● あぶら 0.2 ● やきふた 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 ● チキンブイヨン 12 ● ポークブイヨン 5 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● きゅうにゅう 20 ● ミニあつあげ 30 ● さといも 50 ● たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ いとこんにやく 20 ● さやいんげん 3 ▲ けずりぶし 0.3 ● こんぶ(粉末) 0.01 ● しょうゆ(濃) 6.2 ● さとう 2.2 ● みりん 0.7 ● しお 0.2 ● まぐろ(フレーク) 6 ● すま 0.3 ● 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(スライス) 1こ ● むしきさき 20 ● キャベツ 30 ▲ にんじん 10 ● マヨネーズ 6 ● しお 0.2 ● スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ベーコン 7 ● 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 ● チキンブイヨン 9 ● ポークブイヨン 4 ●
E/P	639/25.3	664/28.3	636/24.0	617/26.5	659/19.6	620/23.0	617/28.4
月日	10月13日(木)	10月14日(金)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水) リザーブ給食	10月20日(木)	10月21日(金)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ たくあんのごまあえ すましじる	アップルパン ぎゅうにゅう いかのガーリックふうみ(揚) ちゅうかさサラダ とうふスープ	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 タッティギム(揚) ナムル すましじる	パン ぎゅうにゅう ペンのミートソース はくさいスープ ◆スイートポテト ◆かぼちゃのマフィン	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ きんぴらだいた みそしる	パン ぎゅうにゅう ポトフ だいこんサラダ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とらふハンバーグ 1こ ● しょうゆ(濃) 2 ● さとう 1.5 ● せいしゆ 1 ● みりん 1 ● ごま 0.6 ● たくあんづけ 15 ▲ 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 ●	アップルパン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● いか 50 ● しょうが 0.5 ▲ せいしゆ 0.5 ● でんぶん 12 ● あぶら 4 ● しお 0.2 ● ガーリック 0.01 ● もやし 40 ▲ きゅうり 10 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ● す 1.8 ● さとう 0.9 ● こしょう 0.2 ● ごまあぶら 0.2 ● からし 0.07 ● 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 ●	こめ 85 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● たまねぎ 80 ● にんじん 20 ● グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ チリパウダー 0.02 ● でんぶん 8 ● あぶら 2 ● もやし 4 ● アップルパイ 10 ● ウスターソース 7 ● しお 1 ● パブリカ 0.03 ● こしょう 0.02 ● あぶら 0.8 ● チキンブイヨン 6 ● ポークブイヨン 3 ● ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ● とうもろこし(粒) 10 ▲ あぶら 1.6 ▲ りんごす 0.8 ● しお 0.3 ● さとう 0.3 ● こしょう 0.01 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 2.6 ▲ たまねぎ 0.5 ● チリパウダー 0.02 ● 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 ● 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 ● ペネ 20 ● ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 ● とりレバー(缶) 3 ● たまねぎ 30 ● にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 15 ● ウスターソース 4 ● しお 0.3 ● ぶどうしゆ(赤) 0.3 ● こしょう 0.01 ● あぶら 0.5 ● ベーコン 7 ● はくさい 40 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1.2 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● チキンブイヨン 11 ● ポークブイヨン 5 ● スイートポテト 1こ ● かぼちゃのマフィン 1こ ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ● だいた 7 ● ごま 0.7 ● にんじん 15 ▲ ごぼう 10 ▲ にんにく 5 ● しょうゆ(濃) 2.7 ● しお 1.2 ● みりん 0.4 ● あぶら 1 ● ごまあぶら 0.1 ● わかめ 0.7 ● みつば 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(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 ● しょうゆ(淡) 0.4 ▲ しお 0.2 ▲ しお 0.5 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● チキンブイヨン 4.9 ● ポークブイヨン 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	591/23.1	605/28.3	678/21.3	663/27.5	641/26.5	640/29.3	620/22.4
