

こんだて表〔小学校Bブロック〕

平成31年(2019年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	3月1日(金)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	
献立名	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 ひなあられ	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ プリン	ごはん ジョア さばのみそに きんぴらごぼう ばちじる	1~5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 たセレクト給食、 「卒業おめでとう 給食」です。 主菜と果物、それ ぞれどちらか1つ を選んでください。  ◆主菜 えびフライ トンカツ から、どちらかを を選んでください。  ◆果物 オレンジ バナナ から、どちらかを を選んでください。  クラスのみんな で楽しく食べま しょう。	ごはん(兵庫県産) ぎゅうにゅう あじつけのり バター(個付) メルルーサのあまずいため(揚) とうふスープ
材料名および使用量(g)	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 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 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4 ひなあられ 1袋	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 ミンチポール 30 はるまき 3 レタス 20 にんじん 10 ねぎ 3 しょうゆ(淡) 2 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 4 プリン 1こ	こめ 80 ジョア(プレーン) 1本 さば(焼) 1切 しょうゆ 0.8 みそ 6.4 さとう 3.2 みりん 0.8 ごま 0.7 ごぼう 35 にんじん 10 しょうゆ(濃) 2.2 さとう 1 みりん 0.5 あぶら 1 ごまあぶら 0.1 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 ごんぶ(粉末) 0.05 チキンブイヨン 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 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 ぶたにく 20 やきとうふ 50 しいたけ 0.7 にんじん 12 ねぎ 7 たけのこ(水煮) 5 しょうゆ 0.5 にんにく 0.2 にんにく 0.2 あかだしみそ 2.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう 2 でんぶん 0.3 ごまあぶら 0.5 たまご(液卵) 15 とうもろこし(ペースト) 40 ねぎ 7 しお 1 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 4	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1こ メルルーサ(角) 40 せいしゆ 0.4 しょうゆが 0.4 ぶたにく 5 あぶら 3 たまねぎ 20 にんじん 10 ピーマン 5 あぶら 0.3 たけのこ(水煮) 5 しょうゆ 0.2 けチャップ 6 しょうゆ(濃) 1.7 さとう 2 しお 0.4 あぶら 0.5 ぶたにく 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 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3	
E/P	666/29.5	673/26.1	595/24.5	584/20.3	716/26.6	607/24.1	
月日	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月18日(月)	
献立名	パン ぎゅうにゅう みかんジャム ホワイトシチュー ツナサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ(揚) たくあんのごまあえ きつねうどん	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう クリームチーズ ポークビーンズ いよかん	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 ぎゅうにゅうのつくだに たくあんづけ みそしる	アップルパン 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	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう いちご	パン ぎゅうにゅう いちごジャム マカロニカレーふうみ だいこんサラダ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 みかんジャム 1袋 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 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 チキンブイヨン 6.5 ポークブイヨン 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 す 2 しょうゆ(淡) 2 さとう 1.5 しお 0.2 チリパウダー 0.01	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 たくあんづけ 10 キャベツ 30 ごま 0.7 うどん 60 あぶらあげ 8 しょうゆ(濃) 1.4 さとう 1.4 かまぼこ 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 ごんぶ(粉末) 0.05	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 クリームチーズ 1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 ふ 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 てまきのり 1袋 ぎゅうにゅう 1本 しお 35 しらすぼし 5 かつおぶし 1 ごま 1.5 しょうゆ 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 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 ごんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	アップルパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 さけ(角) 50 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 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 ぎゅうにゅう(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 85 ぎゅうにゅう 35 たまねぎ 50 とりにく 40 じゃがいも 20 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうゆ 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 けチャップ 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 いちご 3こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 いちごジャム 1袋 ぎゅうにゅう 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 しょうゆ 0.5 にんにく 0.2 ウスターソース 3 けチャップ 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 0.3 みりん 0.5 しお 0.1 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 くきわかめ 0.5 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2
E/P	672/26.5	624/21.3	682/27.1	607/25.9	608/28.2	698/21.3	

学校給食課だより No.487

地産地消! 2018年度第8弾!

~生産者とつながる学校給食をめざして~

西宮産の「みずな」

「地産地消」は地域で収穫された作物などを、その地域で消費する(食べる)ことをいいます。西宮産のみずなは、小学校Aブロックは13日・Bブロックは5日・中学校は6日の「ばちじる」で使用します。

みずなは冬が旬の野菜です。古くから京都で栽培され、全国に広まったことから「京菜」とも呼ばれます。肥料を使わずに水と土だけで育てていたことから、「水菜(みずな)」という名前がつけました。

今月のみずなは、瓦木地区・上ヶ原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  
◆印...おめでとう給食(小学校Aブロック7日・小学校Bブロック6日)  
\*印...おめでとう給食(小学校Aブロック7日・小学校Bブロック6日)  
\*天候等により食材の一部が使用できない場合があります  
\*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます <http://www.nishi.or.jp/> (西宮市のホームページ『学校教育』から)  
\*献立表は右のQRコードからもアクセスできます  
\*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください





こんだて表〔小学校Bブロック〕

平成31年(2019年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	2月1日(金)	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	
献立名	パン ぎゅうにゅう ケチャップに りんごサラダ	いりまめごはん ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでたまご マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ きりぼしだいこんのもの すましじる	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成人おめでとう給食) 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	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) シヨア トック トック(きざみのり)
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 マカロニ 35 じゃがいも 7 たまねぎ 60 にんじん 50 グリーンピース 15 ケチャップ 5 ウスターソース 15 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 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	こめ 68 とり 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 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(濃) 4 せいしゆ 3 しお 0.2 ぎゅうにゅう 1本 はるまき 1本 あぶら 3 プロッコリー 30 マヨネーズ(袋) 1袋	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とうふハンバーグ 1こ あかだしみそ 6 あぶら 2 きりぼしだいこん(赤) 1.5 みりん 0.8 あぶらあげ 3 きりぼしだいこん 6 にんじん 3 けずりぶし 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 さとう 2 しょうゆ(濃) 1.5 しお 0.2 かまぼこ 7 たまねぎ 25 にんじん 10 えのきたけ 5 みつば 5 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(濃) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.3	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 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 1 チキンブイオン 7 ポークブイオン 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 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 1 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3 いちご 1こ オレンジ 1切	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 しょうゆ 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 2 シヨア(ブレーン) 1本 トック 30 とり 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 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4 きざみのり 1袋
E/P	646/24.0	632/23.5	614/22.5	605/25.2	658/27.5	
月日	2月8日(金)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)	
献立名	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ ツナとれんこんのマヨサラダ かぶらスープ	ごはん シヨア いわしのかばやき(揚) にんじんシリシリ かすじる	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 とうにゅうコーンスープ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのでりに ナムル わかめうどん	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム さけのからあげ(揚) スパゲティサラダ コンソメスープ	えびピラフ ぎゅうにゅう ポケットチーズ にくだんごスープ
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 まぐろ(フレーク) 10 りんごす 0.5 れんこん 18 マヨネーズ 2 しお 0.05 カレーこ 0.05 ベーコン 10 かぶ 35 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	こめ 80 シヨア(ブレーン) 1本 いわし(開き) 1切 しょうが 0.4 せいしゆ 0.4 でんぶ 7 あぶら 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 3 みりん 0.3 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 ぶたにく 10 ちくわ 5 あぶらあげ 2 だいこん 15 にんじん 10 こんにやく 10 ねぎ(西宮産) 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ(兵庫産) 9 さけかす(西宮産) 4	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 8 とうにゅう 40 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 50 しょうゆ(濃) 3.5 みりん 2.1 さとう 1 でんぶ 0.7 あぶら 0.4 もやし 50 ごまあぶら 0.5 しお 0.4 ガーリック 0.01 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 ブルーベリージャム 1袋 さけ(角) 50 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶ 8 あぶら 4 スパゲティ 9 キャベツ 20 にんじん 7 りんごす 2 あぶら 1.5 さとう 1 しお 0.6 カレーこ 0.1 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 68 ベーコン 10 えび 35 たまねぎ 35 にんじん 20 せいしゆ 3 しいたけ 1.3 カレーこ 0.6 にんにく 0.02 ごまあぶら 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 ポケットチーズ 1こ ミンチボール 30 はるさめ 3 はくさい 20 にんじん 10 ねぎ 3 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
E/P	585/26.1	636/25.8	644/28.1	613/26.1	633/28.1	
月日	2月20日(水)	2月21日(木)	2月22日(金)リザーブ給食	2月25日(月)	2月26日(火)	
献立名	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう バター(個付) コーンのミルクに いちご	ごはん ぎゅうにゅう いかのカルンあげ(揚) にまめ にらスープ	パン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ ふゆやさいたつぷりスープ ◆こつくだいふく ◆ももゼリー	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	ごはん ぎゅうにゅう さばのチヨリム ごまあえ かきたまじる	パン ぎゅうにゅう にくだんごのあまぜため(揚) はるさめスープ スイートポテト
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 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 4 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 いちご 3こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 いか 50 せいしゆ 0.5 しょうが 0.5 でんぶ 12 あぶら 4 さとう 2 しょうゆ(濃) 2 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 0.5 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 0.7 さとう 1.6 みりん 0.6 しお 0.1 もやし 20 たけのこ(水煮) 8 にら 7 えのきたけ 8 しょうゆ(淡) 1.2 しお 0.9 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 スパゲティ 18 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりにく(缶) 2 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 0.4 あぶらあげ 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ぶたにく 7 はくさい 30 だいこん 30 にんじん 10 ほうれんそう 5 キャベツ(西宮産) 1 しお 0.9 こしょう 0.02 チキンブイオン 8 ポークブイオン 6 こつくだいふく 1袋 ももゼリー 1こ	こめ 85 ぎゅうにゅう 35 たまねぎ 50 じゃがいも 40 グリーンピース 20 さとう 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(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	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 ごま 2 はくさい 45 こまつな 20 しょうゆ(濃) 2.4 さとう 1.2 たまご(液卵) 20 かまぼこ 5 あぶらあげ 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 1.5	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ミンチボール 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 しお 1.5 でんぶ 0.05 あぶら 0.4 ごまあぶら 0.5 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 スイートポテト 1こ
E/P	653/24.9	616/26.0	617/23.2	714/21.5	631/27.8	
月日	2月27日(水)	2月28日(木)				
献立名	パン ぎゅうにゅう にくだんごのあまぜため(揚) はるさめスープ スイートポテト	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり さらうどん(めん) さらうどん(具) みそしる				
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ミンチボール 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 しお 1.5 でんぶ 0.05 あぶら 0.4 ごまあぶら 0.5 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 スイートポテト 1こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 さらうどん 1袋 ぶたにく 15 かまぼこ 5 はくさい 45 たまねぎ 20 にんじん 15 ねぎ 8 ポークブイオン 1 しょうゆ(濃) 2 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぶ 1.5 あぶら 1 ごまあぶら 0.4 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				
E/P	666/23.3	613/23.2				

