

こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和03年(2021年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	3月1日(月)	3月2日(火)	3月3日(水)	3月4日(木)	3月5日(金)	
献立名	たきごみごはん ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ゆでやさい ごまドレッシング	ごはん ジョア ぎゅうにゅうのからみいため すまし汁 ひなあられ	パン ぎゅうにゅう バター(個付) 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 はちじる	1~5年生 くろパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(揚) フレンチサラダ はるさめスープ	6年生(卒業おめでとうリザーブ給食) くろパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(揚) フレンチサラダ はるさめスープ ◆チョコケーキ ◆いちごのゼリー
材料名および使用量(g)	こめ 68 ● とりにく 32 ● かまぼこ 6 ● あぶらあげ 4 ● ひじき 0.9 ● にんじん 12 ▲ けずりぶし 1.5 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4.3 ● せいしゆ 3 ● しお 0.3 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さけ(角) 50 ● せいしゆ 0.4 ● しょうが 0.4 ▲ しお 0.4 ● こしょう 0.04 ● でんぶん 8 ● あぶら 4 ● プロックリー 30 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ■	こめ 80 ● ジョア(プレーン) 1本 ● ぎゅうにゅう 35 ● ごま 1 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ▲ せいしゆ 1.4 ▲ さとう 0.7 ● しお 0.3 ● チリパウダー 0.01 ● ごまあぶら 0.5 ● あぶら 0.5 ● とりつね 20 ● もち 20 ● かまぼこ 7 ● しいたけ 0.3 ▲ にんじん 7 ▲ みつば 2 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.04 ● しょうゆ(淡) 2.5 ● しょうゆ(濃) 0.6 ● しお 0.2 ● ひなあられ 1袋 ■	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1本 ● ぶたにく 20 ● ぶどうしゆ(赤) 1.5 ● ベーコン 3 ● とりレバー(缶) 2 ● だいたい 15 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 50 ▲ にんじん 50 ▲ 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 ● チキンピジョン 2.9 ● ポークピジョン 1.2 ● いよかん 1切 ▲	こめ 80 ● てまきのり 1袋 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 35 ● しらす 5 ● かつおぶし 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 ▲ そうめん(ばち) 6 ● あぶらあげ 4 ● はくさい 20 ▲ みずな 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本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しお 0.3 ● こしょう 0.04 ● でんぶん 7 ● あぶら 4 ● 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 ● はるさめ 7 ● しいたけ 0.3 ▲ レタス 20 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ(淡) 2.2 ● せいしゆ 1 ● しお 0.7 ● ごまあぶら 0.2 ● チキンピジョン 15 ● ポークピジョン 6 ●	くろパン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しお 0.3 ● こしょう 0.04 ● でんぶん 7 ● あぶら 4 ● 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 ● はるさめ 7 ● しいたけ 0.3 ▲ レタス 20 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ(淡) 2.2 ● せいしゆ 1 ● しお 0.7 ● ごまあぶら 0.2 ● チキンピジョン 15 ● ポークピジョン 6 ● チョコケーキ 1切 ■ いちごのゼリー 1切 ■
E/P	637/33.7	639/25.8	679/25.5	600/28.1	663/25.7	
月日	3月8日(月)	3月9日(火)	3月10日(水)	3月11日(木)	3月12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 かたぬきチーズ かぶらスープ	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ すきやきふう ごまあえ	パン ぎゅうにゅう バター(個付) こめシチュー いちご	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり まぐろのあまからに(揚) みそしる	パン ぎゅうにゅう クリームチーズ ぎゅうにゅうのトマトソースに キャベツソース たまごスープ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ
材料名および使用量(g)	パン(スライス) 1本 ● とりにく 55 ● しょうゆ(濃) 4 ● みりん 4 ● 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 ● かたぬきチーズ 1切 ● ベーコン 7 ● かぶ 35 ▲ かぶ(葉) 6 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● チキンピジョン 11 ● ポークピジョン 5 ●	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 ● 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 ● ごま 1 ● もやし 50 ▲ しょうゆ(濃) 1.6 ● さとう 0.8 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1本 ● とりにく 30 ● じゃがいも 45 ● たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ ごめこ 4 ● ぎゅうにゅう 40 ● しお 1.1 ● こしょう 0.02 ● あぶら 0.8 ● チキンピジョン 8 ● ポークピジョン 3 ● いちご 3切 ▲	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● まぐろ(角) 30 ● しょうが 0.3 ● せいしゆ 0.3 ● でんぶん 4 ● あぶら 2 ● あぶら 50 ● にんじん 25 ▲ あぶら 3.8 ● しょうゆ(濃) 3.8 ● さとう 0.9 ● あぶらあげ 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 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● クリームチーズ 1切 ● ぎゅうにゅう 50 ● たまねぎ 5 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ りんごピューレー 5 ▲ トマトピューレー 3 ● ケチャップ 3 ● ウスターソース 3 ● さとうしゆ(赤) 3 ● さとう 1 ● あぶら 0.4 ● キャベツ 30 ▲ とうもろこし(粒) 10 ▲ しお 0.2 ● こしょう 0.01 ● あぶら 0.2 ● たまご(液卵) 20 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ 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 ● チキンピジョン 10 ● ポークピジョン 4 ●	こめ 85 ● ぎゅうにゅう 30 ● たまねぎ 50 ● じゃがいも 40 ● しお 0.2 ● こしょう 0.02 ● でんぶん 6 ● あぶら 2 ● きゅうり 40 ▲ しお 0.3 ● ガーリック 0.01 ● ごまあぶら 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 ●
E/P	620/30.4	618/24.0	644/23.3	658/25.9	637/32.6	
月日	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月22日(月)	3月23日(火)	
献立名	パン ぎゅうにゅう ポークチャップ こふきいも コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう こうやとうずらたまごのごもくに ごまずあえ アップルゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギふう だいこんのおかかあえ	ちゅうかどん(ごはん) ちゅうかどん(具) ぎゅうにゅう みそしる あじつけこざかな	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 いちごジャム いかにガーリックふうみ(揚) はるさめサラダ スーミータン
材料名および使用量(g)	パン 1本 ● 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 ● さとうしゆ(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 ● 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 ● チキンピジョン 12 ● ポークピジョン 6 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 20 ● うずらたまご(水煮) 20 ● こおり豆腐 15 ● しいたけ 1 ● たまねぎ 60 ▲ にんじん 20 ▲ けずりぶし 3 ● さやいんげん 1.3 ● こんぶ(粉末) 0.02 ● しょうゆ(濃) 3.5 ● さとう 2.3 ● しょうゆ(淡) 2 ● みりん 1.5 ● しお 0.1 ● まぐろ(フレーク) 6 ● りんごす 0.3 ● ごま 0.8 ● くきわかめ 0.5 ● きゅうり 30 ▲ す 1 ● しょうゆ(濃) 1 ● さとう 1 ● しお 0.2 ● アップルゼリー 1切 ■	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● はるさめ 8 ● しいたけ 50 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ えのきたけ 8 ▲ にら 8 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ● あかだしみそ 3 ● さとう 3 ● せいしゆ 0.8 ● しお 0.2 ● チリパウダー 0.02 ● あぶら 0.7 ● かつおぶし 0.6 ▲ だいこん 40 ▲ しょうゆ(濃) 1.2 ●	こめ 80 ● ぶたにく 15 ● さば(焼) 1切 ● かまぼこ 5 ● しいたけ 0.8 ● はくさい 45 ▲ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 8 ▲ たけのこ(水煮) 4 ▲ しょうが 0.5 ▲ ポークピジョン 1.4 ● しょうゆ(濃) 4 ● しお 0.4 ● あぶら 1 ● ごまあぶら 0.4 ● でんぶん 2 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とうふ 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 ● あじつけこざかな 1袋 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうが 0.8 ▲ みそ 6.4 ● さとう 3.2 ● みりん 0.8 ● ちくわ 5 ● だいたい 5 ● あぶらあげ 2.4 ● ひじき 2.4 ● こんにやく 5 ● にんじん 4 ● しょうゆ(濃) 2.4 ● さとう 2.2 ● あぶら 0.8 ● さとう 30 ● だいこん 10 ● にんじん 10 ● はくさい 10 ● ねぎ 5 ● けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 2 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● みりん 0.5 ● しお 0.6 ● でんぶん 1.5 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● いちごジャム 1袋 ● いかにガーリックふうみ 0.5 ▲ せいしゆ 0.5 ● でんぶん 12 ● あぶら 4 ● しお 0.2 ● ガーリック 0.01 ● 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 ● 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 ● チキンピジョン 10 ● ポークピジョン 4 ●
E/P	608/25.5	718/29.5	600/21.7	617/29.9	688/29.3	
月日	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)	3月28日(日)	
献立名	パン ぎゅうにゅう いちごジャム いかにガーリックふうみ(揚) はるさめサラダ スーミータン	ごはん ぎゅうにゅう いちごジャム いかにガーリックふうみ(揚) はるさめサラダ スーミータン	ごはん ぎゅうにゅう いちごジャム いかにガーリックふうみ(揚) はるさめサラダ スーミータン	ごはん ぎゅうにゅう いちごジャム いかにガーリックふうみ(揚) はるさめサラダ スーミータン	ごはん ぎゅうにゅう いちごジャム いかにガーリックふうみ(揚) はるさめサラダ スーミータン	
材料名および使用量(g)	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● いちごジャム 1袋 ● いかにガーリックふうみ 0.5 ▲ せいしゆ 0.5 ● でんぶん 12 ● あぶら 4 ● しお 0.2 ● ガーリック 0.01 ● 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 ● 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 ● チキンピジョン 10 ● ポークピジョン 4 ●	ごはん 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● いちごジャム 1袋 ● いかにガーリックふうみ 0.5 ▲ せいしゆ 0.5 ● でんぶん 12 ● あぶら 4 ● しお 0.2 ● ガーリック 0.01 ● 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 ● 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 ● チキンピジョン 10 ● ポークピジョン 4 ●	ごはん 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● いちごジャム 1袋 ● いかにガーリックふうみ 0.5 ▲ せいしゆ 0.5 ● でんぶん 12 ● あぶら 4 ● しお 0.2 ● ガーリック 0.01 ● 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 ● 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 ● チキンピジョン 10 ● ポークピジョン 4 ●	ごはん 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● いちごジャム 1袋 ● いかにガーリックふうみ 0.5 ▲ せいしゆ 0.5 ● でんぶん 12 ● あぶら 4 ● しお 0.2 ● ガーリック 0.01 ● 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 ● 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 ● チキンピジョン 10 ● ポークピジョン 4 ●	ごはん 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● いちごジャム 1袋 ● いかにガーリックふうみ 0.5 ▲ せいしゆ 0.5 ● でんぶん 12 ● あぶら 4 ● しお 0.2 ● ガーリック 0.01 ● 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 ● 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 ● チキンピジョン 10 ● ポークピジョン 4 ●	
E/P	605/22.9	605/22.9	605/22.9	605/22.9	605/22.9	

