

こんだて表〔小学校Aブロック〕

平成30年(2018年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	3月1日(木)	3月2日(金)	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)		
献立名	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークビーンズ いよかん	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのからみいため みそしる ひなあられ	とろごぼうごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) ナムル	パン(兵庫県産) ジョア にこみハンバーグ だいこんサラダ たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそに たくあんのごまあえ ばちじる	1年生~5年生 くろパン ぎゅうにゅう はるまき(揚) フレンチサラダ フォーガー	6年生(卒業おめでとう給食) くろパン ぎゅうにゅう はるまき(揚) ◆えびフライ(揚) ◆トンカツ(揚) フレンチサラダ フォーガー いちご ◆オレンジ ◆バナナ	卒業をお祝い して、「6年生 卒業おめでとう 給食」のセレ クト給食をお こないます。 主菜、果物より それぞれ1つ をえらんでく ださい。  ◆:主菜(えび フライ・トンカ ツ)の中から1 つをえらんで ください。  ◆:果物(オレ ンジ・バナナ) の中から1つ をえらんでく ださい。
材料名および使用量(g)	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 25 ぶどうしゆ(赤) 1.5 ペーコン 3 とりレバー(缶) 2 だいず 12 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 トマトピューレー 10 ウスターソース 4 さとう 1 しお 0.4 こしょう 0.02 チキンブイヨン 1.5 ポークブイヨン 0.5 いよかん 1切	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 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) 3.8 せいしゆ 1.4 さとう 0.7 しお 0.4 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 あぶら 0.5 とうふ 50 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9 ひなあられ 1袋	こめ 65 むぎ 3 とりにく 32 あぶらあげ 4 ごぼう 20 にんじん 12 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(濃) 4 せいしゆ 3 しお 0.4 ぎゅうにゅう 1本 ぎょうざ 2 あぶら 4 もやし 50 ごまあぶら 0.5 しお 0.4 ガーリック 0.01	パン(兵庫県産) 1こ ジョア(プレーン) 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 まぐろ(フレーク) 15 りんごす 0.8 だいこん 40 みつば 5 あぶら 1.7 りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01 たまご(液卵) 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 9 ポークブイヨン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さわら(焼) 1切 しょうが 0.6 しろみそ 7.5 さとう 1.2 みりん 0.6 こんぶ(粉末) 0.01 たくあんづけ 10 キャベツ 30 ごま 0.7 そうめん(ばち) 6 あぶらあげ 4 はくさい 20 みずな(西宮産) 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 0.4 しお 0.1	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 はるまき 1本 あぶら 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 とりにく 10 フォー 6 もやし 15 たまねぎ 10 にら 5 レモンじる 0.3 しょうゆ(淡) 3 しお 0.5 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 4	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 はるまき 1本 あぶら 3 えびフライ 1尾 あぶら 5 ぶたにく 1枚 しお 0.25 こしょう 0.03 こむぎこ 3 パンこ 6 あぶら 4 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01 とりにく 10 フォー 6 もやし 15 たまねぎ 10 にら 5 レモンじる 0.3 しょうゆ(淡) 3 しお 0.5 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 4 いちご 1こ オレンジ 1切 バナナ 1切	
E/P	620/25.6	674/25.5	637/23.6	637/28.0	586/24.2	584/20.3	716/26.6	
月日	3月9日(金)	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	3月19日(月)	3月22日(木)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに 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 ちゅうかサラダ	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 ひとくちチーズ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ハタハタのからあげ(揚) にんじんシリシリ わかめうどん	パン ぎゅうにゅう バター(個付) コーンのミルクに いちご	てまきごはん(ごはん) てまきごはん(てまきのり) ぎゅうにゅう ぎゅうにくのつくだに たくあんづけ いもだんごじる	たきごみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	パン ぎゅうにゅう みかんジャム ペーコンのミートソース わかめスープ
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 20 こおりどうふ 17 たまねぎ 70 にんじん 20 こんにゃく 20 きやいんげん 3 けずりぶし 1.5 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 りんごす 0.3 ごま 0.8 きわかめ 0.5 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2	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 チキンブイヨン 5.5 ポークブイヨン 0.5 ぎゅうにゅう 1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	パン(スライス) 1こ とりにく 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 ひとくちチーズ 2 ペーコン 7 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 10 ポークブイヨン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 はたはた 2尾 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 6 あぶら 2 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 うどん 55 かまぼこ 4 あぶらあげ 4 わかめ 1 はくさい 7 ねぎ 7 けずりぶし 4 しょうゆ(淡) 4.6 しょうゆ(濃) 0.9 しお 0.3 こんぶ(粉末) 0.05	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1こ とりにく 35 ぎゅうにゅう 30 マカロニ 6 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 6.5 ポークブイヨン 0.5 いちご 2こ	こめ 80 てまきのり 1袋 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 35 しらすまし 5 しいたけ 1 ごま 1.5 しょうが 1 しょうゆ(濃) 1.5 さとう 1.4 せいしゆ 1 ごまあぶら 0.3 たくあんづけ 15 いももち 30 あぶらあげ 4 だいたいこん 25 にんじん 8 はくさい 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 しお 0.2	こめ 65 むぎ 3 とりにく 32 あぶらあげ 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(濃) 4 せいしゆ 3 しお 0.4 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 しょうゆ(淡) 1 しお 0.6 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4	
E/P	641/26.8	697/21.8	606/29.3	617/22.0	648/25.0	627/24.7	630/24.3	595/23.1

学校給食課だより No.476

地産地消! 2017年度第7弾!

~生産者をつなげる学校給食をめざして~

西宮産の「みずな」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。

西宮産のみずなは、小学校Aブロックは7日・Bブロックは13日・中学校は16日の「ばちじる」で使用します。

「ばちじる」は播州地方の郷土料理です。「ばち」とはそうめんを作るときの先端部分をいい、三味線のばちに似ていることから、この名前がつけました。

今月のみずなは、瓦木地区・上ヶ原地区・鷲林寺地区で収穫されます。



シャキシャキとした食感が特徴の「みずな」



出荷前の「みずな」

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(体の調子をとどける) (揚)...揚げ物

◆印...おめでとう給食(小学校Aブロック8日・小学校Bブロック9日)

\*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧いただけます <http://www.nishi.or.jp/> (西宮市のホームページ『学校教育』から)

\*献立表は右のQRコードからもアクセスできます

\*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます





こんだて表〔小学校Aブロック〕

平成30年(2018年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	2月1日(木)	2月2日(金)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	
献立名	チキンマヨサンド(パン) チキンマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう かぶらスープ	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	いりまめごはん ぎゅうにゅう ポークコロッケ(揚) ゆでキャベツ ソース	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ きのこスパゲティ たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう ごまずあえ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう コーンのミルクに いよかん	ごはん ジョア さんまのつつに にまめ みそしる	ごはん ジョア(プレーン) さんま(筒) しょうが しょうゆ(濃) さとう せいしゆ ちくわ だいず にこぶ(角) にんじん こんにやく けずりぶし ごんぶ(粉末) しょうゆ(濃) さとう しょうゆ(濃) みりん しお あぶらあげ もやし たまねぎ ねぎ けずりぶし ごんぶ(粉末) みそ
材料名および使用量(g)	パン(スライス) 1こ むしざさみ 20 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 6 しお 0.2 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 ベーコン 10 かぶ(葉) 10 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンピジョン 9 ポークピジョン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 いわし(開き) 1切 しょうが 0.4 せいしゆ 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 ごんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	こめ 65 むぎ 3 とりにく 15 いりだいず 7 しらすぼし 6 あぶらあげ 5 しいたけ 0.5 にんじん 10 けずりぶし 1.4 ごんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(濃) 4 しお 3 せいしゆ 0.2 ぎゅうにゅう 1本 コロッケ 1こ あぶら 11 キャベツ 35 ソース(中濃) 4.2	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 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 たまご(液卵) 20 レタス 20 にんじん 10 たけのこ(水煮) 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンピジョン 9 ポークピジョン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 35 ふ 3 たまねぎ 70 いとこんにやく 40 ごぼう 20 にんじん 20 しろねぎ 20 しょうゆ(濃) 8.2 さとう 4.5 しお 0.1 あぶら 0.6 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 きわかめ 0.5 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 ぎゅうにゅう 30 マカロニ 6 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 チキンピジョン 6.5 ポークピジョン 0.5 いよかん 1切	こめ 80 ジョア(プレーン) 1本 さんま(筒) 1切 しょうが 1.5 しょうゆ(濃) 5.8 さとう 3.2 せいしゆ 0.7 ちくわ 6 だいず 6 にこぶ(角) 1 にんじん 15 こんにやく 6 けずりぶし 0.8 ごんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 0.7 さとう 1.6 しょうゆ(濃) 0.6 みりん 0.1 しお 0.1 あぶらあげ 4 もやし 20 たまねぎ 25 ねぎ 5 けずりぶし 3 ごんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	
E/P	588/26.2	631/22.4	712/26.2	609/28.6	632/22.6	606/25.0	585/25.3	

