

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和04年(2022年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)			
献立名	パン ぎゅうにゅう ケチャップに フレッシュサラダ ひなあられ	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 フレッシュサラダ たくあんづけ ばちじる	1~5年生 パン ぎゅうにゅう トンカツ(揚) ゆでキャベツ ソース コンソメスープ	6年生(卒業おめでとうリザーブ給食) パン ぎゅうにゅう トンカツ(揚) ゆでキャベツ ソース コンソメスープ ◆とうにゅうプリンタルト ◆さくらゼリー	ごはん ジョア こうやとうずらたまごのごもくに ごまあえ		
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 30 マカロニ 10 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 15 グリーンピース 5 ケチャップ 15 ウスターソース 3 さとう 2 しお 0.5 あぶら 0.8 チキンブイオン 2.9 ポークブイオン 1.2 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01 ひなあられ 1袋	こめ 80 てまきのり 1袋 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 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 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	パン 1こ 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 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 とうにゅうプリンタルト 1こ さくらゼリー 1こ	こめ 80 ジョア(ブレン) 1本 とりにく 20 うずらたまご(水煮) 20 こおりどうふ 15 しいたけ 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 まぐろ(フレーク) 5 す 0.2 もやし 35 きゅうり 15 ごま 2 さとう 1.2 しょうゆ(濃) 1.2 しお 0.3			
E/P	683/24.3	600/28.1	662/28.4	729/28.8			
月日	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月14日(月)	
献立名	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう キャベツのあまづけ	くろパン ぎゅうにゅう はるまき(揚) フレッシュサラダ ビーフンスープ	ちゅうかどん(ごはん) ちゅうかどん(具) ぎゅうにゅう みそしる	パン ぎゅうにゅう いちごジャム さけのからあげ(揚) スパドレサラダ コンソメスープ	ビビンバ(ごはん) ぎゅうにゅう ビビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう かきたまじる	えひカレーピラフ ビビンバ(ぎゅうにゅう) ひとくちチーズ スタミナしおちゃんこスープ	
材料名および使用量(g)	こめ 85 ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 にんじん 5 す 1.5 さとう 0.8 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 はるまき 1本 あぶら 3 まぐろ(フレーク) 8 す 0.4 キャベツ 30 きゅうり 7 にんじん 7 ねぎ 2 しょうゆ(淡) 2 さとう 1.5 しお 0.2 チリパウダー 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 ぶたにく 15 いかに 15 かまぼこ 5 しいたけ 8 はくさい 45 たまねぎ 30 にんじん 15 ねぎ 8 たけのこ(水煮) 4 しょうが 0.5 ポークブイオン 1.4 しょうゆ(濃) 4 しお 0.4 あぶら 1 ごまあぶら 0.4 でんぶん 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	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いちごジャム 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 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 しょうゆ(濃) 1 かき 0.1 ベーコン 5 たまねぎ 25 にんじん 10 みつば 3 けずりぶし 3 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	こめ 80 ぎゅうにゅう 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 だいきもやし 40 ほうれんそう 15 きゅうり(濃) 3.3 さとう 0.1 ごまあぶら 1.6 きゅうにゅう 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	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 ひとくちチーズ 2 とりつくね 25 ごま 0.7 しいたけ 0.5 だいこん 20 はくさい 5 にんじん 5 ごまつな 5 にんにく 0.08 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.03 みりん 1.2 せいしゆ 1 チキンブイオン 0.7	
E/P	676/21.2	598/21.1	600/26.7	632/28.2	644/30.0	616/28.0	
月日	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	
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) みだくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう はたはたのからあげ(揚) ナムル きつねうどん	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー いよかん	パン ぎゅうにゅう ポークチャップ こふきいも はるまきスープ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ ごまあえ みそしる	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ペペロンチーノ にらスープ	
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 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 あかひるまん 3 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 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 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 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 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 30 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 こむぎこ 4 バター 4 しお 4 ぎゅうにゅう 40 しお 0.9 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3 いよかん 1切	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 はるまき 8 しいたけ 0.3 レタス 20 にんじん 10 しょうゆ(淡) 2.2 せいしゆ 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 15 ポークブイオン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 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 はくさい 45 ごまつな 20 パセリ 2.4 さとう 1.2 あぶらあげ 4 ふ 2 わかめ 0.7 たまねぎ 20 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 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 スパゲティ 15 ベーコン 6 たまねぎ 25 パセリ 0.3 にんにく 0.1 しお 0.3 こしょう 0.02 オリブあぶら 0.01 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	
E/P	596/27.5	635/24.5	636/23.7	595/25.1	611/27.9	648/26.6	

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、「とうにゅうプリンタルト」「さくらゼリー」のどちらかが付きます。
どちらか予約した方を味わって食べましょう。

学校給食課だより No.520

給食を振り返ってみましょう!