6年生のみなさん、  
ご卒業おめでとうございます。  
6年生のみなさんをお祝いして、「卒業おめでとうリザーブ給食」を行います。  
6年生は基本献立に、「チョコケーキ」「いちごのゼリー」のどちらかが付きます。どちらを選んで、予約しましたか。クラスのみんなで楽しく思い出に残る給食にしましょう。

食習慣を振り返ろう

**① 食べられる量を考えて盛り付けましたか?**

あと一口なのに、お皿に残された料理...食べていた人の性格がわかります。

まず、食べる前に、自分が食べられる量(日々の活動に見合った食事量)を伝え、自分で調整することが大切です。

**② 食事の前に、食卓(机)の整理と手洗いを、きちんとしましたか?**

手はいろいろな物に触れるので、目に見えないばい菌がたくさんついています。手を洗わないで食事をすると、手のばい菌が口に入り病気になることがあります。手をよく洗うことが、風邪の予防にもなります。

**③ よくかんで食べましたか?**

よくかむと肥満の予防になるとともに、歯並びをよくし、虫歯も防ぎます。頭の働きも活発になり、何事にも積極的になります。一口食べたらず30回くらいかみましょう。

**④ 感謝の気持ちを持って「あいさつ」ができましたか?**

私たちが何気なく毎日食べている食べ物はみんな命があり、一生懸命生きていたものです。人間は大切な「命」をいただいで生きているわけですから感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

学校給食課だより No.509

1年間を振り返ってみましょう!

いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活を見直すきっかけになったのではないのでしょうか。食生活も、皆がそろって食事をする「共食」の機会が増えた家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康によい効果をもたらすことが、様々な研究でわかってきています。新しい生活様式を実践するなかで、工夫しながら共食の機会を考えてみましょう。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をとどめる) (揚)...揚げ物  
◆印...おめでとうリザーブ給食(小学校Aブロック2日・小学校Bブロック5日)は、【チョコケーキ】と【いちごのゼリー】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〕

令和3年(2021年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月8日(月)	2月9日(火)
いりまごごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでやさい マヨネーズ	こぼん ぎゅうにゅう あじつけのり おでん ごまあえ	パン ぎゅうにゅう ぎゅうにくのトマトソースに スパゲティソース かぶらスープ	こぼん ジョア さばのチョリム ナムル トック トック(きざみのり)	くろパン ぎゅうにゅう いわしのカレーフライ(揚) ゆでキャベツ ソース わかめスープ	こぼん ぎゅうにゅう きゅうにくのからみいため きつねうどん	こぼん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのからみいため きつねうどん	キャベツとぶたにくのみそいためどん(こぼん) キャベツとぶたにくのみそいためどん(具) ぎゅうにゅう たまごスープ スイートポテト
材料名および使用量(g)	こめ(西宮産) 68 ● 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 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.6 ● せいしゆ 3 ● しょうゆ(濃) 0.2 ● ぎゅうにゅう 1本 ● えびフライ 1尾 ● あぶら 5 ● ブロッコリー 30 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● しょうゆ(さきがき) 20 ● がんとどき 30 ● じゃがいも 60 ● こんにやく 35 ● にんじん 30 ▲ けずりぶし 2 ● こんぶ(粉末) 0.02 ● しょうゆ(濃) 3 ● さとう 2 ● しお 0.5 ● 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 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 50 ● たまねぎ 5 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ りんごピューレー 5 ▲ トマトピューレー 3 ▲ ケチャップ 3 ● ウスターソース 3 ● ぶどうしゆ(赤) 3 ● さとう 1 ● あぶら 0.4 ● スパゲティ 10 ● ハム 8 ● キャベツ 15 ▲ たまねぎ 12 ▲ にんじん 5 ▲ パセリ 0.4 ▲ しお 0.2 ▲ たまご(液卵) 10 ● トック 30 ● たけのこ(水煮) 10 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ ベーコン 7 ● かぶ 35 ▲ かぶ(葉) 6 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	こめ 80 ● ジョア(ブレーン) 1本 ● さば(焼) 1切 ● ねぎ 1.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 4.8 ▲ さとう 3.2 ● みそ 1.6 ● せいしゆ 0.8 ● す 0.8 ● チリパウダー 0.02 ● もやし 50 ▲ しお 0.4 ● ガーリック 0.01 ● ごまあぶら 0.5 ● ぎゅうにく(ミンチ) 5 ● にんにく 0.1 ● あぶら 0.1 ● たまご(液卵) 10 ● トック 30 ● たけのこ(水煮) 10 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 4 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● しお 0.2 ● こしょう 0.01 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ● きざみのり 1袋 ●	こめ 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● いわし(開き) 1切 ● しお 0.3 ● こしょう 0.03 ● こむぎこ 5 ● カレーこ 0.8 ● パンこ 15 ● あぶら 6 ● キャベツ 35 ▲ ソース(中濃) 1袋 ● わかめ 7 ● 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 11 ● ポークブイオン 5 ● やきぶた 7 ● 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 11 ● ポークブイオン 5 ● トリパウダー 0.01 ● ごまあぶら 0.5 ● あぶら 0.5 ● 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 ● こんぶ(粉末) 0.05 ●	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 ● さとう 1.4 ● しお 0.3 ● トリパウダー 0.01 ● ごまあぶら 0.5 ● あぶら 0.5 ● 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 ● こんぶ(粉末) 0.05 ●	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 ● ぎゅうにゅう 1本 ● たまご(液卵) 20 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● でんぶん 1 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ● スイートポテト 1こ ●
E/P	639/26.0	625/23.2	620/28.8	622/25.8	658/27.7	666/28.0	702/27.2

献立名	2月10日(水)	2月12日(金)	2月15日(月)リザーブ給食	2月16日(火)	2月17日(水)	
パン ぎゅうにゅう みかんジャム さけのからあげ(揚) だいこんサラダ はくさいスープ	アップルパン ぎゅうにゅう ペンネのシーフードクリームソース コンソメスープ	アップルパン ぎゅうにゅう ペンネのシーフードクリームソース コンソメスープ フルーツもりあわせ	4年生のみなさん、 10才おめでとうござ います。 4年生のみなさん をお祝いして、基本 献立にデザートが付 いた「10才おめでと う給食」をおこない います。 ふたつきのカップ にいちご2個とチョコ ポン2切れが入って います。 生まれてから10年 とても大きくなりま したね。みなさんの 体は食べたもので できています。しっか り食べて、元気にす ごしまししょう。	こぼん ぎゅうにゅう さわらのにつけ きりぼしだいこんのもの かすじる	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ビーフシチュー いちご	
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 ● さけ(角) 50 ● せいしゆ 0.4 ● しょうがじる 0.4 ▲ しお 0.4 ▲ こしょう 0.04 ● でんぶん 8 ● あぶら 4 ● まぐろ(フレーク) 15 ● りんごす 0.8 ● だいこん 40 ▲ みつば 5 ● りんごす 1.7 ● しお 1 ● しお 0.3 ● さとう 0.3 ● こしょう 0.01 ● ベーコン 7 ● はくさい 40 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1.2 ▲ しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	アップルパン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ペンネ 15 ● ベーコン 2 ● えび 10 ● かいばしら 10 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ マッシュルーム 3 ▲ パセリ 0.5 ▲ こむぎこ 2 ● バター 2 ● ぎゅうにゅう 15 ● しお 0.4 ● こしょう 0.01 ● あぶら 0.5 ● チキンブイオン 1.9 ● ポークブイオン 0.8 ● ポークソーセージ(カット) 10 ● たまねぎ 20 ▲ キャベツ 20 ▲ にんじん 5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.8 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ●	アップルパン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ペンネ 15 ● ベーコン 2 ● えび 10 ● かいばしら 10 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ マッシュルーム 3 ▲ パセリ 0.5 ▲ こむぎこ 2 ● バター 2 ● ぎゅうにゅう 15 ● しお 0.4 ● こしょう 0.01 ● あぶら 0.5 ● チキンブイオン 1.9 ● ポークブイオン 0.8 ● ポークソーセージ(カット) 10 ● たまねぎ 20 ▲ キャベツ 20 ▲ にんじん 5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.8 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ● もりあわせ(いちご・チョコポン) 1こ ▲	こめ 68 ● ぶたにく 30 ● しいたけ 0.8 ▲ たまねぎ 20 ● にんじん 15 ▲ しょうゆ(濃) 4 ● さとう 0.4 ● せいしゆ 0.6 ● あぶらあげ 3 ● きりぼしだいこん 6 ● にんじん 3 ▲ けずりぶし 0.4 ● こんぶ(粉末) 0.01 ● さとう 2 ● ミンチポール 30 ● しお 3 ● はくさい 20 ● にんじん 10 ● ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.4 ● こしょう 0.01 ● チキンブイオン 6 ● ポークブイオン 3 ● 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 ● さわら(焼) 1切 ● しょうが 1.6 ▲ しょうゆ(濃) 5.1 ▲ さとう 2.9 ● せいしゆ 0.6 ● あぶらあげ 3 ● きりぼしだいこん 6 ● にんじん 3 ▲ けずりぶし 0.4 ● こんぶ(粉末) 0.01 ● さとう 2 ● しょうゆ(濃) 1.5 ● しお 0.2 ● ぶたにく 8 ● 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 ▲ あぶら 0.6 ● 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 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ● ぎゅうにく(角) 30 ● ぶどうしゆ(赤) 2 ● じゃがいも 50 ▲ たまねぎ 50 ▲ マッシュルーム 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 3.5 ● バター 1.3 ● あぶら 1.2 ● トマトピューレー 7 ● ウスターソース 2.3 ● しお 0.7 ● さとう 0.2 ● にんじん 10 ▲ あぶら 0.6 ● チキンブイオン 4.8 ● ポークブイオン 2 ● いちご 3こ ▲
E/P	664/30.0	601/25.8	624/26.3	632/23.3	640/29.8	636/23.0