月日	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月19日(月)	
献立名	4年生以外の学年 くろパン ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでキャベツ イタリアンドレッシング とうふスープ	4年生(1/2成人おめでと給食) くろパン ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ししやものからあげ(揚) ゆでキャベツ イタリアンドレッシング とうふスープ いちご オレンジ	4年生のみなさん 10さいおめでと うございます。生 まれてから10 年、みなさん大き くなりましたね。 4年生のみなさん をお祝いして、「1 /2成人おめでと う給食」をおこな います。カルシウ ムの多い献立を食 べることで、成長 期にカルシウムが 大切な栄養素であ ることを知り、自 分の食生活を見直 す意欲を育てたい という目的をもっ ています。	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに ナムル トック トック(きざみのり)	パン ぎゅうにゅう ケチャップに フレンチサラダ	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー いちご
材料名および使用量(g)	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 キャベツ 35 イタリアンドレッシング(袋) 1袋 やきぶた 10 とうふ 40 にんじん 10 こまつな 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンピジョン 7 ポークピジョン 3	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 からふとししやも 1尾 でんぶん 2 あぶら 1 キャベツ 35 イタリアンドレッシング(袋) 1袋 やきぶた 10 とうふ 40 にんじん 10 こまつな 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンピジョン 7 ポークピジョン 3 いちご 1こ オレンジ 1切	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 しらすみそ 8 さとう 3 せいしゆ 0.6 レモン汁 1 もやし 50 ごまあぶら 0.5 しお 0.4 ガーリック 0.01 トック 30 とりにく 10 たまご(液卵) 5 しいたけ 0.5 はくさい 20 にんじん 10 ねぎ 5 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 1 しお 0.9 こしょう 0.01 チキンピジョン 9 ポークピジョン 4 きざみのり 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 マカロニ 7 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 1.8 チキンピジョン 0.5 ポークピジョン 0.5 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 はるまき 1本 あぶら 3 ぶたにく(ミンチ) 20 だいきん 30 ねぎ 5 しょうが 0.2 ごまあぶら 0.5 しょうゆ(濃) 3 さとう 1 せいしゆ 0.5 チリパウダー 0.01 ポークピジョン 1 でんぶん 0.2 ちゅうかめん 35 やきぶた 16 ごま 0.4 わかめ 0.2 もやし 20 とうもろこし(粒・冷) 6 ねぎ 6 にんじん 4 しょうが 0.6 みそ 7 せいしゆ 0.3 しょうゆ(濃) 0.2 しお 0.2 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 チキンピジョン 4 ポークピジョン 2	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 ごむぎこ 4 バター 2 あぶら 2 ぎゅうにゅう 40 しお 0.9 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンピジョン 6.5 ポークピジョン 0.5 いちご 3こ
E/P	606/25.5	659/27.8	674/28.7	629/24.2	609/24.8	

月日	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月26日(月)	2月27日(火)リザーブ給食	2月28日(水)	
献立名	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう メルルーサのカレーマリネ(揚) ちゅうかサラダ ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ひじきのいために かすじる	パン ぎゅうにゅう ひとくちチーズ にくだんこのあまじり わかめスープ	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	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース はくさいスープ ◆こつぶだいふく ◆ももゼリー	パン ぎゅうにゅう さわかんのつけ ごまあえ わかめうどん	ごはん ぎゅうにゅう さわかんのつけ ごまあえ わかめうどん
材料名および使用量(g)	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 メルルーサ(角) 60 せいしゆ 0.6 しょうが 0.6 でんぶん 8 あぶら 4 しょうゆ(濃) 3 さとう 3 す 2 カレーこ 0.4 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 やきぶた 7 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 チキンピジョン 10 ポークピジョン 4	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 まぐろ(フレーク) 3 ひじき 3 にんじん 15 たまねぎ 15 しょうゆ(濃) 2.5 さとう 2 あぶら 0.4 ぶたにく 10 ちくわ 5 あぶらあげ 2 だいきん 15 にんじん 10 こんにやく 10 ねぎ(西宮産) 5 けずりぶし 3 ごんぶ(粉末) 0.05 みそ(兵庫県産) 9 さけかす(西宮産) 4	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ひとくちチーズ 2こ ミンチポール 40 あぶら 2 たまねぎ 20 にんじん 10 ピーマン 5 あぶら 0.3 たけのこ(水煮) 5 しょうが 0.2 ケチャップ 6 しょうゆ(濃) 1.7 さとう 2 す 1.5 しお 0.05 でんぶん 2 わかめ 0.4 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 チキンピジョン 9 ポークピジョン 4	こめ 80 ぶたにく(ミンチ) 45 キャベツ 55 にんじん 40 たまねぎ 15 しょうが 0.5 にんにく 0.2 あかだしみそ 3.6 さとう 2.4 しょうゆ(濃) 3.6 せいしゆ 0.5 ごまあぶら 0.5 でんぶん 2 ぎゅうにゅう 1本 かまぼこ 7 そうめん 10 たまねぎ 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 ごんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.3	こめ 85 ぎゅうにゅう 35 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 ごむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンピジョン 5.5 ポークピジョン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ(西宮産) 30 とうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 18 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 8 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 10 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 チキンピジョン 10 ポークピジョン 4 ◆こつぶだいふく 1袋 ◆ももゼリー 1こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さわか(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 ごま 1 もやし 50 しょうゆ(濃) 1.6 かまぼこ 4 あぶらあげ 4 わかめ 1 ねぎ 7 けずりぶし 4 ごんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4.6 しょうゆ(濃) 0.9 しお 0.3	
E/P	582/28.4	651/25.3	604/23.3	625/24.2	714/21.5	641/23.0	620/26.1	

学校給食課だより No.475  
**地産地消! 2017年度第6弾!**  
~生産者とつながる学校給食をめざして~

西宮産の「ねぎ」・「キャベツ」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。  
西宮産のねぎは、小学校Aブロックは21日・Bブロックは20日・中学校は14日の「かすじる」で使用します。  
また、西宮産のキャベツは、小学校Aブロックは26日・Bブロックは19日・中学校は19日の「フレンチサラダ」で使用します。  
「かすじる」には西宮産のねぎのほか、西宮産のさけかすと兵庫県産の大豆でつくったみそを使用します。



ねぎ畑



キャベツ畑

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27日・小学校Bブロック28日)は、【こつぶだいふく】と【ももゼリー】です。  
\*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〕