今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間よくがんばりましたね!

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。□は、自由に書きましょう。

<p>給食の前にはしっかりと手を洗った。</p>	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>
<p>食べるとき以外、マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって食べるのができた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、が学べた。</p>

パネルで紹介
～西宮市の学校給食～

西宮市のホームページでは、西宮市の学校給食について紹介しています。現在の学校給食の紹介から学校給食の歴史まで、くわしく紹介しています。ぜひアクセスしてみてください!

<アクセス方法>
西宮市のホームページの検索バナーに、「パネルで紹介～西宮市の学校給食～」と入力してください。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものとなる) ■印...黄色の食品(熱や力のもととなる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる)(揚)...揚げ物
◆印...おめでとうリザーブ給食(小学校Aブロック3日・小学校Bブロック4日)は、【とうにゅうプリンタルト】と【さくらゼリー】です。
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧いただけます <http://www.nishi.or.jp/> (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ『学校給食使用加工食品原材料一覧』でご確認ください



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和04年(2022年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月7日(月)		
献立名	パン ぎゅうにゅう いわしのフライ(揚) ゆでキャベツ ソース コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいずのうまに しょうゆラーメン	4年生以外の学年 くろパン ぎゅうにゅう ししやものカレーあげ(揚) フレンチサラダ とうふスープ	4年生(10才おめでどう給食) くろパン ぎゅうにゅう ししやものカレーあげ(揚) フレンチサラダ とうふスープ いちごクレープ(お祝い)	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ナムル トック(たまごいり) トック(きざみのり)	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 ばちじる	
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いわし(開き) 1切 しお 0.3 こしょう 0.03 こむぎこ 5 パンこ 15 あぶら 6 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 ぎゅうにく 30 だいず 8 こんにやく 15 たまねぎ 30 しょうが(生) 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	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 からふとししやも 2尾 こめこ 10 カレーこ 0.2 あぶら 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 やきぶた 7 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 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 からふとししやも 2尾 こめこ 10 カレーこ 0.2 あぶら 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 やきぶた 7 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 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4 いちごクレープ(お祝い) 1こ	こめ 80 ジョア(ブレーン) 1本 どうふハンバーグ 1こ あかだしみそ 6 ぶどうしゆ(赤) 2 さとう 1.5 みりん 0.8 もやし 50 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 トック 30 とり(液卵) 10 たまご 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 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 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 そうめん(ばち) 6 かまぼこ 6 たまねぎ 20 にんじん 8 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) 0.5 みりん 0.4 しお 0.1	
E/P	617/25.8	644/26.9	621/24.7	716/25.9	600/23.2		
月日	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)
献立名	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ いちご	ごはん ぎゅうにゅう さばのチヨリム ごまあえ 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) チキンマヨサンド(チーズ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	ハヤシライス(ごはん) ハヤシライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	パン ジョア とり(液卵) だいいんサラダ たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう こやのごもくに たくあんのごまあえ	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ ちゅうかサラダ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 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 いちご 2こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1切 ねぎ 1.6 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 4.8 さとう 3.2 みそ 1.6 せいしゆ 0.8 す 0.8 チリパウダー 0.02 ごま 1 ほうれんそう 40 しょうゆ(濃) 1.7 さとう 0.5 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(スライス) 1こ むしさきみ 30 キャベツ 20 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 30 たまねぎ 80 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 あぶら 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 0.1 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 ぎゅうり 8 あぶら 1.8 りんごす 0.9 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	パン 1こ ジョア(ブレーン) 1本 とり(液卵) 50 しお 0.3 こしょう 0.04 あぶら 4 まぐろ(フレーク) 15 だいいん 0.8 みつば 40 あぶら 5 りんごす 1.7 みりん 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01 たまご(液卵) 20 もやし 25 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.6 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 ぶたにく 15 こおりどうふ 20 しいたけ 1 たまねぎ 70 にんじん 20 こんにやく 20 さやいんげん 3 けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 ケチャップ 4 さとう 2.6 しょうゆ(淡) 2.3 みりん 2 しお 0.1 たくあんづけ 10 キャベツ 30 ごま 0.7 しょうゆ(淡) 0.1 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	
E/P	601/25.3	641/29.8	596/26.7	673/21.2	616/28.1	642/27.6	590/24.2
月日	2月18日(金)	2月21日(月)	2月22日(火)リザーブ給食	2月24日(木)	2月25日(金)	2月28日(月)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう さわらのつけ ひじきとコーンのいために かすじる	とりにごぼん ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) ゆでやさい ごまドレッシング	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 ◆こつばだいふく ◆ももゼリー	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー 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 しっぽくうどん	ごはん ぎゅうにゅう さけのかおりあえ(揚) みそじる	★新献立☆ しっぽくうどん Aブロック 25日(金) Bブロック 17日(木) 2019年度「あった らいいな〜こんな献立」 優秀賞に選ばれた献立 です。 「しっぽくうどん」は、 香川県の郷土料理です。 香川県では、秋から冬 にかけての寒い時期に食 べられます。その時期に 採れる野菜を出汁で煮込 み、ゆでた温かいうどん の上にかけて食べるそう です。 野菜がたっぷり入った 栄養満点のうどんは、体 の芯からぽかぽか温ま ります。
材料名および使用量(g)	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 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 ぶたにく 8 ちくわ 5 あぶらあげ 2 だいいん 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(兵庫県産) 9 さけかす(西宮産) 4	こめ(西宮産) 68 とり(液卵) 32 あぶらあげ 4 ごぼん 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 ぎょうざ 2こ あぶら 3 プロックロー 30 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ペンネ 20 ぎゅうにく(ミンチ) 15 とりにごぼん 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 あぶら 0.01 あぶら 0.5 やきぶた 5 たまねぎ 20 チンゲンサイ 15 しょうゆ(淡) 1 しお 0.9 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5 こつばだいふく 1袋 ももゼリー 1こ	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とり(液卵) 30 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 こむぎこ 4 バター 4 ぎゅうにゅう 40 しお 0.9 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3 まぐろ(フレーク) 7 はるさめ 3 キャベツ(宝塚産) 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 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 うどん 45 とり(液卵) 12 しいたけ 0.4 だいいん 12 こまつな 7 にんじん 5 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 5 みりん 2 しょうゆ(濃) 1 しお 0.4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎょうざ(角) 50 せいしゆ 0.5 しょうが(生) 0.5 でんぶん 7 あぶら 4 たまねぎ 12 パセリ 0.5 さとう 4 しお 2.8 す 2 わかめ 0.7 たまねぎ 30 えのきたけ 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	
E/P	639/29.5	655/26.0	604/25.9	653/25.0	638/26.4	617/27.0	