献立名	2月18日(木)	2月19日(金)	2月22日(月)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)
こぼん ジョア ふりかけ とりにくとだいずのうまに ちゅうかさば	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 みだくさんスープ	カレーライス(こぼん) 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 ポークロquette(揚) ちゅうかさば コンソメスープ	こぼん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ だいこんのおかかあえ かきたまじる	パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに フレンチサラダ アーモンド	☆かすじる☆  Aブロック 24日(水) Bブロック 16日(火)  かすじるに、西宮産の 「さけかす」と「ねぎ」、 ひょうごけん産の「みそ」を 使用しています。  西宮市では、古くから 酒造りが盛んな地域です。 酒造りの副産物である 「さけかす」を利用した 「かすじる」は、西宮 市の郷土食です。
材料名および使用量(g)	こめ 80 ● ジョア(ブレーン) 1本 ● ふりかけ(さかな) 1袋 ● とりにく 30 ● だいず 8 ● こんにやく 0.2 ● たまねぎ 15 ▲ しょうがじる 1 ▲ しょうゆ(濃) 2.4 ▲ さとう 2 ● ちゅうかめん 35 ● やきぶた 12 ● しいたけ 0.4 ▲ もやし 23 ▲ にんじん 6 ▲ ねぎ 4 ▲ しょうゆ(濃) 2 ● しお 0.9 ● こしょう 0.02 ● ごまあぶら 0.2 ● チキンブイオン 15 ● ポークブイオン 6 ●	パン(スライス) 1こ ● むしさきみ 20 ● キャベツ 30 ▲ にんじん 10 ▲ マヨネーズ 6 ● しお 0.2 ● スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ベーコン 7 ● じゃがいも 20 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ あかピーマン 3 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ●	こめ 85 ● ぎゅうにく(兵庫産) 50 ● たまねぎ 45 ▲ じゃがいも 35 ● 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 ● たまねぎ 1.2 ▲ ケチャップ 1 ● しょうゆ(濃) 0.4 ● あぶら 0.8 ● チキンブイオン 6 ● ポークブイオン 3 ● ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ(宝塚産) 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 ● コロquette 1こ ● あぶら 11 ● もやし 10 ▲ きゅうり 40 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ▲ す 1.8 ● さとう 0.9 ● しお 0.2 ● ごまあぶら 0.2 ● からし 0.07 ● たまねぎ 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 ● どうふハンバーグ 1こ ● あかだしみそ 6 ● ぶどうしゆ(赤) 2 ● さとう 1.5 ● みりん 0.8 ● かつおぶし 0.6 ● だいこん 40 ▲ しょうゆ(濃) 1.2 ● たまご(液卵) 20 ● かまぼこ 5 ● たまねぎ 25 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.5 ● しょうゆ(濃) 0.6 ● しお 0.3 ● でんぶん 1.5 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● ぎゅうにゅう 30 ● マカロニ 9 ● じゃがいも 50 ● たまねぎ 30 ▲ とうもろこし(ペースト) 30 ▲ にんじん 20 ▲ とうもろこし(粒・冷) 5 ▲ パセリ 0.5 ▲ しお 0.8 ● こしょう 0.02 ● あぶら 0.8 ● チキンブイオン 6.2 ● ポークブイオン 2.6 ● キャベツ 30 ▲ 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 ● アーモンド(袋) 1袋 ●
E/P	603/25.4	596/26.7	738/24.3	635/19.1	625/26.5	690/26.3

学校給食課だより No.508

西宮産の「米・酒かす・ねぎ」、宝塚産の「キャベツ」、兵庫産の「みそ」  
～地産地消・生産者につながる学校給食をめざして～

今月は、西宮産の酒かすとねぎ、兵庫産のみそを、小学校Aブロックは24日、Bブロックは16日、中学校は3日の「かす汁」で使用します。

また、宝塚市で収穫されたキャベツを、小学校Aブロックは15日、Bブロックは22日に「フレンチサラダ」で、中学校は25日に「コンソメスープ」で使用します。

さらに西宮産の米を、小学校Aブロックは22日の「とりごぼろごはん」で、小学校Bブロックは1日、中学校は8日の「いり豆ご飯」で使用します。

宝塚産の「キャベツ」

キャベツは1年に何度か旬があります。今月のキャベツは、宝塚市の西谷地区で、8月ごろに種をまき、1月下旬から2月上旬に収穫された冬キャベツです。

冬キャベツは葉がしっかりと巻いていて、甘みがあるのが特徴です。キャベツは虫がつきやすく、育てるのがとても大変なのですが、今年は天候がよく、順調に育ちました。



☆今月の神戸ビーフ☆  
Aブロック 15日(火)  
Bブロック 22日(月)  
カレーライスで使用します。

●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8日・小学校Bブロック15日)は、【こつぶだいふく】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〕

令和03年(2021年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	1月8日(金)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月18日(月)
献立名	くろパン ぎゅうにゅう シーフードシチュー いちご	ごはん(西宮産) 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 やわらかくろまめ	パン ぎゅうにゅう ポークチャップ こふきいも たまごとコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) もずくスープ プリン	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(キャベツソテー) スライスチーズ ぎゅうにゅう はくさいスープ	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ
材料名および使用量(g)	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 かいばしら 20 えび 15 たまねぎ 40 じゃがいも 40 にんじん 15 プロッコリー 20 こむぎこ 4 バター 4 ぎゅうにゅう 40 しお 0.8 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3 いちご 3こ	こめ(西宮産) 80 ジョア(プレーン) 1本 ぶり(角) 50 せいしゆ 0.5 しょうがじる 0.6 でんぶん 8 あぶら 4 しょうゆ(濃) 2.2 さとう 1.1 みりん 1.7 せいしゆ 0.4 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 やわらかくろまめ 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 50 たまねぎ 13 にんにく 0.1 トマトピューレー 8 ケチャップ 3 ぶどうしゆ(赤) 1.8 しお 0.3 さとう 0.2 こしょう 0.03 あぶら 0.4 じゃがいも 50 しお 0.2 たまご(液卵) 15 とうもろこし(粒・冷) 20 にんじん 10 マッシュルーム 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 でんぶん 2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 まぐろ(角) 50 せいしゆ 0.5 しょうがじる 0.5 でんぶん 7 あぶら 4 たまねぎ 12 パセリ 0.5 さとう 2.9 しょうゆ(濃) 2 す 1.6 おきなももずく 15 とうふ 30 たまねぎ 25 ねぎ 5 ごまあぶら 0.15 しお 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5 プリン 1こ	パン(スライス) 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 ぶどうしゆ(赤) 2 さとう 2 キャベツ 35 しお 0.2 カレーこ 0.05 あぶら 0.2 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 ベーコン 7 はくさい 40 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1.2 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	こめ 68 とりにく 32 あぶらあげ 4 ごぼう 15 にんじん 10 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4.3 せいしゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 キャベツ 35 マヨネーズ(袋) 1袋
E/P	602/25.1	674/27.4	607/27.2	677/30.6	656/28.8	624/23.6
月日	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月25日(月)	1月26日(火)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり すきやきふう こますあえ	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ポークソーセージ スパゲティサラダ たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう きょうぎ(揚) たくあんづけ みそラーメン	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ りんごサラダ アーモンド	カレーライス(ごはん・アルファ化米) カレーライス(ルウ・レトルト) ぎゅうにゅう パン	ごはん ジョア さばのみそに ごまあえ ごうに
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 きょうぎ(兵庫産) 35 やきとうふ 30 か 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 まぐろ(フレーク) 6 りんごす 0.3 こま 0.8 すきやきふう 0.5 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いちごジャム 1袋 ポークソーセージ 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) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 きょうぎ 2こ あぶら 3 たくあんづけ 15 ちゅうかめん 35 やきぶた 12 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 しょうがじる 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 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 きゅうにく 30 マカロニ 10 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 0.3 カレーこ 0.5 しお 0.5 あぶら 0.8 チキンブイオン 3.7 ポークブイオン 1.6 キャベツ 35 りんご 10 パン(缶) 8 あぶら 1.8 りんごす 0.9 さとう 0.4 しお 0.3 こしょう 0.01 アーモンド(袋) 1袋	こめ(アルファ化米) 75 カレー(レトルト) 205 ぎゅうにゅう 1本 パン(缶) 50 ～アルファ化米とは～ 一度、炊いたお米を熱風で急速に乾燥させたお米です。 生のお米から炊飯したご飯と同じデンプン構造をしているため、おいしさもそのまま、洗米・つけ置きが不要なく、炊くことができます。	こめ 80 ジョア(プレーン) 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 しるみそ 8.8 さとう 1.4 みりん 0.8 ごま 1.5 キャベツ 25 もやし 25 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 きんときにんじん 10 だいこん 10 ほうれんそう(西宮産) 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.4 みりん 0.5 しょうゆ(濃) 0.3 しお 0.2
E/P	635/24.8	642/24.1	705/22.3	674/25.8	713/18.3	673/28.7
月日	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	<p>☆1月24日から30日までは、全国学校給食週間です☆</p> <p>学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校で弁当を持ってこられない子供たちのために、おにぎりとおかずを提供したのが始まりといわれています。</p> <p>昭和20年、第二次世界大戦が終わり、日本は食料不足となり、日本中の子供たちはおなかをすかせていました。</p> <p>そんな日本の子供たちを助けようと、ララ物資やユニセフから脱脂粉乳、小麦粉、缶づめなどがプレゼントされ、また給食を始めることになりました。</p> <p>その贈呈式が昭和21年12月24日に行われ、「学校給食感謝の日」としましたが、この日は多くの学校で冬休みと重なるため、1か月おくらせて、1月24日から30日の1週間が「学校給食週間」となりました。</p>		
献立名	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう ポトフ ほんかん	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに かきたまじる みかんクレープ	アップルパン ぎゅうにゅう くじらのノルウェーフウ(揚) とうふスープ			
材料名および使用量(g)	パン 1こ あぶら 8 きなこ 5 さとう 3.3 しお 0.01 ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ(カット) 20 ベーコン 10 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 20 キャベツ 25 とうもろこし(粒・冷) 5 しょうゆ 0.4 にんにく 0.2 しお 0.5 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう 0.02 チキンブイオン 4.9 ポークブイオン 2.1 ほんかん 1こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 35 ごんにやく 10 にんじん 15 ごぼう 10 たけのこ(水煮) 10 れんこん 10 さやいんげん 3 あぶら 0.5 けずりぶし 0.01 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 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 みかんクレープ 1こ	アップルパン 1こ 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 でんぶん 1 あぶら 6 あぶら 3 じゃがいも 40 あぶら 2 にんじん 20 あぶら 1 ケチャップ 9 ウスターソース 2 さとう 0.8 やきぶた 7 とうふ 40 にんじん 10 チンゲンサイ 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4			
E/P	698/21.9	705/27.4	645/29.0			