4年生のみさなん  
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。

学校給食課だより No.486  
**地産地消! 2018年度第7弾!**  
生産者とつながる学校給食をめざして ~西宮産のキャベツ~

11月下旬、キャベツの生産農家へ取材に行きました。風通しと日当たりがよく、健康に生育する「千鳥植え」という方法を使い、ジグザグに一つ一つ手で植えたそうです。「育てる上でコツはありますか?」と聞いたところ、「植えた直後が重要。こまめな水やりなどで初めに根をしっかりと張らせ、外葉を大きく育てると、その根から栄養や水分が行き渡り、立派でおいしいキャベツができる。キャベツが病気にならないための環境づくりも大切な仕事だ。」と言われていました。



<千鳥植え>  
交互に株を植え付けること。  
利点: スペースを有効活用できる。

11月下旬、葉が巻き始めていました。



●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)(学)...学校給食用開発食品(揚)...揚げ物  
●印...リザーブ給食(小学校Aブロック21日・小学校Bブロック22日)は、【こつくだいふく】と【ももゼリー】です。  
\*天候等により食材の一部が使用できない場合があります  
\*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〕

平成31年(2019年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月21日(月)
献立名	パン ぎゅうにゅう バター(個付) とりにくのパブリカに こふきいも はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう メルルーサのゆずかあえ(揚) ゆでキャベツ ソース わかめうどん	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ	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	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 はくさいスープ	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに たくあんのごまあえ	くろパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(揚) ちゅうかサラダ コンソメスープ	とりにくごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでやさしい マヨネーズ
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 ぶどうしゅう(白) 1.7 パブリカ(缶) 0.4 さとう 0.4 しお 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 じゃがいも 50 しお 0.2 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 せいしゅ 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 メルルーサ(角) 60 せいしゅ 0.6 しょうがじる 0.6 でんぶん 8 あぶら 4 さとう 3 しょうゆ(濃) 1.3 ゆずかじゅう 1 キャベツ 35 ソース(中濃) 1袋 うどん 55 かまぼこ 4 あぶらあげ 4 やかくめ 7 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	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 ぶどうしゅう(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 6.5 ポークブイオン 0.5 まぐろ(フレーク) 15 りんごす 0.8 だいこん 4 みずな 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	こめ 80 ジョア(プレーン) 1本 ぶり(角) 50 せいしゅ 0.5 しょうがじる 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 せいしゅ 0.4 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	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 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 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 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 15 とりにく 50 しお 20 こしょう 0.04 たまねぎ 70 あぶら 20 もやし 20 きゅうり 3 さとう 4 しお 2.6 しょうゆ(淡) 2.3 みりん 2 しお 0.1 たくあんづけ 10 きゅうり 30 ごま 0.7	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 50 しお 0.3 こしょう 0.04 でんぶん 7 あぶら 4 もやし 40 きゅうり 10 しょうゆ(濃) 1.8 す 1.8 さとう 0.9 しお 0.2 ごまあぶら 0.2 からし 0.07 ポークソーセージ(カット) 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 8 ポークブイオン 4	こめ(西宮産) 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(濃) 4 せいしゅ 3 しお 0.4 ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 プロッコリー 30 マヨネーズ(袋) 1袋
E/P	614/26.2	644/25.9	656/27.8	644/24.2	631/24.6	631/26.4	606/27.7	629/25.2
献立名	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 かぶらスープ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ひとくちチーズ ポークソーセージ リヨネーズポテト たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう たくあんのおかあえ アップルゼリー	パン ぎゅうにゅう いちごジャム くじらのノルウェーふう(揚) コンソメスープ	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 ジョア さばのみそに ごまあえ そうじ	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ ほんかん	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに かきたまじる やわらかくろめ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく(ミンチ) 20 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 ベーコン 10 かぶ(葉) 35 かぶ(根) 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	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 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 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 30 やかくめ 3 ふ 3 たまねぎ 60 いとごんにやく 40 にんじん 20 ふとねぎ(宝塚産) 15 しょうゆ(濃) 7.2 さとう 4 しお 0.1 あぶら 0.6 かつおぶし 0.3 たくあんづけ 15 アップルゼリー 1こ	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いちごジャム 1袋 くじら 40 しょうが 0.8 ぶどうしゅう(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 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 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 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 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 どうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 みりん 0.8 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	こめ 80 ジョア(プレーン) 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 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 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 0.05 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 あぶら 8 きなこ 5 とりにく 3 ごんにやく 10 しお 15 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 ほんかん 1こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 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 せいしゅ 0.8 しお 0.1 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 やわらかくろめ 1袋
E/P	610/24.0	642/29.3	653/22.3	603/26.0	698/21.4	646/27.9	724/26.1	594/25.2

学校給食課だより No.485

地産地消! 2018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「ほうれんそう」・「米」、宝塚産の「太ねぎ」

「地産地消」は地域で収穫された作物などを、その地域で消費する(食べる)ことをいいます。

今年度初めて、宝塚産の『たからづか西谷太ねぎ』を使用します。小学校Aブロックは30日・Bブロックは24日の『すきやき風』で使用します。中学校は2月に使用する予定です。

太ねぎは、寒さにあたらればあたるほど甘みが増します。この太ねぎは、冬の寒さが厳しい宝塚北部の西谷地区で栽培されていて、宝塚の特産品として売られています。

西宮産のほうれんそうは、小学校Aブロックは25日・Bブロックは29日・中学校は11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28日の「いり豆ご飯」、Bブロックは21日の「鶏ごぼうご飯」で、中学校は21日の「えびピラフ」で使用します。