平成30年(2018年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに ごまあえ	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ りんごサラダ	ごはん ジョア ふりのあまからに(揚) きりぼしだいこんのもの みそしる	ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう とうふスープ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ペンネのミートソース みたくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(揚) ゆでキャベツ ソース みそにこみうどん	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ リヨネーズポテト かぶらスープ	ちゅうかどん(ごはん) ちゅうかどん(具) ぎゅうにゅう かきたまじる
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 20 こおり豆腐 17 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 1.5 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 ごま 2 もやし 25 ほうれんそう 25 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 25 ぶどうしゆ(赤) 1.5 ベーコン 3 とりレバー(缶) 2 だいたい 12 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 トマトピューレー 10 ウスターソース 4 さとう 1 しお 0.4 こしょう 0.02 チキンブイオン 1.5 ポークブイオン 0.5 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 ジョア(ストロベリー) 1本 ぶり(角) 60 せいしゆ 0.6 しょうがじる 0.6 でんぶん 8 あぶら 4 しょうゆ(濃) 2.6 さとう 1.3 みりん 2 せいしゆ 0.5 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 0.6 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	パン(スライス) 1本 まぐろ(フレーク) 20 りんごす 1 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 7 しお 0.2 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 やぎふた 10 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 7 ポークブイオン 3	パン(兵庫県産) 1本 ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 18 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 8 パセリ 0.5 にんにく 0.1 ウスターソース 15 トマトピューレー 4 しお 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 10 ベーコン 20 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 ちくわ 1切 こむぎこ 5 あおのり 0.06 あぶら 5 キャベツ 35 ソース(中濃) 4.2 うどん 50 とりにく 15 かまぼこ 4 あぶらあげ 4 しいたけ 0.4 かぶ(葉) 11 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 6 あかだしみそ 5 みりん 0.9 せいしゆ 0.9 しょうゆ(濃) 0.9 さとう 0.5	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 ベーコン 10 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 とりにく 15 はるさめ 5 かぶ 30 かぶ(葉) 9 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 4 ポークブイオン 2	こめ 80 ぶたにく 15 いか 15 かまぼこ 5 しいたけ 1 はくさい 45 たまねぎ 30 にんじん 15 ねぎ 8 たけのこ(水煮) 5 しょうゆ 0.5 ポークブイオン 1 しお 4 しょうゆ(濃) 1 あぶら 1 ごまあぶら 0.4 でんぶん 2 たまご(液卵) 20 しいたけ 0.5 たまねぎ 20 にんじん 10 みつば 3 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.6 しお 0.3 でんぶん 1.5
E/P	635/26.6	630/25.8	662/24.7	636/27.4	604/22.6	657/23.0	614/27.7	575/22.8
月日	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
献立名	えびピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ ぶどうゼリー	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう くじらのノルウェーふう(揚) はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ ちくぜんに ばちじる	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ ぼんかん	ごはん ジョア さばのみそに たくあんのおかかあえ そうじ	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 ブルーベリージャム メルルーサのからあげ(揚) ナムル コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう おでん(うずらたまごいり) ごまあえ
材料名および使用量(g)	こめ(西宮産) 65 むぎ 3 ベーコン 10 えび 35 たまねぎ 35 にんじん 20 せいしゆ 3 しお 1.3 カレーこ 0.6 こしょう 0.02 あぶら 3 チキンブイオン 4.7 ポークブイオン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 ミンチポール 30 レタス 20 にんじん 15 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 7 ポークブイオン 4 ぶどうゼリー 1本	パン(兵庫県産) 1本 ぎゅうにゅう 1本 くじら 40 しょうが 0.8 ぶどうしゆ(赤) 2.3 しょうゆ(濃) 1 でんぶん 6 あぶら 3 じゃがいも 40 にんじん 20 あぶら 1 ケチャップ 9 ウスターソース 2 さとう 0.8 はるさめ 5 しいたけ 0.3 はくさい 30 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1.5 せいしゆ 1 しお 0.8 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ふりかけ(きかな) 1袋 とりにく 35 こんにゃく 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 0.6 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 そうめん(ばち) 6 しいたけ 0.6 あぶらあげ 6 かまぼこ 6 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 みりん 0.6 しょうゆ(濃) 0.3 しお 0.1	パン 1本 あぶら 8 きなこ 5 さとう 3.3 しお 0.01 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 マカロニ 7 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 0.3 カレーこ 0.5 しお 0.5 あぶら 0.8 チキンブイオン 5.5 ポークブイオン 0.5 ぼんかん 1本	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 かつおぶし 0.3 たくあんづけ 15 とりにく 10 かまぼこ 5 もち 40 しいたけ 0.5 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	こめ 85 ぎゅうにゅう 35 たまねぎ 80 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 でんぶん 0.2 あぶら 8 バター 2 あぶら 4 トマトピューレー 10 ウスターソース 7 しお 1 パブリカ 0.03 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 5.5 ポークブイオン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ブルーベリージャム 1袋 メルルーサ(角) 60 しお 0.5 こしょう 0.05 でんぶん 9 あぶら 4 もやし 50 ごまあぶら 0.5 ガニリック 0.4 ベーコン 7 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 10 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 20 しょうてん(くきわかめ) 15 うずらたまご(水煮) 15 がらもどき 25 だいこん 50 こんにゃく 30 にんじん 20 けずりぶし 2 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 3 さとう 1.5 しお 0.2 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 きわかめ 0.5 きゅうり 30 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2
E/P	655/25.9	596/25.7	579/23.8	724/26.1	640/27.1	698/21.4	590/27.2	589/23.7

学校給食課だより No.474

地産地消! 2017年度第5弾!