学校給食課だより No.507

備蓄食の消費について

小学校Aブロックの18日、Bブロックの25日は、備蓄食のカレーライスです。

学校給食で使用する食材は大量になるため、業者には事前に注文しています。しかし、台風の接近が予想される際、給食の実施を判断することは難しく、食材を無駄にしてしまう場合があります。

そこで、今年度からレトルトのカレーとアルファ化米を備蓄して、台風が接近して警報が発表されると予測された場合、備蓄食に切り替えて、食材を無駄にしない準備をしています。

そして、台風の季節が終わった1月に蓄えていた備蓄食を給食に使用して、新しい備蓄食を、次の台風の季節に備えます。

この機会に、災害に備えるための備蓄食について考えてみましょう。

～西宮産の「ほうれん草」「米」、宝塚産の「太ねぎ」～

西宮産のほうれん草を、小学校Aブロックは20日、Bブロックは26日の「ぞうに」で使用します。

また、近隣市である宝塚市で栽培している太ねぎを、小学校Aブロックは27日、Bブロックは19日に「すきやきふう」で使用します。

さらに今月は、西宮市北部で収穫された「キヌヒカリ」という品種の米を、小学校Aブロックの8日、Bブロックの12日に「ごはん」で使用します。



☆今月の神戸ビーフ☆  
Aブロック 27日(水)  
Bブロック 19日(火)  
すきやきふうで使用します。

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



こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和02年(2020年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月7日(月)	12月8日(火)
献立名	ぎゅうどん(ごはん) ぎゅうどん(具) ぎゅうにゅう みそしる あじつけこざかな	パン ぎゅうにゅう ポークコロック(揚) ちゅうかサラダ ふゆやさいたっぷりスープ	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ ツナとれんこんのマヨサラダ すましじる	アップルパン 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	えびピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ プリン	ごはん ぎゅうにゅう ごまくまめに たくあんのごまあえ みかん
材料名および使用量(g)	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 40 ● たまねぎ 55 ▲ いとこんにやく 20 しろねぎ 15 ▲ ごぼう 10 ▲ しょうゆ(濃) 5.3 さとう 2.3 ■ せいしゆ 1.2 しお 0.3 あぶら 0.5 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ● あじつけこざかな 1袋 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● コロック 1こ ● あぶら 11 ■ もやし 40 ▲ きゅうり 10 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 す 1.8 さとう 0.9 ■ しお 0.2 ごまあぶら 0.2 ■ からし 0.07 ぶたにく 7 ● はくさい(西宮産) 30 ▲ だいこん 30 ▲ にんじん 10 ▲ ほうれんそう 5 ▲ しょうゆ(淡) 1 しお 0.9 こしょう 0.02 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 ● 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 ● りんごす 0.5 れんこん 20 ▲ マヨネーズ 3 ■ しお 0.05 カレーこ 0.05 かまぼこ 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ えのきたけ 5 ▲ みつば 5 ▲ けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.3	こめ 80 ■ アップルパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじ 1切 ● しお 0.2 こしょう 0.02 こむぎこ 4 ■ パンこ 9 ■ あぶら 6 ■ キャベツ 35 ▲ ソース(中濃) 1袋 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 チキンピジョン 12 ポークピジョン 6	こめ 68 ■ ベーコン 10 ● えび 30 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 20 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ せいしゆ 2.7 しお 1.1 こしょう 0.02 あぶら 2.7 ■ チキンピジョン 4.7 ポークピジョン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 ● ミンチボール 30 はるさめ 3 ■ はくさい 20 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンピジョン 6 ポークピジョン 3 プリン 1こ ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 25 ● だいち 10 ● ちくわ 10 ● じゃがいも 60 ■ こんにやく 20 にんじん 20 ▲ さやいんげん 5 ▲ けずりぶし 0.9 こんぶ(粉末) 0.01 ● しょうゆ(濃) 6 さとう 2.5 ■ みりん 1.8 しお 0.1 ごま 0.6 ■ たくあんづけ 15 ▲ みかん 1こ ▲
E/P	650/31.3	646/20.4	653/26.8	610/25.4	683/28.1	668/24.0
月日	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)
献立名	くろパン ぎゅうにゅう ポークソーセージ こまつなとベーコンの Pasta チキンスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) ナムル ちゅうかそば	パン ぎゅうにゅう ビーフシチュー フレンチサラダ	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) ゆでやさい ごまドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ すきやきふう ごまあえ	パン ぎゅうにゅう こめシチュー りんご
材料名および使用量(g)	くろパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ■ とりにく 10 たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンピジョン 12 ポークピジョン 5	ごはん 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎょうざ 2こ ● あぶら 3 ■ きゅうり 40 ▲ しお 0.3 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 ■ ちゅうかめん 35 ■ やきぶた 12 ● しいたけ 0.4 ▲ もやし 23 ▲ にんじん 6 ▲ ねぎ 4 ▲ しょうゆ(濃) 0.9 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.2 ■ チキンピジョン 15 ポークピジョン 6	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● きゅうにゅう(兵庫県産) 35 ● ぶどうしゆ(赤) 2 じゃがいも 50 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ マッシュルーム 7 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 3.5 ■ バター 2.5 ■ トマトピューレー 7 ウスターソース 2.3 しお 0.7 さとう 0.2 こしょう 0.01 あぶら 0.6 チキンピジョン 4.8 ポークピジョン 2 キャベツ 30 ▲ とうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 ■ りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	こめ(西宮産) 68 ■ とりにく 32 ● かまぼこ 6 ● あぶらあげ 4 ● ひじき 0.9 にんじん 12 ● けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4.3 せいしゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 ● ごおりどうふ 8 ● しょうゆ(濃) 3 さとう 2.5 ■ みりん 0.6 しょうが 0.7 ▲ でんぶん 10 あぶら 2 ■ フロコリー 30 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ふりかけ(さかな) 1袋 ● ぎゅうにゅう 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 ■ ごま 1 もやし 50 ▲ しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 30 ● じゃがいも 45 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ ごまこ 4 ■ ぎゅうにゅう 40 ● しお 1.1 こしょう 0.02 あぶら 0.8 ■ チキンピジョン 8 ポークピジョン 3 りんご 1切 ▲
E/P	662/25.2	685/22.4	608/23.1	614/26.6	618/24.0	598/23.0
月日	12月17日(木)	12月18日(金)	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) スーミータン アーモンド	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 みだくさんスープ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう キャベツのあまづけ	ごはん ジョア さばのみそに にんじんシリシリ かぼちゃのゆずかじる	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース コンソメスープ ガトーショコラ	ごはん ぎゅうにゅう ししやものからあげ(揚) ナムル とうにゅういりみそしる
材料名および使用量(g)	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● えび 50 ● でんぶん 7 ● あぶら 4 ● たまねぎ 25 ▲ しょうが 0.2 にんにく 0.1 ▲ ケチャップ 5.4 しょうゆ(濃) 1.8 さとう 1.4 す 0.7 チリパウダー 0.01 あぶら 0.5 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 チキンピジョン 10 ポークピジョン 4 アーモンド(袋) 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 ▲ きゅうり 8 ▲ にんじん 5 ▲ あぶら 2 ■ りんごす 1 さとう 0.3 ■ しお 0.4 こしょう 0.01 スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ベーコン 7 ● じゃがいも 20 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ あかピーマン 3 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンピジョン 10 ポークピジョン 4	こめ 85 ■ ぎゅうにゅう 30 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ■ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ みりん 0.2 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 6 ポークピジョン 3 ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ にんじん 5 ▲ す 1.5 ■ さとう 0.8 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2	こめ 80 ■ ジョア(ストロベリー) 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 まぐろ(フレーク) 10 ● にんじん 30 ▲ しょうゆ(濃) 0.8 けずりぶし 0.1 あぶら 1 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 こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.3	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ペンネ 20 ● ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 ● とりレバー(缶) 3 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ぶたにく 5 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ セロリー 2 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 しお 0.9 こしょう 0.02 チキンピジョン 12 ポークピジョン 5 ガトーショコラ 1こ ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● からふとししやも 2尾 ● でんぶん 4 ● あぶら 2 ■ もやし 50 ▲ しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 ■ あぶらあげ 3 ● とうにゅう 20 ● さつまいも 20 ■ だいこん 15 ▲ にんじん 20 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 10 ●
E/P	682/28.4	605/24.9	676/21.2	636/28.5	649/26.2	597/23.0