月日	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月31日(月)	
献立名	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう ひとくちチーズ にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう さけのかおりあえ(揚) みそしる	パン ぎゅうにゅう こめコンチュー りんごサラダ	ドライカレー(ごはん) ドライカレー(ルウ) ぎゅうにゅう コンソメスープ	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ こまつなとベーコンの Pasta たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう なまぶしのうまに なまぶしのうまに(きざみのり) さつまいもとだいずのあまからに(揚) みそしる	さつまいもとだいずの あまからに Aブロック 28日(金) Bブロック 31日(月)
材料名および使用量(g)	こめ 68 ● ぶたにく 30 ● しいたけ 0.8 ▲ たまねぎ 20 ● にんじん 15 ▲ しょうゆ(濃) 4 ● しお 0.4 ● こしょう 0.01 ● ごまあぶら 0.5 ● あぶら 1.5 ● チキンブイヨン 4 ● ポークブイヨン 1.5 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ひとくちチーズ 2こ ● とりつくね 30 ● はるさめ 3 ● はくさい 20 ● にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.4 ● こしょう 0.01 ● チキンブイヨン 6 ● ポークブイヨン 3 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さけ(角) 50 ● しょうが 0.5 ▲ せいしゆ 0.5 ● でんぶん 7 ● あぶら 4 ● たまねぎ 10 ▲ パセリ 0.4 ● さとう 2.9 ● しょうゆ(濃) 2 ● す 1.4 ● あぶらあげ 4 ● もやし 20 ● たまねぎ 25 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● じゃがいも 45 ● たまねぎ 50 ● にんじん 20 ● グリーンピース 5 ▲ こめ 4 ● ぎゅうにゅう 40 ● しお 1.1 ● こしょう 0.02 ● あぶら 0.8 ● チキンブイヨン 8 ● ポークブイヨン 3 ● キャベツ 35 ▲ りんご 10 ● パン(缶) 8 ● あぶら 1.8 ● りんごす 0.9 ● しお 0.4 ● さとう 0.3 ● こしょう 0.01 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく(ミンチ) 55 ● とりレバー(缶) 6 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 12 ▲ セロリ(葉) 6 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ にんじん 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 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ 2本 ● スパゲティ 15 ● ベーコン 5 ● こまつな(西宮産) 10 ▲ たまねぎ 10 ▲ にんにく 0.1 ▲ しょうゆ(濃) 1 ● しお 0.2 ● こしょう 0.01 ● オリーブあぶら 0.5 ● たまご(液卵) 20 ● たまねぎ 25 ● にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● でんぶん 1 ● チキンブイヨン 11 ● ポークブイヨン 5 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● かつお(フレーク) 15 ● しょうが 0.8 ▲ さとう 2.1 ● しょうゆ(濃) 1.8 ● せいしゆ 1.5 ● きざみのり 1袋 ● だいず(水煮) 20 ● あぶら 1 ● さつまいも 40 ● あぶら 2 ● さとう 2.1 ● しょうゆ(濃) 2.1 ● みりん 0.6 ● あぶらあげ 4 ● わかめ 0.7 ● キャベツ 20 ● たまねぎ 20 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	さつまいもとだいずの あまからに Aブロック 28日(金) Bブロック 31日(月) さつまいもと大豆を煮揚 げして、甘辛いたれにから めて味付けした料理です。 秋の味覚を代表する食べ 物であるさつまいもには、 でんぶん・ビタミンC・カ リウムが多く含まれていま す。また、食物繊維もたっ ぷり含まれているため、便 通をよくし、おなかの健康 に役立ちます。うが旬のさ つまいもをしっかり食べま しょう。
E/P	598/24.8	627/28.0	612/23.6	599/26.0	649/25.4	647/26.1	