～生産者とつながる学校給食をめざして～

西宮産の「ほうれんそう」・「米」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。

西宮産のほうれんそうは、小学校Aブロックは26日・Bブロックは23日・中学校は10日の「雑煮」で使用します。

また、西宮産の米は、小学校Aブロックは22日・Bブロックは15日の「えびピラフ」で、中学校は22日の「いり豆ご飯」で使用します。

今月の地産地消の「ほうれんそう」は瓦木地区で、「米」は名塩・山口地区で収穫されたものです。

11月の終わりごろから保温・保湿のため被覆資材をかぶせます



根っこをつけて出荷しています



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

平成29年(2017年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	12月1日(金)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木) リザーブ給食	12月8日(金)	12月11日(月)	12月12日(火)
献立名	ピビンバ(ごはん) ピビンバ(ぎゅうにゅう) ピビンバ(ナムル) ジョア とうふスープ	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう はくさいスープ みかん	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパプリカに こふきいも たまごコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ(揚) ひじきのいために ぶたじる	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう かぶらスープ ◆ガトーショコラ ◆みかんゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため わかめうどん	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	パン ぎゅうにゅう いちごジャム さけのからあげ(揚) もやしとこまつなのナムル コンソメスープ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 15 ● にんじん 3 ▲ ねぎ 0.4 ▲ しょうが 0.3 ▲ ごま 1.3 ■ しょうゆ(濃) 2 ▲ さとう 1.5 ■ ごまあぶら 0.6 ■ だいちもやし 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 ■ ジョア(プレーン) 1本 ● やきぶた 10 ● 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 7 ▲ ポークブイオン 3 ▲	こめ 65 ■ むぎ 3 ■ 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 ● ベーコン 10 ● はくさい 30 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1.2 ▲ しお 0.7 ▲ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 10 ▲ ポークブイオン 4 ▲ みかん 1本 ▲	パン(兵庫県産) 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 ▲ パプリカ(缶) 0.4 ▲ さとう 0.4 ▲ にんじん 5 ▲ こんにやく 5 ▲ しょうゆ(濃) 2.4 ▲ さとう 1.6 ■ あぶら 1 ▲ じゃがいも 50 ● しお 0.2 ▲ たまご(液卵) 15 ● とうもろこし(粒・凍) 20 ▲ マッシュルーム 10 ▲ にんじん 10 ▲ ごぼう 5 ▲ 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 9 ▲ ポークブイオン 4 ▲	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 ▲ ひじき 2 ▲ れんこん 15 ▲ にんじん 5 ▲ こんにやく 5 ▲ しょうゆ(濃) 2.4 ▲ さとう 1.6 ■ あぶら 1 ▲ スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ベーコン 10 ● かぶ(葉) 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ▲ しお 0.7 ▲ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 9 ▲ ポークブイオン 4 ▲ ガトーショコラ 1こ ● みかんゼリー 1こ ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● まぐろ(フレーク) 20 ● りんごす 1 ▲ キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ にんじん 5 ▲ あぶら 2 ▲ りんごす 1 ▲ さとう 0.3 ▲ しお 0.4 ▲ こしょう 0.01 ■ スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ベーコン 10 ● かぶ 35 ▲ しょうゆ(淡) 1 ▲ しお 0.7 ▲ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 9 ▲ ポークブイオン 4 ▲ ガトーショコラ 1こ ● みかんゼリー 1こ ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● たまねぎ 1 ▲ ごま 35 ▲ にんじん 15 ▲ にんにく 7 ▲ しょうゆ(濃) 0.2 ▲ ごま 3.8 ▲ せいしゆ 1.4 ▲ さとう 0.7 ▲ しお 0.4 ▲ チリパウダー 0.01 ▲ ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 0.5 ■ うどん 55 ● かまぼこ 4 ● あぶらあげ 1 ● わかめ 4 ● ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4.6 ▲ しょうゆ(濃) 0.9 ▲ しお 0.3 ▲	こめ 85 ■ ぎゅうにゅう 35 ● 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 8 ▲ バター 2 ▲ カレー 4 ▲ 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 5.5 ▲ ポークブイオン 0.5 ▲ ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ とうもろこし(粒) 10 ▲ あぶら 1.6 ■ りんごす 0.8 ▲ しお 0.3 ▲ さとう 0.3 ▲ こしょう 0.01 ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● いちごジャム 1袋 ■ さけ 1切 ● しお 0.4 ▲ こしょう 0.04 ▲ でんぶん 7.5 ■ あぶら 4 ■ こまつな 10 ▲ だいちもやし 40 ▲ ごま 0.7 ■ ごまあぶら 0.5 ■ しお 0.4 ▲ ガーリック 0.01 ▲ 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	609/27.6	581/20.6	574/28.1	592/19.9	676/25.2	627/22.7	714/21.5	584/28.4
月日	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう こもくまめに ごまあえ	くろパン ぎゅうにゅう とりチリ(揚) はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう みそにごみハンバーグ ごまあえ のっぺいじる	くろまめのたきこみごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでキャベツ わふうドレッシング	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに りんご	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつつに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう いかのカルンあげ(揚) ちゅうかサラダ さつまじる
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 30 ● だいちもやし 8 ● ちくわ 10 ● じゃがいも 60 ■ こんにやく 20 ● にんじん 20 ▲ さやいんげん 5 ▲ けずりぶし 1 ▲ こんぶ(粉末) 0.01 ● しょうゆ(濃) 6 ▲ さとう 2.5 ■ みりん 1.8 ▲ しお 0.1 ■ まぐろ(フレーク) 6 ● りんごす 0.3 ▲ ごま 0.8 ■ くきわかめ 0.5 ▲ きゅうり 30 ▲ す 1 ▲ しょうゆ(濃) 1 ▲ さとう 1 ▲ しお 0.2 ▲	くろパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● あかだしみそ 6 ● ぶどうしゆ(赤) 2 ▲ さとう 1.5 ■ みりん 0.8 ▲ 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 ▲ さといも 30 ■ だいこん(西宮産) 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 ■	こめ 80 ■ むぎ 3 ■ とりにく 20 ● くろまめ(蒸し) 30 ● あぶらあげ 5 ● しいたけ 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ けずりぶし 1.4 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(濃) 4 ▲ せいしゆ 3 ▲ しお 0.4 ▲ ぎゅうにゅう 1本 ● えびフライ 1尾 ● あぶら 5 ▲ キャベツ 35 ▲ わふうドレッシング(袋) 1袋 ▲	こめ(西宮産) 65 ■ むぎ 3 ■ とりにく 20 ● まぐろ(個付) 1こ ● ギョウザ 35 ● マカロニ 7 ■ じゃがいも 60 ■ にんじん 50 ▲ たまねぎ 15 ▲ 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 ▲ りんご 1切 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さんま(筒) 1切 ● しょうが 1.5 ▲ しょうゆ(濃) 5.8 ▲ さとう 3.2 ▲ せいしゆ 0.7 ▲ ごま 0.6 ▲ たくあんづけ 15 ▲ 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 ■ 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 9 ▲ ポークブイオン 4 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ 2本 ● せいしゆ 0.5 ▲ しょうが 0.5 ▲ でんぶん 12 ■ あぶら 4 ■ にんにく 0.1 ▲ さとう 2 ■ しょうゆ(濃) 2 ▲ 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 ▲ とりにく 15 ● あぶらあげ 4 ● さといも 30 ■ だいこん 20 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●		
E/P	637/24.7	616/25.6	615/22.0	620/27.0	696/23.6	616/24.9	625/28.2	655/27.6

学校給食課だより No.473

地産地消! 2017年度第4弾!

～生産者とつながる学校給食をめざして～

西宮産の「米」・「だいこん」・「はくさい」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。

西宮産の新米は、小学校Aブロックは18日・Bブロックは11日・中学校は4日に新献立の「くろまめのたきこみごはん」で使用します。

また、西宮産のだいこんは、小学校Aブロックは15日・Bブロックは7日の「のっぺいじる」で、西宮産のはくさいは、中学校は21日の「はくさいスープ」で使用します。

今月の地産地消の「米」・「だいこん」・「はくさい」は、山口・名塩地区で収穫されます。



名塩地区の田んぼ



名塩地区のだいこん畑



はくさいの玉は、外からできて巻いていきます

名塩地区のはくさい畑

●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7日・小学校Bブロック15日)は、【ガトーショコラ】と【みかんゼリー】です。  
\*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〕