学校給食課だより No.506

**地産地消! 2020年度第2弾!**  
~西宮産のはくさい、米~

西宮産のはくさいは、小学校Aブロックは1日、小学校Bブロックは2日に「ふゆやさいたっぷりスープ」で使用します。

西宮市の山口地区で収穫されたはくさいです。

はくさいは、気温が15~17℃くらいになり、葉の枚数が20枚以上になると、太陽の光を受けて、葉の外側が内側にまがりはじめ、玉になっていきます。そして、気温が0~5℃くらいになると、はくさいは寒さに耐えるために、甘くおいしくなります。

春になると、はくさいの中心から花芽が伸びます。はくさいはアブラナ仲間なので、その花は、菜の花として食べることができます。苦みが少なく、やさしい味ですよ。

西宮産の米は、小学校Aブロックは7日、小学校Bブロックは14日に「たきこみごはん」で登場します。「こしひかり」という品種で、西宮市の名塩地区や山口地区で収穫されました。炊きたての新米は、甘い香りがして粘りがあり、モチモチと柔らかいですよ。

8月下旬ごろの稲です。  
米が実っていますね。



☆今月の神戸ビーフ☆  
Aブロック 8日(火)  
Bブロック 11日(金)  
ビーフシチューで使用します。

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  
\*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〕

令和02年(2020年)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	11月2日(月)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)
献立名	カレーピラフ ぎゅうにゅう クリームチーズ ちゅうかふうたまごスープ	ぶどうパン ぎゅうにゅう メルルーサのカレーマリネ(揚)	ピビンバ(ごはん) ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう みそしる	パン ぎゅうにゅう きのこシチュー フレンチサラダ	ぎゅうめし ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでやさい マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ ひじきとコーンのいために とうにゅういりみそしる	パン(小) ぎゅうにゅう やきそば パイン
材料名および使用量(g)	こめ 68 ● とりにく 35 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 20 ▲ せいしゆ 3 ● しお 1.3 ● カレーこ 0.6 ● こしょう 0.02 ● あぶら 3.2 ● チキンブイオン 5 ● ぎゅうにゅう 1本 ● クリームチーズ 1こ ● やきぶた 5 ● たまご(液卵) 15 ● はるさめ 2 ● しいたけ 0.5 ● もやし 15 ▲ にんじん 10 ▲ にら 3 ▲ しょうゆ(淡) 2.2 ● しお 0.7 ● こしょう 0.01 ● でんぶん 2 ● ごまあぶら 0.2 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ●	ぶどうパン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● メルルーサ(角) 60 ● しお 0.3 ● こしょう 0.05 ● 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 ● ベーコン 7 ● かぶ 35 ▲ かぶ(葉) 6 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ● アーモンド(袋) 1袋 ●	こめ 80 ● ぎゅうにく(兵庫県産) 75 ● にんじん 15 ▲ ねぎ 3 ▲ しょうが 0.4 ▲ にんにく 0.3 ▲ しめじ 1.3 ▲ しょうゆ(濃) 2.5 ▲ さとう 1.9 ▲ ごまあぶら 0.6 ▲ だいきもやし 40 ▲ ほうれんそう 15 ▲ しょうゆ(濃) 3.3 ▲ さとう 1.1 ▲ ごまあぶら 0.6 ▲ ぎゅうにゅう 1本 ● あぶらあげ 4 ● わかめ 0.7 ● だいこん 30 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● じゃがいも 50 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ ごぼう 10 ▲ けずりぶし 1.5 ▲ 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 ● ポークブイオン 2 ● きゅうり 8 ▲ あぶら 3 ▲ りんごす 0.9 ● しお 0.3 ● さとう 0.3 ● こしょう 0.01 ●	こめ 68 ● ぎゅうにく 30 ● あぶらあげ 5 ● しょうが 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ ごぼう 10 ▲ けずりぶし 1.5 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4.3 ● せいしゆ 3 ● しお 0.3 ● ぎゅうにゅう 1本 ● えびフライ 1尾 ● あぶら 5 ● ブロッコリー 30 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうが 1.6 ▲ しょうゆ(濃) 5.1 ▲ さとう 2.9 ▲ せいしゆ 0.6 ● ベーコン 5 ● ひじき 3 ● とうもろこし(粒) 10 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ(濃) 1.5 ▲ さとう 1 ● あぶらあげ 3 ● とうにゅう 20 ● さつまいも 20 ● だいこん 20 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうがじる 0.5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 10 ●	パン(小) 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ちゅうかめん 60 ● ぶたにく 35 ● ちくわ 8 ● キャベツ 50 ▲ にんじん 17 ▲ たまねぎ 11 ▲ ねぎ 11 ▲ しょうが 1.3 ▲ ウスターソース 7.1 ▲ ケチャップ 1.7 ▲ しょうゆ(濃) 1.7 ▲ しお 0.6 ● こしょう 0.03 ● あぶら 2.2 ● パイン(缶) 50 ▲
E/P	6 1 2 / 2 6 . 8	6 3 8 / 2 8 . 7	6 9 9 / 3 2 . 4	6 1 9 / 2 3 . 6	6 4 0 / 2 4 . 6	6 9 7 / 2 8 . 8	6 4 2 / 2 4 . 6
月日	11月12日(木)	11月13日(金)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう おでん(うずらたまごいり) ごまずあえ あじつけこざかな	パン ぎゅうにゅう ぎゅうにくのトマトソースに リヨネーズポテト コンソメスープ	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 フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ(揚) はくさいのおかかあえ みそしる	パン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ とうふスープ ももゼリー	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのうまに のっぺい汁 みかん	くろパン ぎゅうにゅう いかのあまずい(揚) たまごコーンのスープ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● うずらたまご(水煮) 25 ● しょうてん(くきわかめ) 15 ● がんとどき 30 ● だいこん 55 ▲ こんにやく 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 ● ごまわかめ 0.5 ● きゅうり 30 ▲ す 1 ● しょうゆ(濃) 1 ● さとう 1 ● しお 0.2 ● あじつけこざかな 1袋 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 50 ● たまねぎ 5 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ りんごピューレー 5 ▲ トマトピューレー 3 ▲ ケチャップ 3 ● ウスターソース 3 ● ぶどうしゆ(赤) 3 ● さとう 1 ● あぶら 0.4 ● じゃがいも 50 ● たまねぎ 15 ▲ しょうゆ(濃) 5 ▲ とうもろこし(粒) 5 ▲ パセリ 0.5 ▲ しお 0.3 ● こしょう 0.01 ● あぶら 0.3 ● ベーコン 5 ● レタス 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 12 ● ポークブイオン 5 ●	こめ 85 ● ぶたにく 30 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ▲ にんじん 20 ▲ 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 ● 1.2 ● ケチャップ 1 ● しょうゆ(濃) 0.4 ● チキンブイオン 6 ● ポークブイオン 3 ● ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ とうもろこし(粒) 10 ▲ あぶら 1.6 ● りんごす 0.8 ● しお 0.3 ● さとう 0.3 ● こしょう 0.01 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● くじら 50 ● しょうが 1.6 ▲ しょうゆ(濃) 5.6 ● さとう 1.6 ▲ せいしゆ 0.4 ● でんぶん 10 ▲ あぶら 4 ● かつおぶし 0.6 ● はくさい 60 ▲ しょうゆ(濃) 1.4 ● あぶら 4 ● こしょう 2 ● わかめ 0.7 ● たまねぎ 20 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ▲ 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 ● こしょう 0.01 ● あぶら 0.5 ● やきぶた 7 ● とうふ 40 ● にんじん 10 ▲ チンゲンサイ 10 ▲ たまねぎ 10 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.7 ● こしょう 0.01 ● でんぶん 1 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ● ももゼリー 1こ ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● だいず 8 ● こんにやく 15 ● たまねぎ 30 ▲ しょうがじる 1 ▲ しょうゆ(濃) 2.4 ▲ さとう 2 ● さといも 30 ● だいこん 30 ▲ にんじん 10 ▲ はくさい 10 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.5 ● みりん 0.5 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● でんぶん 0.6 ● あぶら 1.5 ● みかん 1こ ▲ とうもろこし(粒・冷) 20 ▲ にんじん 10 ▲ マッシュルーム 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.8 ● こしょう 0.02 ● でんぶん 2 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	
E/P	6 4 2 / 2 8 . 0	5 9 2 / 2 6 . 9	6 9 9 / 2 0 . 9	6 3 0 / 3 0 . 5	6 1 1 / 2 4 . 3	6 5 0 / 2 4 . 7	6 2 3 / 2 7 . 1
月日	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月30日(月)	☆のっぺい汁☆ Aブロック 25日(水) Bブロック 19日(木) 「のっぺい汁」は全国各地で作られてい ますが、奈良県のものが最も古く、寺院 の宿で残り物の野菜に、くず粉でとろみ をつけて出した汁が始まりだといわれ ています。 名前の由来は、粘っている意味の「ぬっ ぺい」がなまり、「のっぺい」になったと いう説が有力です。 野菜がしっかりとれて、冬は温め、夏は 冷やすとおいしい汁物です。 肉が入っていないので、冷めても脂が 浮かず、おいしく食べられますね。	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ(揚) れんこんのきんぴら ぶたじる	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ だいこんサラダ ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが たくあんのおかかあえ	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 フォーガー	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 ● 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 ● ごま 0.8 ● れんこん 35 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ(濃) 3 ● さとう 1.6 ▲ みりん 1 ● あぶら 1.2 ● ごまあぶら 0.1 ● ぶたにく 8 ● さといも 20 ● だいこん 20 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうがじる 0.5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ハンバーグ 1こ ● トマトピューレー 8.5 ● ウスターソース 4 ● さとう 2 ● ぶどうしゆ(赤) 2 ● 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 ● やきぶた 5 ● ビーフン 7 ● しいたけ 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ もやし 10 ▲ たけのこ(水煮) 5 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.6 ● こしょう 0.01 ● ごまあぶら 0.2 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 35 ● じゃがいも 70 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ さやいんげん 3 ▲ けずりぶし 0.4 ● こんぶ(粉末) 0.01 ● しょうゆ(濃) 6.5 ● さとう 2.4 ● みりん 0.7 ● しお 0.1 ● かつおぶし 0.6 ● たくあんづけ 10 ● きゅうり 30 ▲ しょうゆ(淡) 0.1 ●	パン(スライス) 1こ ● 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 ● 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 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 20 ● ぶどうしゆ(赤) 1.5 ● ベーコン 3 ● とりレバー(缶) 2 ● だいず 15 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ トマトピューレー 10 ● ウスターソース 4 ● さとう 1 ● しお 0.4 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 2.9 ● ポークブイオン 1.2 ● キャベツ 35 ▲ りんご 10 ▲ パイン(缶) 8 ▲ あぶら 1.8 ● りんごす 0.9 ● しお 0.4 ● さとう 0.3 ● こしょう 0.01 ●		
E/P	6 2 0 / 2 2 . 6	6 5 4 / 2 7 . 9	6 0 4 / 2 2 . 2	6 1 7 / 2 6 . 3	6 3 0 / 2 5 . 5		