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、暗い場所で物が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**

にんじん モロヘイヤ ほうれん草

レバー かぼちゃ

ウナギ キンダラ

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B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

Main table containing school lunch menus for September 1st to 30th, including item names, quantities, and energy values (E/P).

学校給食課だより No.525

丈夫な骨をつくらう!



◎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。

Infographic showing calcium content in various foods: Milk products (牛乳・乳製品), Soy products (大豆製品), Fish and vegetables (魚介類や野菜など). Includes images and amounts like '牛乳 220mg', 'ヨーグルト 120mg', 'プロセステーズ 130mg', etc.

Footnote text explaining symbols (E, P, etc.) and providing website information for school lunch menus.



こんだて表〔小学校B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

月日	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)
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 ミネストローネ	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	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ とうがんにじる	パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため たなばたじる アイスクリーム	パンパン 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
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 す 1 キャベツ 30 ぎゅうにゅう 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 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 しお 1.5 さとう 0.8 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2	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 とりにく 15 はるさめ 5 とうがんに 30 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 みりん 0.5 しお 0.3	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 30 ぎゅうにゅう 30 マカロニ 9 じゃがいも 50 たまねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 30 にんじん 20 とうもろこし(粒・冷) 5 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 6.2 ポークブイオン 2.6 キャベツ 30 ぎゅうにゅう(兵庫県産) 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 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(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 しお 0.3 アイスクリーム 1こ	パンパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いわし(開き) 1枚 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
E/P	626/26.6	676/21.2	597/25.0	631/24.3	666/24.6	666/28.3
月日	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)
献立名	たこめし ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	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 なつやさいのカレーに パン	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのうまに かきたまじる	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ スパドレサラダ わかめスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ(揚) ナムル みそしる
材料名および使用量(g)	こめ 68 たこ 30 かまぼこ 4 あぶらあげ 4 しいたけ 1 にんじん 10 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4.3 せいしゅ 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 マヨネーズ(袋) 1袋	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 たまねぎ 55 いとこんにやく 20 しろねぎ 15 かぼちゃ 10 しょうゆ(濃) 5.3 さとう 2.3 せいしゅ 1.2 しお 0.3 あぶら 0.5 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	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 30 たまねぎ 50 かぼちゃ 40 なす 20 にんじん 20 オクラ 3 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 4 バター 1.5 あぶら 1.5 カレーこ 0.5 ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.5 しお 0.8 あぶら 0.8 チキンブイオン 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 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 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 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 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじ 1枚 しょうが 0.2 せいしゅ 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 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 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	618/25.2	599/25.0	613/21.8	617/26.8	618/24.9	601/24.7

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。



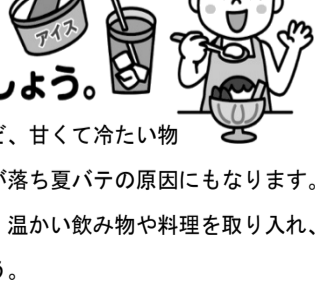
こまめに水分をとみましょう。

- 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、甘くて冷たい物をとり過ぎると、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