「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。



普通の太ねぎと違い、葉の部分までやわらかいのが特徴です。



畑の様子

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





こんだて表〔小学校Bブロック〕

平成30年(2018年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金)	12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水) リザーブ給食
献立名	パン ぎゅうにゅう いちごジャム さけのからあげ(揚) ナムル はくさいスープ	ぎゅうどん(ごはん) ぎゅうにゅう(具) ぎゅうにゅう みそしる	パン ぎゅうにゅう チキンのこめこシチュー はるさめサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみため わかめうどん	パン ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こぶきいも たまごスープ	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 ごもくまめに だいこんのおかかあえ	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 コンソメスープ ◆ガトーショコラ ◆ぶどうゼリー
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いちごジャム 1袋 さけ(角) 50 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 8 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 ベーコン 10 はくさい(西宮産) 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 10 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 40 たまねぎ 45 いとこんにやく 20 しろねぎ 15 ごぼう 10 しょうゆ(濃) 4.8 さとう 2 せいしゆ 1.2 しお 0.3 あぶら 0.5 ぎゅうにゅう 1本 とうふ 50 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 じゃがいも 40 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 こめこ 4 ぎゅうにゅう 40 しお 1.1 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 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 30 す 1.8 しょうゆ(淡) 1.8 さとう 1.2 しお 0.2 チリパウダー 0.01	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 ごま 1 たまねぎ 35 にんじん 15 ねぎ 7 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3 せいしゆ 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 うどん 55 かまぼこ 4 あぶらあげ 4 わかめ 1 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	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 50 たまねぎ 10 トマトピューレー 8.3 ぶどうしゆ(白) 1.7 パブリカ(缶) 0.4 さとう 0.4 しお 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 じゃがいも 50 しお 0.2 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(西宮産) 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(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 パロコリー 30 マヨネーズ(袋) 1袋	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 30 だいず 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 しょうゆ(濃) 0.9 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 かつおぶし 0.6 だいこん 40 しょうゆ(濃) 1.3 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 ガトーショコラ 1こ ぶどうゼリー 1こ	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 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 ガトーショコラ 1こ ぶどうゼリー 1こ
E/P	605/28.5	635/25.4	596/25.9	626/22.6	598/28.5	626/26.1	617/23.8	638/24.0

月日	12月13日(木)	12月14日(金)	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ(揚) ごまあえ さつまじる	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 たまごトコンのスープ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ にんじんシリシリ すましじる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ケチャップに りんご	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつに たくあんづけ かぼちゃのゆずかじる	パン ぎゅうにゅう いかのあまずいため(揚) スーミータン	★献立★ Aブロック 18日(火) Bブロック 5日(水)
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 からぶとししゃも 2尾 でんぶん 4 あぶら 2 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 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	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 スバゲティ 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 たまご(液卵) 15 とうもろこし(粒・冷) 20 にんじん 10 パセリ 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 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 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 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 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 まぐろ(フレーク) 10 にんじん 30 しょうゆ(濃) 0.8 あぶら 1 けずりぶし 0.1 かまぼこ 7 そうめん 10 たまねぎ 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 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(兵庫県産) 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 0.8 チキンブイオン 1.5 ポークブイオン 0.5 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 たくあんづけ 15 とりにく 10 かまぼこ 5 かぼちゃ 30 にんじん 10 だいこん 10 ほうれんそう 5 ゆずかじゅう 0.3 けずりぶし 3 す 0.5 しお 0.05 でんぶん 4 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.3	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いか 50 せいしゆ 0.5 しょうが 0.5 でんぶん 10 あぶら 4 たまねぎ 20 にんじん 10 ピーマン 5 あぶら 0.3 たけのこ(水煮) 5 しょうが 0.2 ケチャップ 6 しょうゆ(濃) 1.7 さとう 2 す 1.5 しお 0.05 でんぶん 0.4 あぶら 0.5 たまご(液卵) 15 とうもろこし(ペースト) 40 ねぎ 7 しお 1 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイオン 11 ポークブイオン 4	★献立★ Aブロック 18日(火) Bブロック 5日(水)
E/P	608/22.6	630/28.0	709/21.4	597/23.1	631/23.6	627/26.1	608/27.1	

チキンの  
こめこシチュー

ホワイトルウの  
こむぎの代わり  
小麦粉のかわり  
に、お米を粉末  
にした「米粉」を  
使います。米粉  
にはお米のでん  
ぷんが入ってい  
るので、牛乳  
で溶いてあたた  
めると、とろみ  
が出てきます。  
あたたかいシチ  
ューで体も心  
もあたたまりま  
す。

学校給食課だより No.484  
地産地消！2018年度第5弾！  
～生産者に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」は地域で収穫された作物などを、その地域で消費する(食べる)ことをいいます。  
西宮産の新米は、小学校Aブロックは17日、Bブロックは10日に「たきこみごはん」で、中学校は17日に「中華風ピラフ」で使用します。「こしひかり」という品種で、今年の9月に収穫されました。  
また、西宮産のだいこんは、中学校は19日の「かぼちゃのゆず香汁」で、西宮産のはくさいは、小学校Aブロックは4日・Bブロックは3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

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  
◆印…リザーブ給食(小学校Aブロック13日・小学校Bブロック12日)は、【ガトーショコラ】と【ぶどうゼリー】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  
\*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〕