平成29年(2017年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月10日(火)	10月11日(水)
献立名	さげごはん 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	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう いかのてりに たくあんのごまあえ つきみじる	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム とりにくのからあげ(揚) はるさめサラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ かきたまじる	くらパン ぎゅうにゅう サーモンフライ(揚) キャベツツテ わかめスープ	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ひじきのいために すましじる
材料名および使用量(g)	こめ 65 むぎ 3 さけ(フレーク) 20 あぶらあげ 5 ごま 1 にんじん 10 たまねぎ 5 ごぼう 1.3 しょうが 1.5 けずりぶし 0.05 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 0.4 せいしゆ 3 しお 0.4 ぎゅうにゅう 1本 こおりどうふ 8 しょうゆ(濃) 4.5 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(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 さけ 35 マカロニ 7 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 0.3 カレー 0.5 しお 0.5 あぶら 0.8 チキンブイオン 5.5 ポークブイオン 0.5 きよほう 48	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 いか(リング) 50 しょうゆ(濃) 2.5 さとう 1.7 せいしゆ 1.2 みりん 0.8 でんぶん 0.4 たくあんづけ 10 きゅうり 30 ごま 0.7 もち 30 さといも 20 ごぼう 5 かす 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ブルーベリージャム 1袋 とりにく 50 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 7 あぶら 4 まぐろ(フレーク) 7 りんごす 0.4 はるさめ 3 キャベツ 2 す 2 しょうゆ(淡) 2 さとう 1.2 しお 0.2 チリパウダー 0.01 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 ぶたにく(ミンチ) 20 ミニあつあげ 50 にんじん 12 ねぎ 7 しいたけ 0.7 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごまあぶら 0.5 あかだしみそ 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 2 せいしゆ 1 チリパウダー 0.02 たまご 0.4 かまぼこ 20 たまねぎ 5 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	くらパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 さけ 1切 しお 0.4 こしょう 0.04 ごむぎこ 5 パン 10 あぶら 8 キャベツ 40 カレー 0.05 しお 0.2 あぶら 0.2 やきぶた 10 ごま 0.5 わかめ 0.8 にんじん 12 もやし 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とうふハンバーグ 1こ しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 せいしゆ 1 みりん 1 たまねぎ(フレーク) 3 ひじき 3 にんじん 15 たまねぎ 15 しょうゆ(濃) 2.5 さとう 2 あぶら 0.4 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 0.4 しお 0.4
E/P	608/23.3	619/23.6	603/24.7	621/26.8	624/25.6	654/30.8	601/21.2
月日	10月12日(木)	10月13日(金)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)
献立名	パン ぎゅうにゅう ポークチャップ こふきいも たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう いかのカルンあげ(揚) きんぴらだいず みそじる	かいほしらとひじきのたきこみごはん ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	パン ぎゅうにゅう ペンのミートソース みたくさんスープ	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(きざみり) さつまいもてんぐら(揚) みそじる	パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに ツナサラダ ぶどうゼリー	ごはん ぎゅうにゅう あじつかけり いもこ ごまあえ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 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 たまご 0.2 たまねぎ 20 にんじん 25 パセリ 10 しょうゆ(淡) 0.5 しお 2 こしょう 0.7 でんぶん 0.02 チキンブイオン 1 ポークブイオン 9	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 いか 50 しょうが 1 せいしゆ 0.5 でんぶん 12 あぶら 4 さとう 2.5 しょうゆ(濃) 2.5 ぶたにく 7 だいず 6 ごま 0.7 ごぼう 15 にんじん 10 こんにやく 5 しょうゆ(濃) 2.7 さとう 1.2 みりん 0.4 あぶら 1 ごまあぶら 0.1 あぶらあげ 4 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 65 むぎ 3 かいほしら 30 あぶらあげ 4 ひじき 0.9 にんじん 12 じゃがいも 1.3 えのきたけ 8 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(濃) 4 せいしゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 はるまき 1本 あぶら 3 キャベツ 35 マヨネーズ(袋) 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 18 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 さとう 3 たまねぎ 30 にんじん 8 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 10 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 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 きざみり 1袋 さつまいも 40 ごむぎこ 15 たまご 2 しお 5 あぶら 0.5 あぶらあげ 8 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こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 ぎゅうにゅう 30 マカロニ 6 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 6.5 ポークブイオン 0.5 まぐろ(フレーク) 8 りんごす 0.4 キャベツ 30 きゅうり 7 にんじん 7 しょうゆ(淡) 2.5 さとう 1.5 しお 0.2 チリパウダー 0.01 ぶどうゼリー 1こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつかけり 1袋 ぎゅうにゅう 30 ミニあつあげ 20 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 ごま 2 もやし 25 ほうれんそう 25 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8
E/P	607/27.7	678/27.5	590/20.4	604/22.8	707/22.9	670/26.9	629/23.5
月日	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月30日(月)	10月31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	チキンマヨサンド(パン) チキンマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう とうふスープ ◆いもようかん ◆かぼちゃのマフィン	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに きりぼしだいこんのもの にらスープ	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ポークソーセージ スパゲティサラダ たまごとコーンのスープ	ドライカレー(ごはん) ドライカレー(ルウ) ぎゅうにゅう だいこんサラダ	ぶどうパン ぎゅうにゅう ポークロケ(揚) ちゅうかサラダ はるさめスープ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ひとくちチーズ ポークビーンズ りんご
材料名および使用量(g)	こめ 85 ぎゅうにゅう 35 たまねぎ 80 にんじん 25 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 トマトピューレー 10 ウスターソース 7 しお 1 パブリカ 0.03 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 5.5 ポークブイオン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 きゅうり 8 あぶら 2 りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.2 こしょう 0.01	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 やきぶた 10 さとう 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 でんぶん 0.01 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3 いもようかん 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 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 0.6 こんぶ(粉末) 0.01 さとう 2 しょうゆ(濃) 1.5 しお 0.2 もやし 20 たけのこ(水煮) 8 えのきたけ 1.2 しょうゆ(淡) 0.9 しお 0.01 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1こ ポークソーセージ 2本 スパゲティ 9 キャベツ 20 にんじん 7 りんごす 2 あぶら 1.5 さとう 1 しお 0.6 カレー 0.1 たまご 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 9 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく(ミンチ) 55 とりにく(缶) 6 たまねぎ 35 もやし 12 セロリ(葉) 6 しょうが 0.6 にんにく 0.2 ごむぎこ 1.2 トマト(缶) 18 しお 1 カレー 0.8 あぶら 0.6 ぎゅうにゅう 1本 まぐろ(フレーク) 15 りんごす 0.8 だいこん 40 みつば 5 あぶら 1.7 りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	ぶどうパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ロケ 1こ あぶら 11 もやし 40 きゅうり 10 しょうゆ(濃) 3 す 1.8 さとう 1.8 しお 0.3 ごまあぶら 0.3 からし 0.07 はるさめ 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 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 ひとくちチーズ 2こ ぶたにく 25 ぶどうしゆ(赤) 1.5 ベーコン 3 とりにく(缶) 2 だいず 12 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 トマトピューレー 10 ウスターソース 4 さとう 1 しお 0.4 こしょう 0.02 チキンブイオン 1.5 ポークブイオン 0.5 りんご 1切
E/P	696/21.4	662/30.0	615/25.7	652/26.6	662/26.3	688/21.9	647/26.9

学校給食課だよりNo.471 催事のご案内

宮っ子給食♡食育フェア

「もっと知ろう!宮っ子給食」  
～学校給食のあれこれ～

日時:平成29年10月14日(土)

10:00~16:00

※悪天候の場合、屋外でのイベント中止

場所:フレンテ西宮(JR西宮駅南)

西出口屋外スペース、4F展示ホール・会議室

内容:西宮市の学校給食について理解を深める  
ために生産・消費・調理・流通のパネル  
展示、ゲーム・クイズ・体験コーナーや  
西宮市の給食のパネル展示・試食コーナ  
ーなどがあります。

西出口屋外スペース

ゲーム:豆つかみゲーム  
展 示:西宮でとれた野菜  
試 食:「貝柱とひじきの炊き込みご飯」  
「のっぺい汁」  
1回目:11:30~12:30  
2回目:13:00~14:00  
◆各回150食です  
◆試食券を4F受付にて配布します

4F会議室

「あったらいいな~こんな献立」  
表彰式 13:30、作品展示

4F展示ホール

【展示】  
「(公財)西宮市国際交流協会コーナー」  
「宮っ子給食コーナー」  
「西宮市の地産地消」  
「献立ができるまで」 など  
【ゲーム・クイズ・体験】  
「地産地消ゲームコーナー」  
「手洗いチェックコーナー」  
「スタンプラリー」

◆エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品(体を作るものとなる) ■印…黄色の食品(熱や力のもととなる) ▲印…緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)…揚げ物  
◆印…リザーブ給食(小学校Aブロック24日・小学校Bブロック20日)は、【いもようかん】と【かぼちゃのマフィン】です。  
\*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〕