カボキ科 (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Bブロック〕

令和04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)	6月9日(木) リザーブ給食	6月10日(金)	
献立名	パン ぎゅうにゅう こめコシチュー フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう いかのカルパッチョ(揚) にんじんシリシリ みそしる	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ キャベツパテ ワンタンのかわスープ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう キャベツのあまずけ	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	ごはん ぎゅうにゅう ペンネのミートソース たまごとコーンのスープ あじつけこざかな	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため さつま揚げ ●キャブどうふ ●キャブどうふ(しょうゆ) ●なっとう		パン ぎゅうにゅう とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ こめ ぎゅうにゅう しお こしょう あぶら チキンブイヨン ポークブイヨン キャベツ とうもろこし(粒) あぶら りんごす しお さとう こしょう
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 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 0.8 あぶら 0.02 チキンブイヨン 8 ポークブイヨン 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 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 いか 50 しょうが 0.5 せいしゆ 0.5 でんぷん 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 ふか 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 ハンバーグ 1こ トマトピューレー 8.5 ウスターソース 4 さとう 2 ぶどうしゆ(赤) 2 キャベツ 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 キャベツ 30 にんじん 5 さとう 1.5 しょうゆ(淡) 0.8 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 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 さとう 1.5 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 きす(開き) 2尾 こむぎこ 8 ペーコン 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 ウスターソース 1.5 しお 1 ぶたにく 8 あぶらあげ 3 もやし 30 にんじん 10 ごぼう 5 ねぎ 5 しょうが 0.5 けずりぶし 3 キャベツ 0.05 こんぶ(粉末) 9	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 20 とりにく(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 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 0.2 さとう 4 しお 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 ごまあぶら 0.01 あぶら 0.5 たまご(液卵) 15 とうもろこし(粒・冷) 20 にんじん 10 ねぎ 10 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 0.8 でんぷん 0.2 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5 あじつけこざかな 1袋	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 とりにく 1 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 あぶら 0.4 じゃがいも 50 しお 0.2 さつま揚げ 0.5 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 チキンブイヨン 15 ポークブイヨン 6	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 パプリカ(缶) 0.4 さとう 0.4 あぶら 0.4 じゃがいも 50 しお 0.2 さつま揚げ 0.5 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 チキンブイヨン 15 ポークブイヨン 6	
E/P	599/23.4	657/28.1	598/25.6	676/21.2	669/27.4	595/29.6	666/29.3	602/26.0	
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	ツナとピーマンのたきこみごはん ぎゅうにゅう こ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 マーボーあつあげ かきたまじる	ぶどうパン ぎゅうにゅう とりにくのインドネシアふうからあげ(揚) ちゅうかサラダ こむぎスープ	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 ビーフンスープ	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	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 とうもろこしスープ	ごはん ぎゅうにゅう さらわのにつけ きりぼしだいこんのもの みそしる		あまからチキンマヨサンド(パン) あまからチキンマヨサンド(チキン) あまからチキンマヨサンド(サラダ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ
材料名および使用量(g)	こめ(西宮産) 68 まぐろ(フレーク) 20 にんじん 10 ピーマン 5 しいたけ 0.5 にこぶ 0.8 しんしょうが 2 けずりぶし 1.5 しょうゆ(淡) 4.2 せいしゆ 3 しお 0.2 ぎゅうにゅう 1本 こやしどうふ 8 しょうゆ(濃) 3 さとう 2.5 みりん 0.6 しょうが 0.7 でんぷん 10 あぶら 2 キャベツ 35 ごまドレッシング(袋) 1袋	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 にんにく(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 さとう 2 せしゆ 1 チリパウダー 0.02 でんぷん 0.4 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 でんぷん 1.5	ぶどうパン 1本 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 50 たまねぎ 3 しょうが 0.3 にんにく 0.1 しょうが 0.4 こむぎこ 1.7 しお 1 カレー 0.6 ケチャップ 1 ウスターソース 1 あぶら 0.6 チキンブイヨン 3 ぎゅうにゅう 1本 わかめ 5 やきぶた 15 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 たまねぎ 25 にんじん 10 セロリ 2 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	こめ 80 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 0.6 ケチャップ 1 ウスターソース 1 あぶら 0.6 チキンブイヨン 3 ぎゅうにゅう 1本 わかめ 5 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 チキンブイヨン 15 ポークブイヨン 6	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 オリーブあぶら 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 チキンブイヨン 15 ポークブイヨン 6	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 20 とりにく 15 にんじん 3 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) 3.3 さとう 1.1 ごまあぶら 0.6 わかめ 0.7 たまねぎ 30 えのきたけ 5 かまぼこ 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	あまからチキンマヨサンド(パン) 55 あまからチキンマヨサンド(チキン) 4 あまからチキンマヨサンド(サラダ) 2 ぎゅうにゅう 2 みだくさんスープ 0.7 パン(スライス) 1こ とりにく(濃) 4 みりん 2 さとう 2 でんぷん 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 あかピーマン 3 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4		
E/P	601/21.6	634/27.3	651/26.9	595/23.5	633/23.6	635/29.0	605/26.9	596/27.5	
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	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	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ポトフ さくらんぼ	カレーピラフ ぎゅうにゅう ポケットチーズ にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう こやのごもくに ごまずあえ	パン ぎゅうにゅう ポークコロッケ(揚) ナムル スーミータン(たまご入り)	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 すましる	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)	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 でんぷん 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 0.8 もやし 20 たまねぎ 15 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 バター(個付) 1こ 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 チキンブイヨン 4.9 ポークブイヨン 2.1 さくらんぼ 20	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 0.6 こしょう 0.02 あぶら 3.2 チキンブイヨン 5 ぎゅうにゅう 1本 ポケットチーズ 1こ とりにく 30 はるさめ 3 レタス 20 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイヨン 6 ポークブイヨン 3	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 15 あぶらどうふ 20 もやし 1 たまねぎ 70 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 ごま 0.3 くま 0.8 きわかめ 0.5 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 コロッケ 1こ あぶら 11 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 でんぷん 1 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 にんにく 0.2 しるしめ 8 さとう 3 せいしゆ 0.6 レモンじり 1 ちくわ 0.7 ごま 5 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	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、「キスコ」とも呼ばれ、漢字で書くと「鱧」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きましょう。

洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。

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(体の調子をとどめる) (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【なっとう】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〕