学校給食課だより No.505

給食で初めて、神戸ビーフが登場します！

☆ピビンバ☆

Aブロック 2日(月)

Bブロック 5日(木)

新型コロナウイルス感染症の影響で和牛肉の在庫が増え、兵庫県が消費拡大のため無償で神戸ビーフを提供してくれることになりました。

<神戸ビーフとは？>

神戸ビーフは、兵庫県で生まれた黒毛の和牛である但馬牛の中でも、厳しい格付けを満たした肉に、晴れて与えられる称号です。そのため、最初から神戸ビーフとして生まれてくる牛はいません。

神戸ビーフは、その証しとして、兵庫県の花であるノジギクを形どった刻印が押されています。

<神戸ビーフと認められるために>

生産者は、ストレスのない健康的な環境を整え、稲わらやとうもろこし、麦などの選抜された飼料と、清潔な水を与えて但馬牛を育てています。こうした手間をかけて、神戸ビーフと認められる肉質の但馬牛が育ちます。

令和2年12月、令和3年1月の給食にも、神戸ビーフが登場する予定です。

旬の果物を

味わいましょう！



収穫の秋をむかえ、たくさんの旬の果物が店頭にならんでいます。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれ、からだの調子を整えるはたらきがある食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なるさまざまな品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

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」でご確認できます



こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和02年(2020年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	10月1日(木)	10月2日(金)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月12日(月)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう さんまのついで きんぴらだいず みそしる	くろパン ぎゅうにゅう ポークロツケ(揚) キャベツのあまづけ にらスープ	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	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり いもこ ぶどう	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム タッティギム(揚) フレンチサラダ コンソメスープ	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 みそしる	パン ぎゅうにゅう かたぬきチーズ えびのチリソース(揚) たまごとコーンのスープ	たきごみごはん ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング
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 せいしゆ 0.7 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 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	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 コロッケ 1こ あぶら 11 キャベツ 30 にんじん 5 す 1.5 さとう 0.8 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2 もやし 20 たけのこ(水煮) 8 にら 7 えのきたけ 8 しょうゆ(淡) 1.2 しお 0.9 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 15 ポークブイオン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう(ミンチ) 55 とりレバー(缶) 6 たまねぎ 35 にんじん(葉) 12 セロリ(葉) 6 しょうが 0.6 にんにく 0.2 ごまご 1.2 トマト(缶) 18 しお 0.9 カレーこ 0.8 ウスターソース 0.6 あぶら 0.6 ぎゅうにゅう 1本 はるさめ 7 しいたけ 0.3 レタス 20 にんじん 10 しょうゆ(淡) 2.2 せいしゆ 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 15 ポークブイオン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 とりにく 20 にんにく 30 さといも 50 たまねぎ 50 にんにく 20 いとこんにやく 20 さいいんげん 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 ぶどう(ビオーネ) 52	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 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 2.6 せいしゆ 0.5 チリパウダー 0.02 でんぶん 8 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 あぶらあげ 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01 ベーコン 5 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 0.8 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにゅう 1本 しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 せいしゆ 1 みりん 1 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 あぶらあげ 4 もやし 20 たまねぎ 25 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 かたぬきチーズ 1こ えび 50 でんぶん 7 あぶら 4 たまねぎ 25 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ケチャップ 5.4 しょうゆ(濃) 1.8 さとう 1.4 す 0.7 チリパウダー 0.01 たまご(液卵) 15 ベーコン 7 とうもろこし(粒・冷) 20 にんじん 10 マッシュルーム 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 でんぶん 2 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	こめ 68 とりにく 32 あぶらあげ 4 しめじ 9 にんじん 12 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4.3 せいしゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 さけ(角) 50 せいしゆ 0.4 しょうが 0.4 しお 0.4 ごまドレッシング(袋) 1袋
E/P	715/31.2	659/19.6	617/25.8	624/22.0	667/26.2	631/24.6	651/32.8	630/32.0
月日	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ はくさいスープ	パン ぎゅうにゅう バター(個付) こめコシチュー だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さけのチヨリム たくあんのおかかあえ きゅうにゅう とうふスープ	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 きゅうにゅう とうふスープ	ハヤシライス(ごはん) ハヤシライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう すた(揚) スーミータン	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ りんごサラダ	ごはん ぎゅうにゅう なまぶしのうまに なまぶしのうまに(きざみのり) さつまいもだいずのあまからに(揚) みそしる
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく(ミンチ) 15 ミニあつあげ 55 にんじん 12 ねぎ 7 しいたけ 0.7 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごまあぶら 0.5 あかだしみそ 3 さとう 3 せいしゆ 2 チリパウダー 0.02 でんぶん 0.4 ベーコン 7 はくさい 40 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1.2 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1こ とりにく 30 じゃがいも 45 たまねぎ 50 にんじん 20 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 8 ポークブイオン 3 まぐろ(フレーク) 15 りんごす 0.8 だいこん 40 にんじん 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 さけ(焼) 1切 ねぎ 1.6 にんにく 0.2 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 とうふ 40 にんじん 10 たまねぎ 10 えのきたけ 8 にら 7 しょうゆ(淡) 2.2 しお 0.7 こしょう 0.1 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 11 ポークブイオン 5	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 7 とうふ 40 にんじん 10 たまねぎ 10 えのきたけ 8 にら 7 しょうゆ(淡) 2.2 しお 0.7 こしょう 0.1 でんぶん 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	こめ 85 ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 30 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 ごまご 8 バター 2 あぶら 4 トマトピューレー 10 ウスターソース 7 しお 1 パブリカ 0.03 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 きゅうり 8 あぶら 1.8 りんごす 0.9 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1.4 せいしゆ 1.4 でんぶん 7 あぶら 2 たまねぎ 20 にんじん 7 たけのこ(水煮) 3 ピーマン 7 あぶら 0.2 しょうゆ(濃) 3.5 さとう 2.1 す 2.1 でんぶん 1.1 あぶら 0.3 ポークブイオン 0.7 たまご(液卵) 15 とうもろこし(ペースト) 40 ねぎ 7 しお 1 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 マカロニ 10 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 0.3 カレーこ 0.5 しお 0.5 あぶら 0.8 チキンブイオン 3.7 ポークブイオン 1.6 キャベツ 35 りんご 10 パン(缶) 8 あぶら 1.8 りんごす 0.9 しお 0.4 さとう 0.3 こしょう 0.01	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 かぶ(フレーク) 15 しょうが 0.8 さとう 2.1 せいしゆ 1.8 しょうゆ(濃) 1.5 きざみのり 1袋 だいず(水煮) 20 あぶら 1 さつまいも 40 あぶら 2 さとう 2.3 しょうゆ(濃) 2.3 みりん 0.6 あぶらあげ 4 かぶ(葉) 10 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10
E/P	614/23.3	702/26.3	610/26.0	583/28.8	673/21.2	645/21.9	615/23.8	645/26.0
月日	10月23日(金)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水) リザーブ給食	10月29日(木)	10月30日(金)	<p style="text-align: center;">☆新献立☆</p> <p style="text-align: center;">かみかみごはん</p> <p style="text-align: center;">Aブロック 28日(水)</p> <p style="text-align: center;">Bブロック 26日(月)</p> <p style="text-align: center;">2018年「あったらいいな～こんな 献立」の優秀賞作品で、小学生が考 えてくれました。</p> <p style="text-align: center;">ごぼう、にんじんなどのかみごたえの ある材料が入っています。ゆっくり よくかんで食べると、虫歯や肥満の予 防につながるなど健康によいことが いっぱいです。</p>	
献立名	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ こまつなとベーコンの Pasta チキンスープ	かみかみごはん(ごはん) かみかみごはん(具) ぎゅうにゅう かきたまじる	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう ごますあえ ヨーグルト	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース みだくさんスープ ◆スイートポテト ◆かぼちゃのマフィン	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからに(揚) たくあんのごまあえ すましじる	アップルパン ぎゅうにゅう ケチャップに はるさめサラダ		
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 スパゲティ 15 ベーコン 5 こまつな(西宮産) 10 たまねぎ 10 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 1 しお 0.2 こしょう 0.01 オリーブあぶら 0.5 とりにく 10 たまねぎ 20 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	こめ 80 ぶたにく 30 あぶらあげ 8 ごま 1 ごぼう 15 にんじん 12 さいやいんげん 7 しょうが 0.2 けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 4 さとう 3.7 みりん 1 あぶら 1 まぐろ(フレーク) 6 ぎゅうにゅう 1本 たまご(液卵) 20 かまぼこ 5 たまねぎ 25 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.6 しお 0.3 でんぶん 1.5	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 20 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりにく(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 10 パセリ 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ごま 0.7 しょうゆ(淡) 0.1 たまねぎ 30 にんじん 15 ほうれんそう 10 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.4	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 20 とりにく(ミンチ) 15 とりにく(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 10 パセリ 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ごま 0.7 しょうゆ(淡) 0.1 たまねぎ 30 にんじん 15 ほうれんそう 10 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 50 せいしゆ 1 しょうが 0.5 でんぶん 7 あぶら 4 しょうゆ(濃) 2.2 さとう 2.2 みりん 0.6 たくあんづけ 10 きゅうり 30 ごま 0.7 しょうゆ(淡) 0.1 たまねぎ 30 にんじん 15 ほうれんそう 10 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.4	アップルパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 マカロニ 10 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 15 グリーンピース 5 ケチャップ 15 ウスターソース 3 さとう 1.6 しお 0.4 あぶら 0.8 チキンブイオン 2.9 ポークブイオン 1.2 まぐろ(フレーク) 7 りんごす 0.4 はるさめ 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		
E/P	630/24.8	642/27.2	687/26.7	664/27.0	668/25.9	674/25.5		