平成29年(2017年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月11日(月)	9月12日(火)	
献立名	ツナとピーマンのたきこみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	パン ぎゅうにゅう ケチャップに なし	ごはん ぎゅうにゅう いかのてりに きんぴらごぼう みそしる	パン ぎゅうにゅう いちごジャム コーンのミルクに はるさめサラダ	ごはん ぎゅうにゅう すぶた(揚) わかめスープ	パン ぎゅうにゅう ポケットチーズ ミートスパゲティ コンソメスープ	パン ぎゅうにゅう ベーコンソーセージ リヨネーズポテト チキンスープ	
材料名および使用量(g)	こめ 65 ■ むぎ 3 ■ まぐろ(フレーク) 20 ● にんじん 10 ● ピーマン 5 ▲ しいたけ 0.5 ▲ にんじん 0.8 ● しんしょうが 2 ▲ けずりぶし 1.5 ▲ しょうゆ(濃) 4 ▲ せししゆ 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) 4.5 ● さとう 2.5 ■ みりん 0.6 ■ しょうがじる 0.7 ▲ でんぷん 10 ■ あぶら 2 ■ キャベツ 35 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 35 ● マカロニ 7 ■ じゃがいも 60 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ 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 1.5 ■ ポークブイオン 0.5 ■ なし 1切 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● いか(リング) 50 ● しょうゆ(濃) 2.5 ● さとう 1.7 ■ せししゆ 1.2 ■ みりん 0.8 ■ でんぷん 0.4 ■ ちくわ 6 ● ごま 0.7 ■ ごぼう 30 ▲ にんじん 20 ▲ パセリ 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 ■ あぶらあげ 4 ● りんごす 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 ● いちごジャム 1袋 ■ とりにく 35 ● ぎゅうにゅう 30 ● マカロニ 6 ■ じゃがいも 50 ■ たまねぎ 30 ▲ どうもろこし(ペースト) 30 ▲ にんじん 20 ▲ どうもろこし(粒・冷) 5 ▲ パセリ 0.5 ▲ しお 0.8 ■ こしょう 0.02 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 6.5 ■ ポークブイオン 0.5 ■ まぐろ(フレーク) 7 ● りんごす 0.4 ■ はるさめ 3 ■ キャベツ 20 ▲ す 2 ■ しょうゆ(淡) 2 ■ さとう 1.2 ■ しお 0.2 ■ チリパウダー 0.01 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● しょうが 0.3 ▲ しょうゆ(濃) 1.4 ▲ せししゆ 1.4 ▲ あぶら 2 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 7 ▲ たけのこ(水煮) 7 ▲ ピーマン 3 ▲ あぶら 0.2 ■ しょうゆ(濃) 3.5 ■ さとう 2.1 ■ す 2.1 ■ でんぷん 1.1 ■ あぶら 0.3 ■ ポークブイオン 0.7 ■ やきぶた 10 ● ごま 0.5 ■ わかめ 0.8 ● にんじん 12 ● もやし 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.6 ■ チキンブイオン 9 ■ ポークブイオン 4 ■	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ポケットチーズ 1本 ● スパゲティ 18 ■ ぎゅうにく(ミンチ) 15 ● とりレバー(缶) 2 ● たまねぎ 30 ▲ パセリ 8 ▲ にんじん 0.1 ▲ トマトピューレー 15 ■ ウスターソース 4 ▲ しお 0.4 ■ ぶどうしゆ(赤) 0.3 ■ こしょう 0.01 ■ あぶら 0.5 ■ ベーコン 7 ● リタス 30 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.8 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ベーコン 10 ● じゃがいも 50 ■ たまねぎ 15 ▲ パセリ 15 ▲ しお 0.5 ▲ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 7 ■ ポークブイオン 3 ■	
E/P	622/20.3	630/23.7	582/25.4	640/26.4	611/21.9	615/24.9	602/27.7	
月日	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつりに たくあんのごまあえ みそしる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ ちゅうかふうたまごスープ	パン ぎゅうにゅう バター(個付) えびのチリソース(揚) ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに ごますあえ	くらパン ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ちゅうかサラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのからみため みそしる アイスクリーム	
材料名および使用量(g)	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さんま(筒) 1切 ● しょうが 1.5 ▲ しょうゆ(濃) 5.8 ● さとう 3.2 ■ せししゆ 0.7 ■ たくあんづけ 10 ▲ ぎゅうり 30 ▲ ごま 0.7 ■ あぶらあげ 2 ● わかめ 0.7 ● かぼちゃ(西宮産) 30 ▲ たまねぎ 10 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン(兵庫県産) 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 35 ● マカロニ 7 ■ じゃがいも 60 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ ウスターソース 3 ▲ ケチャップ 1 ■ しょうゆ(濃) 1 ■ さとう 0.3 ■ カレーこ 0.5 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 5.5 ■ ポークブイオン 0.5 ■ シャインマスカット 40 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく(ミンチ) 20 ● ミニあつあげ 50 ● 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 ■ せししゆ 1 ■ チリパウダー 0.02 ■ やきぶた 7 ● たまご 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 ■ ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1切 ● えび 50 ● でんぷん 7 ■ あぶら 4 ■ たまねぎ 25 ▲ しょうが 0.2 ▲ にんにく 0.1 ▲ ケチャップ 6 ■ しょうゆ(濃) 2 ■ す 0.8 ■ チリパウダー 0.01 ■ あぶら 0.5 ■ やきぶた 7 ● ビーフン 7 ■ しいたけ 0.5 ▲ にんじん 5 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ 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 10 ■ 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 ● ぶたにく 20 ● こおりどうふ 17 ● たまねぎ 70 ▲ あぶら 20 ▲ こんにやく 20 ▲ さやいんげん 3 ▲ けずりぶし 1.5 ■ 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 ● りんごす 0.3 ■ ごま 0.8 ■ くきわかめ 0.5 ● きゅうり 30 ▲ す 1.2 ■ しょうゆ(濃) 1.2 ■ さとう 1.2 ■ しお 0.3 ■	くらパン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さけ(角) 60 ● しお 0.4 ■ こしょう 0.04 ■ でんぷん 9 ■ あぶら 4 ■ もやし 40 ▲ ぎゅうり 10 ▲ しょうゆ(濃) 3 ■ す 1.8 ■ さとう 1.8 ■ しお 0.3 ■ ごまあぶら 0.3 ■ からし 0.07 ■ ベーコン 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ セロリー 2 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.8 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 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) 3.8 ■ せししゆ 1.4 ■ さとう 0.7 ■ しお 0.4 ■ 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 ● 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 10 ● アイスクリーム 1切 ●	
E/P	618/23.7	615/23.6	634/26.2	637/28.7	645/27.3	627/30.5	677/23.1	
月日	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	☆旬の果物☆ Aブロック14日 Bブロック13日 シャインマスカット		
献立名	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう にこみハンバーグ キャベツステーキ たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ とりにくのだいずのかおりあえ(揚) すましじる	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう フォーガー	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 とうがんスープ	☆献立☆ Aブロック29日 Bブロック21日 キャベツと豚肉のみそ炒め丼		
材料名および使用量(g)	こめ 85 ■ ぎゅうにゅう 35 ● 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 5.5 ■ ポークブイオン 0.5 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ あぶら 2 ■ りんごす 1 ■ しお 0.3 ■ さとう 0.2 ■ こしょう 0.01 ■	パン(兵庫県産) 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 ■ ぶどうしゆ(赤) 2 ■ しお 0.2 ■ キャベツ 40 ▲ カレーこ 0.05 ■ あぶら 0.2 ■ たまねぎ 0.2 ■ ぶたにく 7 ● たまご 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 ■ でんぷん 1 ■ チキンブイオン 7 ■ ポークブイオン 3 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ふりかけ(さかな) 1袋 ● とりにく 50 ● しょうが 0.5 ▲ しょうゆ(濃) 1 ■ せししゆ 1 ■ でんぷん 10 ■ あぶら 4 ■ だいず(水煮) 15 ■ あぶら 0.8 ■ たまねぎ 7 ▲ パセリ 0.5 ▲ さとう 3.5 ■ しょうゆ(濃) 2.5 ■ す 1.7 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 4 ▲ しょうゆ(淡) 3.5 ■ しょうゆ(濃) 0.5 ■ みりん 0.5 ■ しお 0.4 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ●	パン(スライス) 1切 ● まぐろ(フレーク) 20 ● りんごす 1 ■ キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ にんじん 5 ▲ あぶら 2 ■ りんごす 1 ■ さとう 0.3 ■ しお 0.4 ■ こしょう 0.01 ■ スライスチーズ 1切 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 10 ● フォー 6 ■ もやし 15 ▲ たまねぎ 10 ▲ にら 5 ▲ レモンじる 0.3 ▲ しょうゆ(淡) 3 ■ しお 0.5 ■ こしょう 0.01 ■ チリパウダー 0.005 ■ チキンブイオン 11 ■ 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 ■ でんぷん 2 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 15 ● 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 4 ■ ポークブイオン 2 ■	大粒で、酸味が少なく、糖度は巨峰と同じくらい甘い品種です。種がなく、皮も薄いので皮ごと食べられるという特徴もあります。シャインマスカットの時期は、6月～10月が食べ頃です。		豚ミンチ、にんじん、たまねぎ、キャベツを炒め、赤だしみそ・砂糖・しょうゆ・酒で味をつけ、キャベツと豚肉のみそ炒めを作っています。このみそ炒めをお皿に盛りつけたご飯の上のせて食べます。ご飯と肉と野菜と一緒に食べられるどんぶりです。
E/P	710/21.4	648/27.6	657/26.0	591/25.7	629/25.3			

学校給食課だより No.470

地産地消! 2017年度第2弾!