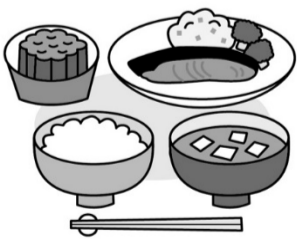
令和04年(2022年)5月

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	カレーピラフ ぎゅうにゅう とうふスープ かしわもち	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう ポトフ	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 ぶたにくのからみいため みそしる カップどうふ カップどうふ(しょうゆ)	くろパン ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ちゅうかサラダ たまごとコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに ごまずあえ	パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに かわちぼんかん	
材料名および使用量(g)	こめ 68 ■ とりにく 35 ● たまねぎ 35 ● にんじん 20 ▲ せいしゆ 3 ■ しお 1.3 カレーこ 0.6 こしょう 0.02 あぶら 3.2 ■ チキンブイオン 5 ぎゅうにゅう 1本 ● 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 かしわもち 1こ ■	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 ● ポークステーキ(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 85 ■ ぎゅうにゅう 30 ● たまねぎ 80 ● にんじん 20 ▲ グリんピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 8 ■ バター 2 ■ あぶら 4 ■ トマトピューレー 10 ウスターソース 7 しお 1 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 あぶらあげ 4 ふ 2 わかめ 0.7 たまねぎ 20 にんじん 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9 カブどうふ 1こ しょうゆ(減塩) 1袋 こしょう 0.01	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さけ(角) 35 ● 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 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 でんぶん 2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぶたにく 15 ● ごりどうふ 20 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 70 ▲ にんじん 20 ▲ こんにやく 20 ▲ きやいんげん 3 ▲ けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 しお 4 さとう 2.6 みりん 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 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 しお 1 こしょう 0.2	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぶたにく 15 ● ごりどうふ 20 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 70 ▲ にんじん 20 ▲ こんにやく 20 ▲ きやいんげん 3 ▲ けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 しお 4 さとう 2.6 みりん 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 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 しお 1 こしょう 0.2	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぶたにく 15 ● ごりどうふ 20 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 70 ▲ にんじん 20 ▲ こんにやく 20 ▲ きやいんげん 3 ▲ けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 しお 4 さとう 2.6 みりん 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 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 しお 1 こしょう 0.2	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぶたにく 15 ● ごりどうふ 20 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 70 ▲ にんじん 20 ▲ こんにやく 20 ▲ きやいんげん 3 ▲ けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 しお 4 さとう 2.6 みりん 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 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 しお 1 こしょう 0.2
E/P	615/24.3	667/21.2	673/21.2	667/30.1	614/29.6	660/29.2	618/24.1	
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	おきなわふうたきこみごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでやさい マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう さばのチヨリム 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 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	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	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ クープイリチー みそしる	
材料名および使用量(g)	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 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さば(焼) 1切 ● ねぎ 1.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 4.8 ▲ さとう 3.2 ■ みそ 1.6 ● せいしゆ 0.8 す 0.8 チリパウダー 0.02 もやし 50 ▲ しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 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	パン(小) 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ちゅうかめん 60 ● いとこんにやく 35 ● ちくわ 8 ● キャベツ 50 ▲ にんじん 17 ▲ たまねぎ 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 ごま 2.2 パン(缶) 50 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● しいたけ 20 たまねぎ 70 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 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじ 1切 ● しお 0.2 こしょう 0.02 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 ● とりレバー(缶) 6 ▲ たまねぎ 35 ▲ にんじん 12 ▲ セロリ(葉) 6 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ あぶらあげ 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 さとう 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 ● とうふハンバーグ 1こ ● しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 せいしゆ 1 みりん 1 ぶたにく 8 あぶらあげ 2 にこぶ 1.2 しいたけ 0.4 こんにやく 8 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	
E/P	628/23.4	605/25.0	642/24.6	608/21.6	595/25.0	627/28.1	620/25.2	
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き込みご飯です。</p> <p>クープイリチー</p> <p>Aブロック: 27日 Bブロック: 24日</p> <p>沖縄の言葉でクープは【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	パン ぎゅうにゅう ポークチャップ こふきいも コンソメスープ	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	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう ひとつちチーズ にくだんごスープ	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			
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 50 ● たまねぎ 13 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 8 ケチャップ 3 ぶどうしゆ(赤) 1.8 しお 0.3 さとう 0.2 こしょう 0.03 あぶら 0.4 じゃがいも 50 しお 0.2 ベーコン 5 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しょうが 0.5 ▲ せいしゆ 1 でんぶん 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	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 さとう 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 ● ひとつちチーズ 2 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	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(濃) 3.7 しょうゆ(淡) 0.6 しお 0.3 でんぶん 1.5			
E/P	590/25.6	666/26.5	619/25.3	597/24.7	623/28.4			