平成30年(2018年)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	11月1日(木)	11月2日(金)	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめに たくあんづけ ヨーグルト	パン(小) ぎゅうにゅう やきそば ミックスフルーツ	パン(兵庫県産) 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 にらスープ	ピビンパ(ごはん) ぎゅうにゅう ピビンパ(ナムル) ぎゅうにゅう かきたまじる	パン ぎゅうにゅう みやっこやさいミルクに だいこんサラダ	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) れんこんのカレーあげ(揚) すましじる	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ りんごサラダ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 30 だいず 8 ちくわ 10 じゃがいも 60 こんにやく 20 にんじん 20 さいやいんげん 5 けずりぶし 0.9 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 6 さとう 2.5 みりん 1.8 しお 0.1 たくあんづけ 15 ヨーグルト 1	パン(小) 1 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 しょうゆ 0.03 あぶら 2.2 みかん(缶) 30 パン(缶) 30	パン(兵庫県産) 1 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 こしょう 0.01 オリーブあぶら 0.5 もやし 20 たけのこ(水煮) 7 ごまあぶら 8 えのきたけ 8 しょうゆ(淡) 1.2 しお 0.9 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 にんじん 15 ねぎ 3 しょうが 0.4 にんにく 0.3 ごま 1.3 しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 ごまあぶら 0.6 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) 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 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 30 ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 40 かぼちゃ(ペースト) 30 にんじん 20 しめじ 10 こまつな(西宮産) 10 にんにく 0.2 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 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	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 れんこん 35 ごむぎこ 12 カレーこ 0.4 しお 0.4 あぶら 7 かまぼこ 7 とうふ 50 ほうれんそう 10 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.3	パン 1 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 しお 0.4 さとう 1 しお 0.4 かまぼこ 7 しお 0.4 チキンブイオン 0.02 ポークブイオン 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
E/P	668/25.9	645/24.5	579/26.4	650/26.6	610/26.3	642/24.3	630/25.8
月日	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金) セレクト給食	11月19日(月)	11月20日(火)
献立名	ぎゅうめし ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつつに きりほしだいこんのもの つくねだんごじる	くろパン ぎゅうにゅう とりにくのパプリカに こふきいも はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ おでん(うずらたまごいり) ごまあえ	ぶどうパン ぎゅうにゅう さけのかおりあえ(揚) メルルーサのカレーマリネ(揚) みだくさんスープ	ポークカレーライス(ごはん) ポークカレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう プリンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう たくじゃこのあげに(揚)
材料名および使用量(g)	こめ 65 ぎゅうにゅう 1本 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(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 ごまドレッシング(袋) 1	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 あぶらあげ 3 きりほしだいこん 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 とりつくね 25 はくさい 30 にんじん 10 みずな(西宮産) 5 しょうが 0.5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 あかだしみそ 2 みそ 5	くろパン 1 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 0.3 けずりぶし 0.03 あぶら 0.4 じゃがいも 50 しお 0.2 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(さかな) 1袋 うずらたまご(水煮) 25 しょうゆ(くきわかめ) 15 がんとんき 30 だいこん 55 ごま 30 にんじん 20 けずりぶし 2 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 2 さとう 3 メルルーサ(角) 1.5 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	ぶどうパン 1 ぎゅうにゅう 1本 さけ(角) 50 せいしゆ 0.5 しょうが 0.5 グリーンピース 7 しょうが 4 にんにく 12 パセリ 0.5 さとう 4 あぶら 2.8 す 2 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 す 2 カレーこ 0.4 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 85 ぶたにく 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 ぎゅうにゅう 70 たまねぎ 50 にんじん 20 さやいんげん 3 けずりぶし 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 6.5 さとう 2.4 みりん 0.7 しお 0.1 かえりちりめん 6 あぶら 0.3 だいず(水煮) 20 あぶら 1 ごま 1.2 さとう 1.9 しょうゆ(濃) 1.4 みりん 1.4
E/P	627/23.8	676/28.1	581/26.2	588/22.0	632/28.1	707/21.7	688/27.7
月日	11月21日(水)	11月22日(木)	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)
献立名	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 ワンタンのかわスープ	ごはん ぎゅうにゅう タッティギム(揚) ナムル とうにゅういりみそじる	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう コンソメスープ みかん	ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ(揚) ちゅうかサラダ みそじる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう きのこシチュー ツナサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ひじきのいために のっぺいじる	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ キャベツソテー たまごスープ
材料名および使用量(g)	パン(スライス) 1 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 ぶたにく 10 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 しお 0.6 こしょう 0.02 チキンブイオン 8 ポークブイオン 4	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) 0.5 せいしゆ 0.5 しお 0.2 チリパウダー 0.01 でんぶん 8 あぶら 4 もやし 50 ごまあぶら 0.5 ポークブイオン 1.5 ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 8 ポークブイオン 4 みかん 1	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 ポークソーセージ 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 8 ポークブイオン 4 みかん 1	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 くじら 50 しょうが 1.6 たまねぎ 5.6 さとう 1.6 せいしゆ 0.4 でんぶん 10 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 ポークブイオン 0.07 あぶらあげ 4 かぶ(葉) 35 かぶ(葉) 10 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	パン(兵庫県産) 1 ぎゅうにゅう 1本 きのこシチュー 35 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 しめじ 10 マッシュルーム 10 パセリ 0.5 ごむぎこ 4 バター 4 ぎゅうにゅう 30 しお 0.9 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 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 す 2 しょうゆ(淡) 2 さとう 1.5 しお 0.2 チリパウダー 0.01	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 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 さいとも 30 だいこん 30 にんじん 10 しお 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 ぎゅうにゅう 1本 ハンバーグ 1 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 40 カレーこ 0.05 しお 0.2 あぶら 0.2 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
E/P	627/25.8	654/25.4	567/21.2	613/27.5	620/26.2	630/24.8	633/26.7

学校給食課だより No.483  
**地産地消! 2018年度第4弾!**  
～生産者をつなげる学校給食をめざして～

西宮産の「こまつな」「みずな」

11月は西宮市でとれた「こまつな」と「みずな」を給食で使います。どちらも西宮市の中部、瓦木地区・鷺林寺地区で栽培、収穫されました。9月末に種をまいて、11月に収穫されます。

「こまつな」や「みずな」などの葉物野菜は、根を落とした<根切り>のものをお店で目にすることがありますが、西宮市を含む阪神の南部では鮮度を保つために、<根付き>のものが多く出荷されます。

「こまつな」は平成27年度の【あったらいいな～こんな献立】で優秀賞を受賞した『みやっこやさいミルク煮』で使用します。小学校Aブロックは6日、Bブロックは7日、中学校では13日です。「みずな」は小学校Aブロックが14日、Bブロックが13日に『つくねだんごじる』で使用します。中学校は27日に『とうふスープ』で使用します。



E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物  
◆印...セレクト給食(小学校Aブロック27日・小学校Bブロック16日)は、【さけのかおりあえ(揚)】と【メルルーサのカレーマリネ(揚)】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Bブロック〕

平成30年(2018年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	
献立名	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう サーマンフライ(揚) ゆでキャベツ ソース たらす	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに たくあんのごまあえ	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに にんじんシリシリ すましじる	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 ビーフンスープ	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	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム えびフライ(揚) はるさめサラダ たらす	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ひじきとコーンのいために みそじる	
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 さけ 1切 しお 0.4 こしょう 0.04 こむぎこ 5 パンこ 10 あぶら 8 キャベツ 35 ソース(中濃) 4.2 もやし 20 たけのこ(水煮) 7 たら 7 えのきたけ 8 しょうゆ(淡) 1.2 しお 0.9 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 15 かつお 20 しいたけ 1 たまねぎ 70 にんじん 20 こんにやく 20 さやいんげん 3 けずりぶし 1.3 こんにやく(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 4 さとう 2.6 しょうゆ(淡) 2.3 しりしよ 2 たくあんづけ 10 きゅうり 30 ごま 0.7	パン 80 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 4 ウスターソース 1 かまぼこ 7 ゆば 2 そうめん 10 たまねぎ 10 ねぎ 7 けずりぶし 3 こんにやく(粉末) 0.05 しょうゆ(濃) 0.5 しょうゆ(淡) 0.5 みりん 0.3 しお 0.3	ごはん 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 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 かまぼこ 7 そうめん 2 しりしよ 10 たまねぎ 10 ねぎ 7 けずりぶし 3 こんにやく(粉末) 0.05 しょうゆ(濃) 0.5 しょうゆ(淡) 0.5 みりん 0.3 しお 0.3	パン(スライス) 1こ むしささみ 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 7 ビーフン 7 しいたけ 0.5 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	ごはん 80 ぎゅうにゅう(ミンチ) 55 とりレバー(缶) 6 たまねぎ 35 えびフライ 1尾 あぶら 5 まぐろ(フレーク) 7 りんごす 0.4 はるさめ 3 こむぎこ 1.2 す 18 しお 1 カレーこ 0.8 あぶら 0.6 ぎゅうにゅう 1本 たまご(液卵) 20 とろろ 40 たまねぎ 10 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2 でんぶん 0.7 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく(ミンチ) 35 とりレバー(缶) 6 たまねぎ 35 えびフライ 1尾 あぶら 5 まぐろ(フレーク) 7 りんごす 0.4 はるさめ 3 こむぎこ 1.2 す 18 しお 1 カレーこ 0.8 あぶら 0.6 ぎゅうにゅう 1本 たまご(液卵) 20 とろろ 40 たまねぎ 10 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2 でんぶん 0.7 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 たまねぎ 80 にんじん 20 グリンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 タター 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 たらす 10 しょうゆ(濃) 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 ぶたにく 35 たまねぎ 80 にんじん 20 グリンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 タター 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 たらす 10 しょうゆ(濃) 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01
E/P	613/29.3	631/26.4	620/25.5	653/28.4	587/27.0	644/26.8	622/26.4	646/23.0	
月日	10月12日(金)	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月22日(月)	10月23日(火) リザーブ給食	
献立名	パン ぎゅうにゅう パター(個付) コーンのミルクに フレンチサラダ	たきこみごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(揚) ナムル	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつに きんぴらだいず みそじる	アップルパン ぎゅうにゅう ベーコンのミートソース たまごとコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう なまぶしのうまに(きざみのり) さつまいものごまてんぷら(揚) みそじる	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ りんご	パン ぎゅうにゅう ハヤシライス(ルウ) ぶたにくのからみため ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみため みそじる ◆いもようかん ◆かぼちゃのマフィン	
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 パター(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 チキンブイオン 6.5 ポークブイオン 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	ごはん 68 くり 35 あぶらあげ 4 にんじん 12 けずりぶし 1.5 こんにやく(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 とりにく 50 パセリ 0.3 こしょう 0.04 でんぶん 7 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	ごはん 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 ぶたにく 7 だいず 6 ごま 0.7 こんにやく 15 にんじん 10 こんにやく 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 1.2 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 9 ポークブイオン 4	アップルパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 18 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 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 さつまいも 40 ごま 2 こむぎこ 15 しお 0.5 あぶらあげ 8 わかめ 0.8 たまねぎ 15 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんにやく(粉末) 0.05 みそ 9	ごはん 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 さつまいも 40 ごま 2 こむぎこ 15 しお 0.5 あぶらあげ 8 わかめ 0.8 たまねぎ 15 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんにやく(粉末) 0.05 みそ 9	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにゅう 35 マカロニ 7 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんにく 20 グリンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こんにやく 3 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 1 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 りんご 1切	パン 85 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 たまねぎ 80 にんじん 20 グリンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 タター 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 たらす 10 しょうゆ(濃) 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 ぶたにく 35 たまねぎ 80 にんじん 20 グリンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 タター 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 たらす 10 しょうゆ(濃) 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	
E/P	664/25.2	621/23.6	668/27.9	610/23.3	699/22.3	619/23.7	698/21.4	660/22.9	
月日	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	<p>こんだて ☆献立☆</p> <p>Aブロック 1日(月)</p> <p>Bブロック 15日(月)</p> <p>たきこみごはん</p> <p>「美りの秋」という言葉があるように、秋にはさまざまな作物が収穫されます。そんな秋の味覚【くり】をつかった【たきこみごはん】です。給食では、給食室の大きな回転釜で作ります。みなさんに味わってほしいと思い、久しぶりの登場です。秋の味覚を楽しみましょう。</p>		
献立名	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 あじつけのり いもこに ごますあえ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークチャップ こふきいも はるさめスープ	さけごはん ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ スーミータン	くろパン ぎゅうにゅう メルルーサのカレーマリネ(揚) にくだんごスープ みかん			
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 スパゲティ 15 ベーコン 5 しめじ 12 えのきたけ 5 ねぎ 3 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 0.8 しお 0.2 こしょう 0.01 オリーブあぶら 0.5 たまねぎ 30 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.9 こしょう 0.01 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 ぶたにく 50 たまねぎ 30 にんにく 0.1 さとれいも 20 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 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 11 ポークブイオン 5	パン(兵庫県産) 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 しょうが 1.3 けずりぶし 1.5 こんにやく(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 0.4 せいしゆ 3 ぎゅうにゅう 1本 はるまき 1 あぶら 3 キャベツ 35 マヨネーズ(袋) 1袋	さけごはん 20 ぎゅうにゅう 5 ぶたにく(ミンチ) 10 にんじん 5 ねぎ 7 しいたけ 0.7 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごまあぶら 0.5 あかだしみそ 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 2 せいしゆ 1 チリパウダー 0.02 でんぶん 0.4 たまご(液卵) 15 とうもろこし(ペースト) 40 ねぎ 7 しお 1 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイオン 11 ポークブイオン 4	ごはん 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 でんぶん 0.4 たまご(液卵) 15 とうもろこし(ペースト) 40 ねぎ 7 しお 1 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイオン 11 ポークブイオン 4	くろパン 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 さとう 3 す 2 カレーこ 0.4 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 みかん 1こ			
E/P	585/26.2	635/23.7	589/25.1	599/20.6	636/25.0	685/30.1			