～生産者につながる学校給食をめざして～

西宮産の「かぼちゃ」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。

今月は名塩地区・山口地区でとれた、「えびす」という種類のかぼちゃを使用します。

5月初旬に種をまいて苗を作り、6月に定植(植え付け)して7月初旬から収穫します。

かぼちゃの1個の重さは、約1.5kg～2kgです。

今月は、小学校Aブロック13日・Bブロック19日の、「みそしる」に使います。



山口町金仙寺地区のかぼちゃ畑



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  
\*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〕

平成29年(2017年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月10日(月)
献立名	パン ぎゅうにゅう バター(個付) とりにくのパプリカに こふきいも コンソメスープ	パン ぎゅうにゅう メルルーサのスパイシーからあげ(揚) えだまめ ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに こまぎょう	パン ぎゅうにゅう ひとくちチーズ ペンネのミートソース たまごスープ	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	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう フレンチサラダ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ● 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 7 ▲ 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 10 ▲ ポークブイオン 4 ▲	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● メルルーサ(角) 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 0.4 ▲ でんぶん 12 ▲ あぶら 4 ▲ えだまめ 22 ▲ やきぶた 7 ▲ 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 10 ▲ 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 ● ぶたにく 20 ● こおりどうふ 17 ● 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 1.5 ▲ 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) 5 ● りんごす 0.2 ▲ もやし 35 ▲ きゅうり 15 ▲ ごま 2 ▲ さとう 1.2 ▲ しょうゆ(濃) 1.2 ▲ しお 0.3 ▲	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ひとくちチーズ 2こ ● ペンネ 18 ▲ 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 8 ▲ 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 ▲ たまご 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 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) 3.8 ▲ せいしゅ 1.4 ▲ さとう 0.7 ▲ しお 0.4 ▲ 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 ▲ ねぎ 5 ▲ にんじん 8 ▲ けずりぶし 3 ▲ しょうゆ(淡) 2.9 ▲ しょうゆ(濃) 0.5 ▲ しお 0.3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● アイスクリーム 1こ ●	こめ 85 ● ぎゅうにゅう 35 ● 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 3 ▲ あぶら 3 ▲ カレー 0.8 ▲ ウスターソース 4.5 ▲ しお 1.2 ▲ ケチャップ 1 ▲ しょうゆ(濃) 0.4 ▲ あぶら 0.8 ▲ チキンブイオン 5.5 ▲ ポークブイオン 0.5 ▲ ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ あぶら 2 ▲ みりん 1 ▲ しお 0.3 ▲ さとう 0.2 ▲ こしょう 0.01 ▲
E/P	624/27.0	620/28.4	652/27.8	602/25.4	657/22.3	708/21.4
月日	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月18日(火)	7月19日(水)
献立名	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ 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) ちゅうかサラダ みそしる	ハンバーグサンド(パン) ハンバーグサンド(ハンバーグ) ハンバーグサンド(キャベツソース) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム にんじんシリシリ とうがんじる	パン ぎゅうにゅう バター(個付) なつやさいのカレーに ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき(揚) たくあんのごまあえ みそしる
材料名および使用量(g)	パン(兵庫県産) 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 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 ▲ 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 50 ● しお 0.2 ▲ こしょう 0.04 ▲ でんぶん 7 ▲ あぶら 4 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ▲ さとう 1.8 ▲ みりん 0.5 ▲ もやし 40 ▲ きゅうり 10 ▲ しょうゆ(濃) 3 ▲ す 1.8 ▲ さとう 1.8 ▲ しお 0.3 ▲ ごまあぶら 0.3 ▲ からし 0.07 ▲ 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 ● ハンバーグ 1こ ● トマトピューレー 8.5 ▲ ウスターソース 4 ▲ ぶどうしゅ(赤) 2 ▲ さとう 2 ▲ しお 0.2 ▲ キャベツ 35 ▲ しお 0.2 ▲ カレー 0.05 ▲ あぶら 0.2 ▲ ぎゅうにゅう 1本 ● ベーコン 10 ● じゃがいも 20 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 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 ● さば(焼) 1切 ● ねぎ 1.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 4.8 ▲ さとう 3.2 ▲ みそ 1.6 ● せいしゅ 0.8 ▲ す 0.8 ▲ チリパウダー 0.02 ▲ ハム 10 ● にんじん 25 ▲ しょうゆ(濃) 0.8 ▲ あぶら 1 ▲ けずりぶし 0.1 ▲ とりにく 15 ● はるさめ 5 ▲ とうがん 30 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ しょうゆ(淡) 3.5 ▲ みりん 0.5 ▲ しお 0.3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ● ぎゅうにゅう 35 ● 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 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 5.5 ▲ ポークブイオン 0.5 ▲ デラウェア 35 ▲	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● いわし(開き) 1切 ● しょうがじる 0.5 ▲ せいしゅ 0.4 ▲ でんぶん 7 ▲ あぶら 3 ▲ しょうゆ(濃) 3 ▲ さとう 3 ▲ みりん 0.3 ▲ ごま 0.6 ▲ 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 ●
E/P	597/26.0	639/25.3	654/25.8	634/28.1	674/22.8	635/22.5

学校給食課だより No.469  
**学校給食レシピのご紹介**

おいしい! たのしい! 西宮市学校給食レシピ!  
ぜひご家庭でも作ってみてください!

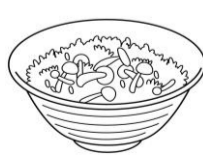
### ツナとピーマンのたきこみごはん

(材料) 給食の分量で4人分

米	260g	} 一緒に洗ってざるにあげ、水切る
麦	12g	
まぐろ(フレーク)	80g	油を切る
にんじん	40g	せん切り
ピーマン	20g	せん切り
乾しいたけ	2枚	水につけて戻し、せん切り
煮こぶ	3g	さっと洗って、細切り
しょうが汁	5g	しぼり汁をとる

だし汁 350cc  
しょうゆ(濃口) 大さじ1  
酒 大さじ1  
塩 少々

(作り方)  
① 炊飯器に材料をすべて入れ、炊く。



### はくさいスープ

(材料) 給食の分量で4人分


ベーコン	40g	1cm幅に切り、から炒り
白菜	160g	葉と軸に分け短冊切り
にんじん	60g	せん切り
パセリ	2g	みじん切り

しょうゆ(薄口) 小さじ1  
塩 小さじ1/2  
こしょう 少々

※スープのもと 適量 } 合わせてスープをつくる  
水 500g

(作り方)  
① スープを煮立て、にんじん、白菜の軸を入れる。  
② 次に、から炒りしたベーコン、白菜の葉を入れる。  
③ しょうゆ、塩、こしょうで味付けをする。  
④ 最後にパセリを入れる。

♡ ここがポイント!  
・白菜は、軸の方が火が通るのに時間がかかるので、別々に入れます。  
※給食ではチキンブイオンとポークブイオンを使っています。  
家でスープのもとを使う時は、塩分が含まれますので、塩は様子を見ながら入れて下さい。



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

平成29年(2017年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates (6月1日 to 6月30日) and rows for献立名 (Menu Name) and material usage (材料名および使用量). Includes sub-headers for days of the week and specific menu items like 'ごはん', 'パン', 'おかず'.

学校給食課だより No.468

食中毒について(保健所食品衛生課より)

食中毒に気を付けましょう!

食中毒の原因には、細菌やウイルスがありますが、梅雨時から夏場は高温多湿な状態が続く、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味やにおいには変わりません。そのため、食事の準備をするときには、菌を「付けない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

★予防のポイント★

- ①菌を付けない：手洗いや食材の洗浄、包丁・まな板は使い分けなど衛生的な調理を心がけましょう。
②菌を増やさない：食品は保存温度と期限表示を守り早めに食べましょう。
③菌をやっつける：食材は十分に加熱し、調理器具は消毒しましょう。

お肉は十分に加熱して食べましょう!

鶏の刺身などの鶏の生食や、焼肉などを加熱不十分な状態で食べると、カンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が発生します。

特に、子供やお年寄りが感染すると、症状が重症化しやすく危険です。「新鮮だから生でも安全」はマチガイです!