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)揚揚物  
 \*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

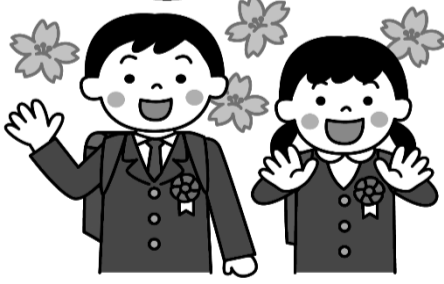
月日	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	4月18日(月)	4月19日(火)
献立名	ちゅうかぶらフ ぎゅうにゅう ポケットチーズ にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため すましじる あじつけこざかな	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ リヨネーズポテト はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう いかのカリンあげ(揚) にんじんシリシリ みそしる	ツナドレサント(パン) ツナドレサント(サラダ) ツナドレサント(チーズ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう キャベツのあまづけ	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに たくあんのおかかあえ
材料名および使用量(g)	こめ 68 ● ぶたにく 30 ● しいたけ 0.8 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ(濃) 4 ▲ しお 0.4 ● こしょう 0.01 ● ごまあぶら 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 ● ポケットチーズ 1本 ● とりつくね 30 ● はるさめ 3 ● たけのこ(水煮) 15 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 7 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.4 ● 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 ● 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 ● さいしゆ 0.5 ● カレーこ 0.4 ● でんぶ 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(淡) 3.5 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● みりん 0.5 ● しお 0.4 ● あじつけこざかな 1袋 ●	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 ● はるさめ 8 ● わがめ 0.3 ● しいたけ 20 ▲ レタス 10 ▲ にんじん 2.2 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● せししゆ 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 ● いか 50 ● しょうが 0.5 ▲ せししゆ 12 ▲ でんぶ 4 ▲ あぶら 2 ▲ 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 ● たまねぎ 0.8 ● もやし 20 ▲ たまねぎ 15 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン(スライス) 1本 ● 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 0.01 ● 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 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 ●	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 7 ▲ 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 ●
E/P	625/26.8	623/28.4	652/25.0	651/27.8	605/24.9	676/21.2	637/27.9
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	くろパン ぎゅうにゅう ぎょうざ(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	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	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ ぎゅうにゅうとだいずのうまみ みそしる	パン ぎゅうにゅう とりにくのパプリカに こふきいも たまごスープ	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 すましじる
材料名および使用量(g)	くろパン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぎょうざ 2本 ● 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 ● ベーコン 5 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.8 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さわら(焼) 1切 ● しょうが 1.6 ▲ しょうゆ(濃) 5.1 ▲ さとう 2.9 ▲ せししゆ 0.6 ● ごま 1.5 ● 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 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 ▲ とうもろこし(粒) 10 ▲ あぶら 1.6 ● りんごす 0.8 ● さとう 0.3 ● しお 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 ● しょうが 4.3 ▲ しょうゆ(淡) 3 ● せししゆ 0.3 ● ぎゅうにゅう 1本 ● メルルーサ(角) 60 ● しょうが 0.5 ▲ せししゆ 0.5 ▲ しお 0.5 ● こしょう 0.05 ● でんぶ 9 ● あぶら 4 ● アスパラガス 30 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ▲	ごはん 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ふりかけ(さかな) 1袋 ● ぎゅうにゅう 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 ● ちくわ 5 ● わかめ 0.7 ● たまねぎ 25 ▲ えのきたけ 5 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	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 ● たまご(液卵) 20 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ ほうれんそう 7 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● でんぶ 1 ● チキンブイオン 10 ● 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 ● せししゆ 0.5 ● ごまあぶら 0.5 ● でんぶ 2 ● ぎゅうにゅう 1本 ● かまぼこ 7 ● とうふ 50 ● わかめ 0.7 ● ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.5 ● しょうゆ(濃) 0.3 ● みりん 0.5 ● しお 0.2 ●
E/P	613/21.1	607/27.7	631/23.3	618/32.3	597/26.4	610/28.5	630/28.0

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年間よろしくお祈り致します。

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、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、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。

◎なぜ手を洗うの?

いろいろな所をさわった手には、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、かにが混ざることや、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