学校給食課だより No.482

**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」

～世界の料理と給食～

日時: 平成30年10月13日(土)

10:00~15:30

※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のパネル展示や、給食で登場する世界の料理の紹介、ゲーム・クイズ・体験コーナーや試食コーナー等があります。

**1階 屋外テント**

ゲーム: 豆つかみゲーム

展示: 西宮市でとれた野菜

試食: 「沖縄風たきこみごはん」

「フォーガー」

1回目: 11:30~12:30

2回目: 13:00~14:00

◆各回150食です

◆試食券を、10時から4F受付にて配布します。

**4F展示ホール**

【展示】

「(公財)西宮市国際交流協会コーナー」

＊世界の料理・スイーツの紹介

「世界の料理と給食コーナー」

＊世界の国の料理と給食

＊西宮市の学校給食に登場する世界の料理

「宮っ子給食コーナー」

「あったらいいな～こんな献立」

(作品展示)

【ゲーム・クイズ・体験】

「地産地消野菜あてゲームコーナー」

「手洗いチェックコーナー」

「クイズラリー」

**4F会議室**

「あったらいいな～こんな献立」

表彰式 13:30~

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

◆印...リザーブ給食(小学校Aブロック19日・小学校Bブロック23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いただけます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ「学校教育」から)

\*献立表は右のQRコードからもアクセスできます

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

こんだて表〔小学校Bブロック〕

平成30年(2018年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	9月4日(火)	9月5日(水)	9月6日(木)	9月7日(金)	9月10日(月)	9月11日(火)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため みそしる	くらパン ぎゅうにゅう メルルーサのスパイシーからあげ(揚) フレンチサラダ とうがんスープ	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 ビーフンスープ	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに なし	カレーピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに ごまざる
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 35 ごま 1 たまねぎ 35 にんじん 15 ねぎ 7 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3 せいしゆ 1.4 さとう 0.7 しお 0.3 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 あぶら 0.5 あぶらあげ 4 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	くらパン 1本 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 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 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	こめ 80 ぶたにく(ミンチ) 45 キャベツ 55 にんじん 10 たまねぎ 15 しょうが 0.5 にんにく 0.2 あかだしみそ 3.6 さとう 2.4 しょうゆ(濃) 3.6 せいしゆ 0.5 ごまあぶら 0.5 でんぶん 2 ぎゅうにゅう 1本 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 パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1本 ぎゅうにゅう 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 なし 1切	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 ミンチボール 30 はるさめ 3 レタス 20 にんじん 10 ねぎ 3 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 ぶたにく 15 ごおりどうふ 20 しいたけ 1 たまねぎ 70 にんじん 20 こんにやく 20 さやいんげん 3 けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 4 さとう 2.6 しょうゆ(淡) 2.3 みりん 2 しお 0.1 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 ごま 0.8 くまわかめ 0.5 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2
E/P	609/22.0	620/26.7	628/25.0	690/23.7	594/23.5	650/28.1
月日	9月12日(水)	9月13日(木)	9月14日(金)	9月18日(火)	9月19日(水)	9月20日(木)
献立名	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう にこみハンバーグ たまねぎ たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ とりにくとだいずのかおりあえ(揚) にらスープ	パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう ブルゴキふう ナムル アイスクリーム	パン ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ゆでキャベツ ソース たまごとコーンのスープ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ
材料名および使用量(g)	パン(兵庫県産) 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 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 ふりかけ(さかな) 1袋 とりにく 50 しょうが 0.5 せいしゆ 1 でんぶん 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 もやし 20 たけのこ(水煮) 7 にら 8 えのきたけ 8 しょうゆ(淡) 1.2 しお 0.9 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	パン 1本 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 ジャインマスカット 40	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにゅう 35 はるさめ 8 キャベツ 50 たまねぎ 50 にんじん 15 えのきたけ 8 にんにく 8 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3 あかだしみそ 3 さとう 3 せいしゆ 0.8 しお 0.2 チリパウダー 0.02 あぶら 0.7 もやし 50 ごまあぶら 0.5 しお 0.4 ガーリック 0.01 アイスクリーム 1本	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 さけ(角) 50 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 8 あぶら 4 キャベツ 35 ソース(中濃) 4.2 たまご(液卵) 15 ベーコン 2 あぶら 4 とうもろこし(粒・冷) 20 にんじん 10 ウスターソース 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 85 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 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 みかん(缶) 30 パン(缶) 30
E/P	661/27.0	649/27.0	602/24.9	673/22.3	628/30.4	727/21.2
月日	9月21日(金)	9月25日(火)	9月26日(水)	9月27日(木)	9月28日(金)	★献立★ Aブロック21日(金) Bブロック25日(火)  月見汁
献立名	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ リヨネーズポテト はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつつま たくあんのごまあえ つきみじる	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 フオーガー	ごはん ぎゅうにゅう いかにカリあげ(揚) ごまあえ みそしる	パン ぎゅうにゅう ペンネ みだくさんスープ	★献立★ Aブロック21日(金) Bブロック25日(火)  月見汁
材料名および使用量(g)	パン(兵庫県産) 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 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	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 たくあんづけ 10 きゅうり 30 ごま 0.7 もち 30 さとう 20 ごぼう 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	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 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 とりにく 10 フオー 6 もやし 15 たまねぎ 10 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 チキンブイオン 11 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 いかに 50 せいしゆ 0.5 しょうが 0.5 でんぶん 12 あぶら 4 さとう 2 しょうゆ(濃) 2 ごま 1.5 キャベツ 40 ほうれんそう 10 ぶどうしゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 とうふ 50 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 18 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりにく(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 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	★献立★ Aブロック21日(金) Bブロック25日(火)  月見汁 今年は9月24日が十五夜、 「中秋の名月」です。この 時期は空気が澄んでいて、 一年で最も美しい月をなが めることができます。 秋は作物が実り、人々は自然 の恵みに感謝し、色々な祭り を行ってきました。だんごや もち、さといもなどその時期 のなりものをお供えて月を ながめます。この名月を「い も名月」と呼ぶ地方もありま す。給食では、月に見たてた もちとさといもが入った月見 汁をいただきます。
E/P	596/25.0	683/25.8	591/25.7	649/27.4	604/22.8	