予防のポイント

- ①肉は生ではなく、十分に加熱してから食べる。
②生のお肉にさわったら、よく手を洗う。
③生のお肉をはさんだお箸やトングは食べる時には使わない。
④生のお肉を切った包丁やまな板はしっかり洗う。



西宮市食育・健康づくりマスコット



みやちゃん

◆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
\*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



Table with columns for dates (5月1日 to 5月12日) and rows for menu items and material usage (材料名および使用量). Includes items like 献立名, 材料名, and E/P values.

Table with columns for dates (5月15日 to 5月23日) and rows for menu items and material usage. Includes items like 献立名, 材料名, and E/P values.

Table with columns for dates (5月24日 to 5月31日) and rows for menu items and material usage. Includes items like 献立名, 材料名, and E/P values.

☆新献立☆
Aブロック23日
Bブロック12日
ワントンのかわスープ
平成26年度宮っ子給食♡食育フェア
「あったらいいな〜こんな献立」優秀賞に選ばれた献立です。
ワントンの皮は、ぎょうざの皮より厚く、モチモチとした食感でおいしいので、ぜひ味わってください。

学校給食課だより No.467
1日のリズムを大切に!

◇生活のリズムとは◇

私たちは、概日リズム(サーカディアンリズム)といって、日中は活動し、夜は休息するという体内時計を持っています。この体内時計は、夜ふかしなどによる睡眠不足や、不規則な食生活により狂ってしまうことがあり、朝なかなか起きられない、食欲がわかない、夜もなかなか寝付けられないなど、体に不調が出てきます。

新年度が始まり早くも1ヶ月が過ぎました。みなさん、新しいクラスには慣れたでしょうか?

5月はじめにゴールデンウィークがあり、楽しみにしている人も多いと思います。ですが、この時期は「五月病」という言葉があるように、生活のリズムをくずしやすくなる時です。

「五月病」にならないために、規則正しい生活を心がけ、3度の食事をしっかり食べることが大切です。

生活リズムをととのえるために…大切なキーワードは

栄養・休養・運動

朝・昼・夕の3度の食事は決まった時間に食べましょう。
特に朝ごはんは、1日のはじまりの食事です。
しっかり食べましょう!

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
◆印…セレクト給食(小学校Aブロック11日・小学校Bブロック26日)は、【とりくのからあげ】と【メルルーサのスパイシーからあげ】です。
\*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧いただけます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ「学校教育」から)
\*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
\*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます





こんだて表〔小学校Aブロック〕

平成29年(2017年)4月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)
献立名	パン ぎゅうにゅう ケチャップに あまなつ	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため はるさめスープ	くろパン ぎゅうにゅう ポークコロケ(揚) ちゅうかサラダ たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ※ きりぼしだいこんのもの みそしる	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ホワイトシチュー フレンチサラダ	パン ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでやさい マヨネーズ フォアガー	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのからみいため とうふスープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 35 マカロニ 7 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 1.5 ポークブイオン 0.5 あまなつ 1切	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく(ミンチ) 20 ミニあつあげ 50 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 1 カレーこ 0.5 たまねぎ 0.4 にんじん 0.4 ごまあぶら 0.5 はるさめ 0.3 しいたけ 20 レタス 10 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 12 ポークブイオン 5	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 コロケ 1こ あぶら 11 もやし 40 きゅうり 10 しょうゆ(濃) 3 す 1.8 さとう 0.3 にんじん 0.3 けずりぶし 0.07 ごまあぶら 0.3 からし 0.07 たまご 20 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2 しいたけ 0.7 レタス 0.02 にんじん 1 でんぶん 9 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さわら(焼) 1切 しょうが 1.6 しょうゆ(濃) 5.1 さとう 2.9 せいしゆ 0.6 あぶらあげ 3 きりぼしだいこん 6 にんじん 3 けずりぶし 0.6 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	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いちごジャム 1袋 ぶたにく 35 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 ごむぎこ 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 6.5 ポークブイオン 0.5 キャベツ 30 ごま(粒) 10 あぶら 2 りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.2 こしょう 0.01	パン 1こ 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 とりにく 10 フォア 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 ごまあぶら 0.01 チリパウダー 0.005 しょうゆ(濃) 11 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 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) 3.8 せいしゆ 1.4 さとう 0.7 しお 0.4 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 あぶら 0.5 やきぶた 10 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 7 ポークブイオン 3
E/P	628/24.0	604/23.0	708/24.1	591/24.2	642/25.5	627/23.9	613/24.4
月日	4月20日(木)	4月21日(金)	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)
献立名	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 チキンスープ	ごはん ぎゅうにゅう さけのかおりあえ(揚) みそしる	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう にこみハンバーグ※ こふきいも コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ(揚) ひじきのいために かきたまじる	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう 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
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポケットチーズ 1こ ペンネ 18 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 8 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 とりにく 15 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 7 ポークブイオン 3	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さけ(角) 50 しょうがじる 0.6 せいしゆ 0.5 でんぶん 7 あぶら 4 たまねぎ 12 パセリ 0.5 さとう 4 す 2 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	こめ 85 ぎゅうにゅう 1本 たまねぎ 35 じゃがいも 50 にんじん 40 グリーンピース 20 さとう 5 ぶどうしゆ(赤) 0.5 しお 0.2 じゃがいも 8 バター 3 たまねぎ 3 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 5.5 ポークブイオン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 きゅうり 8 あぶら 2 りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.2 こしょう 0.01	パン(兵庫県産) 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) 0.2 しお 0.2 じゃがいも 50 バター 0.2 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 たまご 12 ポークブイオン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 はたはた 2尾 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 6 あぶら 2 ちくわ 5 だいたす 5 あぶらあげ 2.2 ひじき 2.4 こんにやく 5 にんじん 4 しょうゆ(濃) 2.4 さとう 2.2 あぶら 0.8 たまご 20 たまねぎ 20 にんじん 10 ほうれんそう 10 けずりぶし 3 しょうゆ(淡) 3.7 しょうゆ(濃) 0.6 しお 0.3 こんぶ(粉末) 0.05 でんぶん 1.5	パン(スライス) 1こ まぐろ(フレーク) 20 りんごす 1 キャベツ 30 きゅうり 8 にんじん 5 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 やきぶた 7 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 10 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 20 ごおりどうふ 17 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 1.5 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 ごま 2 もやし 40 ほうれんそう(西宮産) 10 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8
E/P	613/26.7	630/26.7	708/21.4	632/24.6	602/22.4	596/25.2	634/26.5

学校給食課だより No.466

地産地消! 2017年度第1弾!

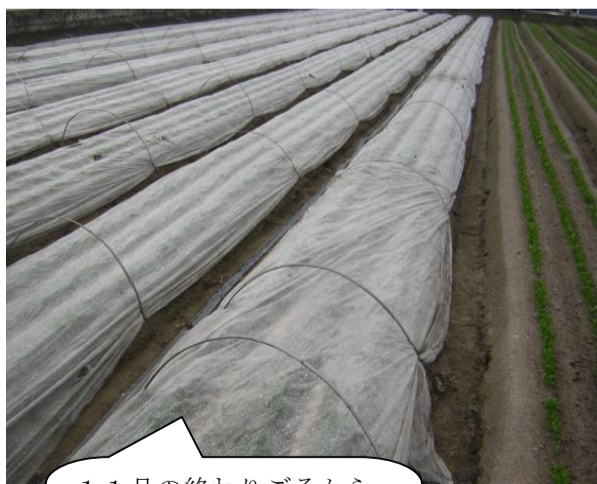
～生産者とつながる学校給食をめざして～

西宮産の「ほうれんそう」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。

西宮産のほうれんそうは、小学校Aブロックは28日・Bブロックは18日・中学校は26日の「ごまあえ」で使用します。

西宮市では、瓦木地区・鷲林寺地区でほうれんそうの栽培が盛んに行われており、今月の地産地消の「ほうれんそう」は、瓦木地区で収穫されます。



11月の終わりごろから、保温・保湿のため被覆資材をかぶせます。



根っこをつけて出荷しています。

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