学校給食課だより No.504

**地産地消！2020年度第1弾！**  
～生産者とつながる学校給食をめざして～

「地産地消」とは、地域で収穫された作物などを、その地域で消費する(食べる)ことをいいます。  
食べ物の移動する距離が短いので、新鮮なものが食べられます。

**西宮産の「小松菜」**

小松菜は品種改良されて1年中売られています。旬は11月～3月にかけての冬です。今月の小松菜は、瓦木地区・甲東地区で作られたもので、9月に種をまいて、10月中旬に収穫されます。  
小学校Aブロックは20日(火)、Bブロックは23日(金)に「こまつなとベーコンのPasta」で、中学校は28日(水)に「もやしと小松菜のナムル」で使用します。

小松菜畑



収穫中

**宮っ子給食♡食育フェア中止のお知らせ**

令和2年10月17日(土)に予定していましたが「宮っ子給食♡食育フェア」は、新型コロナウイルスの感染症の感染防止の観点から、今年度の開催については、やむを得ず中止させていただきますこととなりました。  
ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

◆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15日・小学校Bブロック28日)は、【スイートポテト】と【かぼちゃのマフィン】です  
\*天候等により食材の一部が使用できない場合があります  
\*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます <http://www.nishi.or.jp/> (西宮市のホームページ『学校教育』から)  
\*献立表は右のQRコードからもアクセスできます  
\*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください





こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和02年(2020年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)
献立名	ぎゅうどん(ごはん) ぎゅうどん(具) ぎゅうにゅう みそしる	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギふう ナムル かしわもち	アップルパン ぎゅうにゅう トンカツ(揚) ゆでキャベツ ソース もずくスープ	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう ポケットチーズ にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう きすのてんがら(揚) たくあんのおかかあえ チンゲンサイスープ	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース とうがんとたまごのスープ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 40 ● たまねぎ 55 ▲ いとこんにやく 20 ▲ しろねぎ 15 ▲ ごぼう 10 ▲ しょうゆ(濃) 5.3 ● さとう 2.3 ● せいしゆ 1.2 ● しお 0.3 ● あぶら 0.5 ● ぎゅうにゅう 1本 ● あぶらあげ 4 ● わかめ 0.8 ● たまねぎ 20 ▲ もやし 15 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 30 ● マカロニ 10 ● じゃがいも 60 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうゆ 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ ウスターソース 3 ● ケチャップ 1 ● しょうゆ(濃) 1 ● さとう 0.3 ● カレーこ 0.5 ● しお 0.5 ● あぶら 0.8 ● チキンブイオン 3.7 ● ポークブイオン 1.6 ● シャインマスカット 40 ▲	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● たまねぎ 35 ● はるさめ 8 ● キャベツ 50 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ えのきたけ 8 ▲ にら 8 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ● あかだしみそ 3 ● さとう 3 ● せいしゆ 0.8 ● しお 0.2 ● チリパウダー 0.02 ● あぶら 0.7 ● きゅうり 40 ▲ しお 0.3 ● ガーリック 0.01 ● ごまあぶら 0.5 ● かしわもち 1本 ●	アップルパン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 1枚 ● しお 0.4 ● こしょう 0.04 ● こむぎこ 6 ● パンこ 12 ● あぶら 8 ● キャベツ 35 ▲ ソース(中濃) 1袋 ● おきなわもずく 15 ● とうふ 30 ● たまねぎ 25 ▲ ねぎ 5 ▲ ごまあぶら 0.15 ● しお 0.5 ● しょうゆ(濃) 1.2 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●	こめ 68 ● ぶたにく 30 ● しいたけ 0.8 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ(濃) 4 ● しお 0.4 ● こしょう 0.01 ● ごまあぶら 0.5 ● あぶら 1.5 ● チキンブイオン 4 ● ポークブイオン 1.5 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ポケットチーズ 1本 ● ミンチボール 30 ● はるさめ 3 ● レタス 20 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.4 ● こしょう 0.01 ● チキンブイオン 6 ● ポークブイオン 3 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● きす(開き) 2尾 ● こむぎこ 8 ● にんじん 0.1 ● あぶら 8 ● かつおぶし 0.3 ● たくあんづけ 15 ▲ ぶたにく 7 ● チンゲンサイ 20 ▲ たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ(水煮) 5 ▲ しょうゆがじる 0.2 ● しょうゆ(淡) 4 ● しお 0.4 ● こしょう 0.01 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ペンネ 20 ● ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 ● とりレバー(缶) 3 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ● にんにく 0.1 ● トマトピューレー 15 ● ウスターソース 4 ● しお 0.3 ● ぶどうしゆ(赤) 0.3 ● こしょう 0.01 ● あぶら 0.5 ● たまご(液卵) 15 ● とりにく 10 ● とうがんとまご 25 ▲ えのきたけ 8 ● ねぎ 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 10 ● ポークブイオン 4 ●
E/P	6 1 2 / 26. 0	6 0 5 / 23. 0	6 7 3 / 22. 7	7 1 2 / 30. 2	6 2 3 / 25. 8	6 0 4 / 23. 0	5 7 6 / 27. 8
月日	9月10日(木)	9月11日(金)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつづに ごまあえ みそしる	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに なし	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 えびのチリソース(揚) わかめスープ アイスクリーム	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ スパゲティサラダ とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのかおりあえ(揚) すましじる あじつけこざかな	ツナドレサント(パン) ツナドレサント(サラダ) ぎゅうにゅう スライスチーズ 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 ● さんま(筒) 1切 ● しょうゆ 1.5 ▲ しょうゆ(濃) 5.8 ● さとう 3.2 ● せいしゆ 0.7 ● ごま 1.5 ● キャベツ 40 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(濃) 1.6 ● さとう 0.8 ● あぶらあげ 4 ● わかめ 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 ● バター(個付) 1本 ● ぎゅうにゅう 30 ● マカロニ 10 ● じゃがいも 60 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ グリーンピース 5 ▲ こむぎこ 8 ▲ ケチャップ 2 ● しょうゆ(濃) 1.8 ● さとう 1.4 ● す 0.7 ● チリパウダー 0.01 ● あぶら 0.5 ● やきふた 7 ● 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 11 ● ポークブイオン 5 ● アイスクリーム 1本 ●	こめ 85 ● ぎゅうにゅう 1本 ● たまねぎ 30 ● じゃがいも 40 ● 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 ▲ ケチャップ 2 ● しょうゆ(濃) 1.8 ● さとう 1.4 ● す 0.7 ● チリパウダー 0.01 ● あぶら 0.5 ● やきふた 7 ● 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 11 ● ポークブイオン 5 ● アイスクリーム 1本 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● えび 50 ● でんぶん 7 ● キャベツ 4 ● たまねぎ 25 ▲ しょうゆ 0.2 ● にんじん 0.1 ▲ ケチャップ 5.4 ● しょうゆ(濃) 1.8 ● さとう 1.4 ● す 0.7 ● あぶら 0.5 ● やきふた 7 ● 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 11 ● ポークブイオン 5 ● アイスクリーム 1本 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ 2本 ● スパゲティ 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 ● ぶたにく 7 ● とうふ 40 ● にんじん 10 ▲ チンゲンサイ 10 ▲ たまねぎ 10 ▲ しょうゆ(淡) 2.2 ● しお 0.7 ● こしょう 0.01 ● でんぶん 1 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しょうゆがじる 0.5 ● せいしゆ 1 ● でんぶん 10 ● あぶら 4 ● だいず(水煮) 20 ● あぶら 1 ● たまねぎ 7 ▲ パセリ 0.5 ● さとう 3.5 ● しょうゆ(濃) 2.5 ● す 1.7 ● かまぼこ 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ えのきたけ 5 ▲ みつば 5 ▲ けずりぶし 4 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.5 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● みりん 0.5 ● しお 0.3 ● あじつけこざかな 1袋 ●	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 ● ぎゅうにゅう 1本 ● スライスチーズ 1枚 ● やきふた 5 ● ビーフン 7 ● しいたけ 0.5 ● にんじん 10 ▲ たけのこ(水煮) 5 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.6 ● こしょう 0.01 ● ごまあぶら 0.2 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●
E/P	6 4 7 / 28. 3	6 7 5 / 23. 5	6 9 4 / 21. 4	6 4 4 / 27. 1	6 2 7 / 24. 6	7 3 6 / 32. 8	5 8 9 / 25. 3
月日	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	<p>★新献立★</p> <p>「あったらいいな～こんな献立」 で選ばれた献立です。</p> <p>Aブロック 7日(月) Bブロック 24日(木) だいのキーマカレー</p> <p>優秀賞に選ばれた献立です。 大豆は「畑の肉」といわれる ように、たんぱく質が豊富な 食品です。</p> <p>Aブロック 18日(金) Bブロック 9日(水) とうがんとたまごのスープ</p> <p>最優秀賞に選ばれた献立です。 冬瓜は7月から9月にかけて旬 を迎える野菜です。 暑い時期にとれますが、冬まで 貯蔵できます。</p>
献立名	くろパン ぎゅうにゅう さわらのフライ(揚) ゆでキャベツ ソース フォアガー	だいのキーマカレー(ごはん) だいのキーマカレー(ルウ) ぎゅうにゅう たまごコーンのスープ	パン 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	さけピラフ ぎゅうにゅう たまごスープ アーモンド	ごはん ぎゅうにゅう さばのソースに にんじんシリシリ つきみじる	パン ぎゅうにゅう みかんジャム とりにくのからあげ(揚) ちゅうかサラダ コンソメスープ	
材料名および使用量(g)	くろパン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さわら 1切 ● しお 0.4 ● こしょう 0.04 ● こむぎこ 5 ● パンこ 10 ● あぶら 8 ● キャベツ 35 ▲ ソース(中濃) 1袋 ● 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 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	こめ 80 ● とりにく(ミンチ) 25 ● だいの 10 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ しょうゆ 0.6 ▲ こむぎこ 1.2 ● しお 1 ● カレーこ 0.6 ● ケチャップ 1 ● ウスターソース 1 ● あぶら 0.6 ● ぎゅうにゅう 1本 ● たまご(液卵) 15 ● とうもろこし(粒・冷) 20 ▲ にんじん 10 ▲ マッシュルーム 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.8 ● こしょう 0.02 ● でんぶん 2 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.9 ● こしょう 0.01 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 6 ●	こめ 68 ● さけ(フレーク) 20 ● ベーコン 5 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 20 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ せいしゆ 3 ● しお 1.2 ● 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 ● 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 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ● アーモンド(袋) 1袋 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうゆ 0.8 ▲ ウスターソース 4 ● さとう 4 ● しょうゆ(濃) 3 ● せいしゆ 2 ● 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 ● もち 30 ● さといも 20 ● からし 5 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 10 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● みかんジャム 1袋 ● 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 ● 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	6 9 6 / 30. 3	5 9 7 / 24. 1	5 9 4 / 24. 1	6 0 2 / 24. 1	7 3 6 / 29. 3	6 4 0 / 25. 7	