学校給食課だより No.481

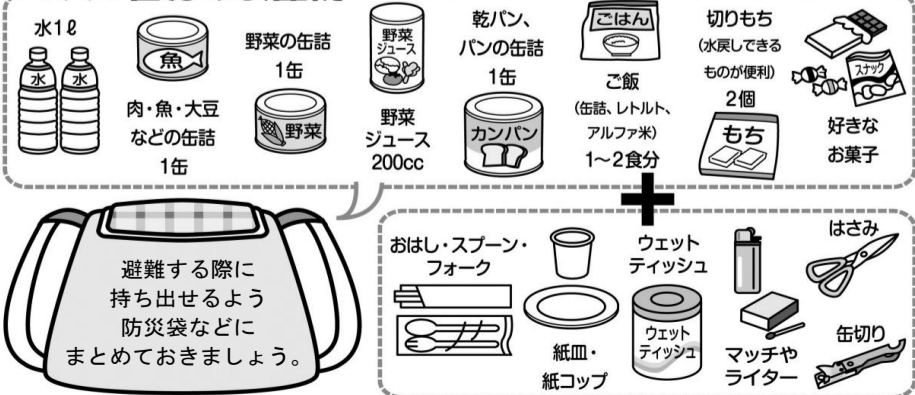
9月1日は「防災の日」

食の備えは万全ですか？

地震や台風など、災害は突然やってきます。大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことと安心です。9月1日の防災の日を機に、家にある備蓄食料品の賞味期限等を確認したり、どのようなものを準備しておけばよいか見直してみたりしてはいかがでしょうか。

1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」



備蓄食料品のポイント

備蓄食と聞くと、乾パンや缶詰などを思い浮かべる方もいるのではないでしょうか。難しく考えず、日ごろから日持ちする食品を買い置きし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水は、飲料水として1人あたり1日1ℓ、調理などに使う水を合わせて3ℓ程度あれば安心です。



★保存が利いて食べ飽きないお米を中心に、常温で保存できる野菜や乾物、調味料などを常備しましょう。



★災害時は食欲も低下しがち。精神的ストレスをやわらげるためにも、食べ慣れているものやエネルギー補給効果もあるおやつを適宜備えておきましょう。



★高齢者や乳幼児、食物アレルギーのある人がいる場合など、家族の状況に合わせて、用意しておきましょう。

★ライフラインが止まることを想定し、熱源や調理用具、食器なども備えておくことと安心です。



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

平成30年(2018年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)	7月9日(月)	7月10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	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ とうがんスープ	パン ぎゅうにゅう なつやすみのカレーに ぶどう	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 ぎゅうにゅう メルルーサのからあげ(揚) フレンチサラダ コンソメスープ	パン ぎゅうにゅう いちごジャム とりにくのパブリカに こふきいも ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ ブルコギふう えだまめ
材料名および使用量(g)	こめ 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 ● ねぎ 2 ▲ しんしょうが 1.5 ▲ けずりぶし 4 しょうゆ(濃) 3 せししゆ 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 ● ぶたにく(ミンチ) 20 ● 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 せししゆ 1 チリパウダー 0.02 でんぶん 0.8 ■ 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	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● たまねぎ 35 ● かぼちゃ 40 ▲ なす 20 ▲ にんじん 20 ▲ ねぎ 3 ▲ オクラ 0.5 ▲ しょうが 0.2 ▲ にんにく 0.2 ▲ せししゆ 4 さとう 1.5 ■ バター 1.5 ■ あぶら 1.5 ■ カレーこ 0.5 ■ ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.5 しお 0.8 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 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 ● 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 せししゆ 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 ■ しょうめん 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) 2.9 しょうゆ(濃) 0.5 しお 0.3 アイスクリーム 1本 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ■ キャベツ 30 ▲ ぎゅうり(西宮産) 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 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	パン 1本 ● いちごジャム 1袋 ● とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ■ ぶどうしゆ(白) 1.7 パブリカ(缶) 0.4 さとう 0.4 ■ しお 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ じゃがいも 50 しお 0.2 やきぶた 7 ● ピーマン 7 ● しいたけ 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ(水煮) 5 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 しお 0.6 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ふりかけ(さかな) 1袋 ● ぎゅうにゅう 35 ● はるさめ 8 ■ キャベツ 50 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ えのきたけ 8 ▲ にら 8 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 あかだしみそ 3 ● さとう 3 ■ せししゆ 0.8 しお 0.2 チリパウダー 0.02 あぶら 0.7 ■ えだまめ 22 ▲
E/P	622/20.1	610/25.1	614/22.8	656/22.2	578/26.1	592/28.1	641/23.8
月日	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	
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 ミネストローネ	ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム こますあえ すましじる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう コーンのミルクに はるさめサラダ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	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 いわしのかばやき(揚) たくあんのごまあえ みそしる	☆行事食☆ Aブロック：6日(金) Bブロック：5日(木) <b>七夕汁</b> 7月7日は七夕です。「七夕汁」は、 そうめんを入れたすまし汁です。そうめんを、夏の夜空にきらめく天の川にみたくてました。 ひとあしはやく、給食でも七夕を楽しんでもらうために考えられた献立です。 あぶらあげ、わかめ、たまねぎ、にんじん、ねぎなどいろいろな具材がたっぷり入っています。
材料名および使用量(g)	パン(スライス) 1本 ● 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 ● 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 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さば(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 ● せししゆ 0.8 す 0.8 チリパウダー 0.02 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 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(兵庫県産) 1本 ● 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 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 まぐろ(フレーク) 7 ● りんごす 0.4 はるさめ 3 キャベツ 30 ▲ す 1.8 ▲ しょうゆ(淡) 1.8 ▲ さとう 1.2 ■ チリパウダー 0.01	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 あぶら 2 パセリ 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 ● みかん(缶) 30 ▲ パン(缶) 30 ▲	パン(兵庫県産) 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 6 ● たまねぎ 25 ▲ パセリ 0.3 ▲ にんにく(西宮産) 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 ● いわし(開き) 1切 ● しょうがじる 0.4 ▲ せししゆ 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 ごま 0.6 あぶらあげ 15 ▲ ふ 4 ● 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	635/28.5	603/25.1	622/26.3	727/21.2	625/28.2	640/22.9	

学校給食課だより No.480

### 地産地消! 2018年度第3弾!

～生産者とつながる学校給食をめざして～

### 西宮産の「きゅうり」・「にんにく」

西宮産の『にんにく』が、今年度は農家の方々、JA兵庫六甲の方々の協力で使用できるようになりました。小学校Aブロックは2日・Bブロックは18日、中学校は5日の「ペペロンチーノ」で使用します。

また、今年度は初めて西宮産の『きゅうり』を使用します。小学校Aブロックは10日・Bブロックは6日の「フレンチサラダ」で、中学校は3日の「バンバンジー風サラダ」で使います。今月の地産地消の「にんにく」は北部地区で、「きゅうり」は鷲林寺地区・北部地区で収穫されたものです。

きゅうりを栽培している鷲林寺地区の農家の方にお話を伺いました。鷲林寺地区のきゅうりは、土を使わずに水で育てる水耕栽培という方法で栽培しています。甲山のわき水を使用し、減農薬で栽培をしていました。きゅうりの成長を見ながら、1本ずつ丁寧にはさみで収穫されます。



大きい『ホワイト六片』という品種のにんにくです。



ハウスでの水耕栽培



花がさいたあとに、きゅうりが大きくなっていきます。



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

平成30年(2018年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	6月1日(金)	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)	6月11日(月)
献立名	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ キャベツソテー	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつりに にんじんシリシリ みそしる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ナムル とうがんじる あじつけこざかな	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 コンソメスープ	ぶどうパン ぎゅうにゅう いかにあまずい(揚) わかめスープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 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 キャベツ 30 とうもろこし(粒・冷) 10 しお 0.2 こしょう 0.01 あぶら 0.2	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 ミンチボール 30 レタス 20 にんじん 15 たまねぎ 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さんま(筒) 1切 しょうが 1.5 ぶどうしゆ(赤) 5.8 さとう 3.2 せいしゆ 0.7 ハム 10 にんじん 30 しょうゆ(濃) 0.8 あぶら 1 けずりぶし 0.1 あぶらあげ 4 ふ 2 わかめ 0.7 たまねぎ 20 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 25 しょうゆ(濃) 1.5 ペーコン 3 とりレバー(缶) 2 だいず 12 じゃがいも 10 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 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 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 もやし 50 ごまあぶら 0.5 しお 0.4 ガーリック 0.01 とりこ 15 はるさめ 5 とうがん 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 あじつけこざかな 1袋	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 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 たまねぎ 30 にんじん 10 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 1 しお 0.9 こしょう 0.01 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	ぶどうパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いかにあまずい 50 せいしゆ 0.5 しょうが 0.4 でんぶん 10 あぶら 4 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 しお 1.5 でんぶん 0.05 あぶら 0.4 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
E/P	601/24.4	580/22.7	616/24.5	623/25.7	609/22.8	596/23.7	600/27.2
月日	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに ごまあえ すましじる	パン ぎゅうにゅう ポークコロケ(揚) ゆでキャベツ ソース コンソメスープ	ピビンパ(ごはん) ピビンパ(ぎゅうにゅう) ピビンパ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごスープ	パン ぎゅうにゅう ケチャップに はるさめサラダ	たこめし ぎゅうにゅう はるさめ(揚) ゆでやさい マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに さくらんぼ	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 とうふスープ
材料名および使用量(g)	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 ごま 1 もやし 50 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 たまねぎ 30 にんじん 15 ほうれんそう 10 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.4	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 コロケ 1こ あぶら 11 キャベツ 35 ソース(中濃) 4.2 ごま 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 50 にんじん 15 ねぎ 3 しょうが 0.4 にんにく 0.3 ごま 1.3 しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 ごまあぶら 0.6 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) 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	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 うスターソース 2 さとう 3 しお 0.5 あぶら 0.8 チキンブイオン 1.5 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 3 す 1.8 しょうゆ(淡) 1.8 さとう 1.2 しお 0.2 チリパウダー 0.01	こめ(西宮産) 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 たまねぎ 70 にんじん 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 さやいんげん 3 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.02 ぎゅうにゅう 1本 はるさめ 1本 あぶら 3 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 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 さくらんぼ 20	パン 1こ 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 ターメリック 0.4 コリアンダー 0.4 しお 0.3 でんぶん 7 あぶら 4 もやし 40 ぎゅうにゅう 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 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
E/P	600/24.8	647/21.4	650/27.0	647/25.5	594/22.2	624/25.8	605/30.0
月日	6月21日(木)リザーブ給食	6月22日(金)	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみため みそしる なっとう ●カップどうふ ●カップどうふ(しょうゆ)	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ スパゲティサラダ たまごコーンのスープ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう きすのてんぶら(揚) きりほしだいこんのもの みそしる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ペンネのミートソース とうにゅうコンソメスープ	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	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ こふきいも たまごスープ
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 35 ごま 1 たまねぎ 35 にんじん 15 ねぎ 7 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3 せいしゆ 1.4 さとう 0.7 しお 0.3 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 あぶら 0.5 あぶらあげ 2 わかめ 0.7 かぼちゃ 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 なっとう 1こ たれ(添付) 1袋 ●カップどうふ 1こ しょうゆ(減塩) 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 スパゲティ 9 キャベツ 20 にんじん 7 りんごす 2 あぶら 1.5 さとう 1 しお 0.6 カレーこ 0.1 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 9 ポークブイオン 4	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 パセリ 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 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 きす(開き) 2尾 こむぎこ 8 あぶら 8 あぶらあげ 3 きりほしだいこん 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	パン(兵庫県産) 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 さとう 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ペーコン 8 とうにゅう 40 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 とうもろこし(ペースト) 20 とうもろこし(粒・冷) 10 しお 0.3 みそ 3 チキンブイオン 7 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) 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 さとう 1 せいしゆ 0.5 カレーこ 0.4 でんぶん 0.4 ごまあぶら 0.5 とりにく 15 はるさめ 7 レタス 20 にんじん 15 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	パン 1こ 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 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 でんぶん 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4
E/P	662/26.8	592/26.6	709/21.4	631/22.8	634/24.0	629/25.3	661/27.2

学校給食課だより No.479

地産地消! 2018年度第2弾!

～生産者とつながる学校給食をめざして～

西宮産の「米」

「地産地消」は地域で収穫された作物などを、その地域で消費する(食べる)ことをいいます。

今月は北部地域で作られた『こしひかり』という品種の米を、Aブロック11日・Bブロック18日・中学校25日の「たこめし」で使います。

米作りは秋の稲刈りを迎えるまでに、たくさんの作業があります。春は、育苗センターで種もみを発芽させ、苗を作ります。田植えは、5月中旬から下旬にかけて行われます。



育苗センター



苗が生長する様子

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  
◆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21日)は、【なっとう】と【カップどうふ】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Bブロック〕