学校給食課だより No.503

からだの調子を整えよう

野菜には、からだの調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。

- ビタミンA、ビタミンC・・・肌を丈夫にします。
- 食物繊維・・・腸の働きを活発にして、便秘を防ぎます。
- カリウム・・・余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。

野菜を積極的に食べて、からだの調子を整えましょう。

秋は新米の季節です!

最近の私たちの食生活をみると、お米の消費量が減り、脂肪の取りすぎが目立っています。

ご飯は淡白な味のため、どんな料理とも組み合わせやすい主食です。

お米のおいしい季節に、ぜひ、ご飯を中心とした食事を、楽しみましょう。



ご飯をしっかり食べよう!



●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」でご確認できます



こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和02年(2020年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	
献立名	パン ぎゅうにゅう クリームチーズ ポークチャップ	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 あじつけこざかな	パン ぎゅうにゅう バター(個付) なつやさいのカレーに	たこめし ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ももゼリー	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あじつけこざかな	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あじつけこざかな	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり まぐろのあまからに(揚)	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり まぐろのあまからに(揚)
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 クリームチーズ 1こ ぶたにく 60 たまねぎ 16 にんにく 0.1 トマトピューレー 9.6 ケチャップ 3.6 ぶどうしゆ(赤) 2.2 しお 0.4 さとう 0.2 こしょう 0.04 あぶら 0.5	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 あじつけこざかな 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1こ ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 50 かぼちゃ 40 なす 20 にんじん 20 オクラ 3 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 2 バター 1.5 あぶら 1.5 カレーこ 0.5 ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.5 しお 0.8 あぶら 0.8 チキンブイオン 4.8 ポークブイオン 2	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 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4.3 せいしゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 こおりどうふ 8 しょうゆ(濃) 3 さとう 2.5 みりん 0.6 しょうが 0.7 でんぶん 10 あぶら 2 ももゼリー 1こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにゅう 35 じゃがいも 70 たまねぎ 50 にんじん 20 さやいんげん 3 こんぶ(粉末) 0.4 しょうゆ(濃) 6.5 さとう 2.4 みりん 0.7 しお 0.1 あじつけこざかな 1袋	ごはん 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 30 マカロニ 10 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 15 グリーンピース 5 ケチャップ 15 ウスターソース 3 さとう 2 しお 0.5 あぶら 0.8 チキンブイオン 2.9 ポークブイオン 1.2	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 まぐろ(角) 30 しょうが 0.3 せいしゆ 0.3 でんぶん 4 あぶら 2 じゃがいも 50 あぶら 3 にんじん 25 あぶら 1 しょうゆ(濃) 3.8 さとう 3.8 みりん 0.9	
E/P	602/28.9	593/24.9	626/22.1	600/24.8	609/24.5	632/23.1	596/20.7	
月日	7月10日(金)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月20日(月)	
献立名	パン ぎゅうにゅう クリームチーズ にこみハンバーグ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり タッカンジョン(揚)	パン ぎゅうにゅう スライスチーズ ポークソーセージ アップルゼリー	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやとうずらたまごのごもくに	パンパン ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ヨーグルト	えびカレーピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ あじつけこざかな	
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 クリームチーズ 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	こめ 85 ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 ぎゅうにゅう 1本	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 とりにく 60 しょうが 0.6 せいしゆ 0.6 でんぶん 7 あぶら 5 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 2.9 さとう 1.4 す 1.2 コチュジャン 0.9	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 スライスチーズ 1枚 ポークソーセージ 2本 ケチャップ 4 ウスターソース 1.3 さとう 0.1 アップルゼリー 1こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 とりにく 20 うずらたまご(水煮) 20 こおりどうふ 15 しょうゆ(濃) 1 たまねぎ 60 にんじん 20 さやいんげん 3 けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 3.5 さとう 2.3 しょうゆ(淡) 2 みりん 1.5 しお 0.1	パンパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 さけ(角) 60 せいしゆ 0.5 しょうが 0.5 しお 0.5 こしょう 0.05 でんぶん 10 あぶら 5 ヨーグルト 1こ	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 ミンチボール 30 はるさめ 3 レタス 20 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 あじつけこざかな 1袋	
E/P	595/25.8	663/20.8	654/24.2	630/23.6	647/28.2	648/29.9	616/28.6	

学校給食課だより No.502

暑さに負けない体づくりをしよう!

暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなりますね。

食事を抜いたり、冷たい食べ物、飲み物ばかりでは、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。食事を抜かずに、しっかり食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり食べましょう。

ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。



こまめに水分をとみましょう。

清涼飲料水ではなく、水や茶をこまめに飲みましょう。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

甘くて冷たい物ばかりとり過ぎると、食欲が落ちます。冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れましょう。



夏に気をつけたら食中毒

暑くなると、食べ物がすぐ腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことにご注意ください



カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。

★調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ!

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〕

令和02年(2020年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月22日(月)
献立名	パン ぎゅうにゅう スライスチーズ にこみハンバーグ ももゼリー	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム コーンのミルクに	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり さばのチヨリム ヨーグルト	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース いちごのムース	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 スライスチーズ 1枚 ハンバーグ 1こ トマトピューレー 8.5 ウスターソース 4 さとう 2 ぶどうしゅ(赤) 2 ももゼリー 1	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 ぶたにく 15 しいたけ 20 ごおりどうふ 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	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 30 ぎゅうにゅう 30 マカロニ 9 じゃがいも 50 たまねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 30 にんじん 20 とうもろこし(粒・冷) 5 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 6.2 ポークブイオン 2.6	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 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 ヨーグルト 1	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 20 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりレバー(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 10 パセリ 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゅ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 いちごのムース 1	ごはん 85 ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎ 8 バター 2 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 ぎゅうにゅう 1本
E/P	681/26.8	629/27.5	632/23.9	645/25.3	584/23.5	663/20.8
献立名	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月29日(月)	6月30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 カップどうふ カップどうふ(しょうゆ)	くろパン ぎゅうにゅう こめコンチュー	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうとだいずのうまに アップルゼリー	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう かたぬきチーズ にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギふう あじつけこざかな
材料名および使用量(g)	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 ごま 1 たまねぎ 35 にんじん 15 ねぎ 7 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3 せいしゅ 1.4 さとう 0.7 しお 0.3 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 あぶら 0.5 カップどうふ 1 しょうゆ(減塩) 1	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 30 じゃがいも 45 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 こめこ 4 ぎゅうにゅう 40 しお 1.1 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 8 ポークブイオン 3	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにゅう 35 だいず 8 こんにやく 20 しょうがじる 1 しょうゆ(濃) 2.2 さとう 1.8 アップルゼリー 1	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1 ぶたにく 30 マカロニ 10 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 15 グリーンピース 5 ケチャップ 15 ウスターソース 3 さとう 2 しお 0.5 あぶら 0.8 チキンブイオン 2.9 ポークブイオン 1.2	ごはん 68 ぶたにく 30 しいたけ 0.8 たまねぎ 20 にんじん 15 しょうゆ(濃) 4 しお 0.4 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.5 あぶら 1.5 チキンブイオン 4 ポークブイオン 1.5 ぎゅうにゅう 1本 かたぬきチーズ 1 ミンチボール 30 はるさめ 3 レタス 20 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3	ごはん 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 にら 8 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3 あかだしみそ 3 さとう 3 せいしゅ 0.8 しお 0.2 チリパウダー 0.02 あぶら 0.7 あじつけこざかな 1袋
E/P	605/24.9	606/23.6	582/21.7	660/22.7	640/26.0	607/24.1

学校給食課だより No.501

毎日、元気な生活を送るために

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、長い間、学校が臨時休業になりましたが、いよいよ学校給食が始まります。感染予防のためにも、食事の前には、しっかりと石けんで手洗いをしましょう。

- ・ハンカチ(タオル): 毎日、清潔なものに取り換えましょう。
- ・マスク: 使い捨てでも、布などの手作りでも構いませんので、鼻と口をしっかりと覆いましょう。

また、免疫力を落とさないために、普段からバランスの良い食事を取って、十分な睡眠時間を確保しましょう。むやみに人混みに行かないなどの対策も大切です。

! こんなことに気をつけましょう



よい姿勢で食べましょう



給食の前には、必ず手を洗いましょう



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