平成30年(2018年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	5月1日(火)	5月2日(水)	5月7日(月)	5月8日(火)	5月9日(水)	5月10日(木)	5月11日(金)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 にらスープ かしわもち	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ	おきなわふうたきごみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう さわらのつけ きりぼしだいこんのもの みそしる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう コーンのミルクに はるさめサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに かわちぼんかん	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ リョネーズポテト ビーフンスープ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく(ミンチ) 20 とうふ 80 にんじん 10 ねぎ 5 しいたけ 0.5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごまあぶら 0.5 あかだしみそ 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 2 せいしゆ 1 チリパウダー 0.02 でんぶん 0.8 もやし 20 たけのこ(水煮) 8 にら 7 えのきたけ 8 しょうゆ(淡) 1.2 しお 0.9 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6 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 ぎゅうにゅう 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 チキンブイヨン 5.5 ポークブイヨン 0.5	こめ 68 ぶたにく 35 さわら(焼) 5 にこぶ 0.8 しいたけ 0.8 にんじん 10 しょうゆ(濃) 4 せいしゆ 3 あぶらあげ 3 きりぼしだいこん 6 にんじん 3 ポークブイヨン 8 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 しお 0.6 しょうが 0.7 でんぶん 10 あぶら 2 キャベツ 35 ごまドレッシング(袋) 1袋	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく(焼) 1切 しょうが 1.6 しょうゆ(濃) 5.1 せいしゆ 2.9 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(兵庫県産) 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 あじつけのり 1袋 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 かわちぼんかん 2切	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 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 かわちぼんかん 2切	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 あぶらあげ 15 ケチャップ 2本 ウスターソース 1.3 さとう 0.1 パセリ 50 じゃがいも 15 とうもろこし(粒) 5 しお 0.5 あぶら 7 やきぶた 7 ビーフン 7 しいたけ 0.5 にんじん 10 もやし 10 たけのこ(水煮) 5 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.6 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4
E/P	655/24.7	700/25.2	632/24.2	591/24.2	618/26.2	625/25.9	588/26.3
月日	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)	5月21日(月)	5月22日(火)
献立名	パン ぎゅうにゅう あじのフライ(揚) ゆでキャベツ ソース コンソメスープ	ドライカレー(ごはん) ドライカレー(ルウ) ぎゅうにゅう はるさめスープ	あまからチキンマヨサンド(パン) あまからチキンマヨサンド(チキン) あまからチキンマヨサンド(サラダ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため みそしる カッパどうふ カッパどうふ(しょうゆ)	くるパン ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) フレンチサラダ コンソメスープ	カレーピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ にんじんシリシリ みそしる
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 あじ 1切 しお 0.2 こしょう 0.02 こむぎこ 4 パンこ 9 あぶら 6 キャベツ 35 ソース(中濃) 4.2 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	こめ 80 ぎゅうにゅう(ミンチ) 55 とりにく(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 ごまこ 1.2 トマト(缶) 18 しお 1 カレーこ 0.8 あぶら 0.6 ぎゅうにゅう 1本 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 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	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 にんにく 10 マヨネーズ 4 しお 0.1 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 ふ 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	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 あぶら 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 あぶらあげ 2 わかめ 0.7 たまねぎ 20 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9 カッパどうふ 1こ しょうゆ(減塩) 1袋	くるパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 さけ(角) 50 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 9 あぶら 4 キャベツ 30 きゅうり 8 みりん 1.8 りんごす 0.9 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 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 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6	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 みりん 0.6 カレーこ 0.02 あぶら 3.2 チキンブイヨン 5 ぎゅうにゅう 1本 ミンチボール 30 はるさめ 3 レタス 20 にんじん 10 ねぎ 3 しょうゆ(淡) 2 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 あぶらあげ 15 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 カレーこ 0.6 まぐろ(フレーク) 10 にんじん 30 にんじん(濃) 0.8 けずりぶし 0.1 わかめ 4 わかめ 0.8 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	605/26.0	626/24.4	614/28.4	655/27.7	597/27.1	594/23.5	625/23.7
月日	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)
献立名	パン ぎゅうにゅう いかのあまずいため(揚) たまごコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが たくあんのごまあえ	パン(小) ぎゅうにゅう やきそば ゆでやさい マヨネーズ	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 メルルーサのからあげ(揚) キムチいため たまごスープ	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ひとくちチーズ ミートスパゲティ とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめに ごまずあえ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いか 50 せいしゆ 0.5 しょうが 0.5 でんぶん 10 あぶら 4 たまねぎ 20 にんじん 10 ピーマン 5 あぶら 0.3 たけのこ(水煮) 5 しょうが 0.2 ケチャップ 6 しょうゆ(濃) 1.7 さとう 2 す 1.5 しお 0.05 でんぶん 0.4 あぶら 0.5 たまご(液卵) 15 ベーコン 10 とうもろこし(粒・冷) 20 にんじん 10 マッシュルーム 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 でんぶん 2 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 じゃがいも 70 たまねぎ 60 にんじん 20 さやいんげん 3 けずりぶし 0.5 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 6.8 さとう 3 みりん 1.5 しお 0.1 ごま 0.6 たくあんづけ 15	パン(小) 1こ ぎゅうにゅう 1本 ちゅうかめん 60 ぶたにく 35 ちくわ 8 キャベツ 50 にんにく 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 アスパラガス 30 マヨネーズ(袋) 1袋	こめ 85 ぎゅうにゅう 35 たまねぎ 60 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 トマトピューレー 10 ウスターソース 7 しお 1 パプリカ 0.03 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイヨン 5.5 ポークブイヨン 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 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 ぶたにく 15 せいしゆ 0.4 しお 0.1 こしょう 0.01 もやし 30 キムチ 4 にんじん 5 にら 5 しょうゆ(濃) 0.8 ごまあぶら 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 9 ポークブイヨン 4	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 スパゲティ 18 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりにく(缶) 2 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 0.4 ぶどうしゆ(赤) 0.3 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 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 30 だいず 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) 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 す 1.2 しお 0.3
E/P	639/28.5	617/20.9	664/25.1	698/21.4	633/29.1	613/26.6	627/25.4

◇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。

そこで、心も体も健康に、毎日を生き生きと過ごすために、規則正しい生活リズムを身につけましょう。

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!

学校給食課だより No.478

1日のリズムを大切に!

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。

\*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Bブロック〕

平成30年(2018年)4月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)	4月16日(月)	4月17日(火)	4月18日(水)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう メルルーサのあまからに(揚) ナムル みそしる	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 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) ごまずあえ すましじる	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに あまなつ	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 さわらのにつけ ごまあえ みそしる	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ごまきいも チキンスープ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● メルルーサ(角) 60 ▲ しょうがじる 0.6 ● せいしゆ 0.6 ● でんぶん 8 ■ あぶら 4 ■ さとう 2.5 ■ しょうゆ(濃) 2.5 ■ みりん 0.7 ● もやし 50 ▲ ごまあぶら 0.5 ■ しお 0.4 ● ガーリック 0.01 ● 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 ●	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 ● ごしょう 0.01 ● あぶら 0.5 ■ ベーコン 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ ほうれんそう(西宮産) 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ▲ しお 0.8 ● ごしょう 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 ● はたはた 2尾 ● しお 0.2 ● ごしょう 0.02 ● でんぶん 3 ● あぶら 2 ■ まぐろ(フレーク) 5 ● りんごす 0.2 ▲ もやし 35 ▲ きゅうり 15 ▲ さとう 2 ■ しお 1.2 ■ さとう 1.2 ■ しょうゆ(濃) 1.2 ■ す 1.2 ■ しお 0.3 ● 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 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ● 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 68 ■ とりにく 32 ● かまぼこ 6 ● あぶらあげ 4 ● ひじき 0.9 ● にんじん 12 ▲ けずりぶし 1.5 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(濃) 4 ● せいしゆ 3 ● しお 0.4 ● 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 ● 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 ■ あぶらあげ 4 ● しお 2 ■ わかめ 0.7 ● たまねぎ 20 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	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 ● さとう 2 ■ ぶどうしゆ(赤) 2 ● じゃがいも 50 ■ しお 0.2 ● 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 ● ごしょう 0.02 ● チキンブイオン 7 ● ポークブイオン 3 ●
E/P	604/25.4	622/25.3	584/22.9	688/24.0	631/24.1	595/25.8	648/27.1
月日	4月19日(木)	4月20日(金)	4月23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため たまごスープ あじつけこざかな	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークソーセージ リヨネーズポテト フォーガー	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに じゃこアーモンド(揚)	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) ぎゅうにゅう スライスチーズ とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり さけのからあげ(揚) きりほしだいこんのもの かきたまじる	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう いちごジャム にこみハンバーグ コーンのミルクに はるさめサラダ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく(ミンチ) 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 ● さとう 1 ■ せいしゆ 0.5 ● カレーこ 0.4 ● でんぶん 0.4 ● ごまあぶら 0.5 ■ たまご(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 ● ごしょう 0.02 ● でんぶん 1 ■ チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ● あじつけこざかな 1袋 ●	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 ● 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 ● ごしょう 0.02 ● あぶら 0.3 ■ 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 ● ごしょう 0.01 ● チリパウダー 0.01 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 4 ●	こめ 85 ■ ぎゅうにく 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 ■ ごしょう 0.01 ●	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) 0.4 ● さとう 2.6 ■ しょうゆ(淡) 2.3 ● みりん 2 ● しお 0.1 ● かえりちりめん 5 ● あぶら 0.3 ■ アーモンド 5 ■ しょうゆ(濃) 0.8 ● さとう 0.4 ■ みりん 0.4 ●	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 ● ごしょう 0.01 ● ぎゅうにゅう 1本 ● スライスチーズ 1枚 ● やきふた 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 ● ごしょう 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 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● さけ(角) 50 ● しお 0.4 ● ごしょう 0.04 ● でんぶん 8 ■ あぶら 4 ■ あぶらあげ 3 ● きりほしだいこん 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 ● 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(兵庫県産) 1こ ■ 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 ▲ 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 ● ごしょう 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 1.5 ● しょうゆ(淡) 1.5 ● さとう 0.9 ● しお 0.2 ● チリパウダー 0.01 ●
E/P	636/28.2	612/27.5	714/21.5	664/29.3	605/27.3	644/27.6	638/26.2

学校給食課だより No.477

地産地消! 2018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18日の「すましじる」・小学校Bブロックは11日の「コンソメスープ」・中学校は13日の「ごまあえ」で使用します。

西宮市では、瓦木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。



保温・保湿のため被覆資材をかぶせます。



収穫の様子です。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものになる) ■印...黄色の食品(熱や力のものになる) ▲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