学校給食課だより No.519

水分補給をしよう!

寒い時期にも…水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにして

いますか? 冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



運動をする時とその前後



入浴の前後 のどが渇く前に!

E…エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品(体を作るもとになる) ■印…黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印…緑色の食品(体の調子をとどめる) (揚)…揚げ物
◆印…リザーブ給食(小学校Aブロック22日・小学校Bブロック25日)は、【こつばだいふく】と【ももゼリー】です。
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和04年(2022年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月17日(月)	1月18日(火)
献立名	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ はるさめサラダ	ごはん(西宮産) ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) たくあんづけ みやたんめん	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ リヨネースポテト たまごスープ	ごはん シヨア ぶりのあまからに(揚) ナムル ぞうに	カレーライス(ごはん・アルファ化米) カレーライス(ルウ・レトルト) ぎゅうにゅう パイン	パン ぎゅうにゅう とりにくのパプリカに キャベツソーテー とうふスープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 ぶたにく 30 マカロニ 10 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 1 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 まぐろ(フレーク) 7 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 テリパウダー 0.01	こめ(西宮産) 80 ぎゅうにゅう 1本 80 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 たくあんづけ 15 ちゅうかめん 35 ぶたにく 8 もやし 8 キャベツ 8 たまねぎ 8 にんじん 5 とうもろこし(粒・冷) 5 ほうれんそう(西宮産) 5 しょうゆ(濃) 2.2 しお 1.1 こしょう 0.02 チキンブイオン 15 ポークブイオン 6	パン 1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 ハンバーグ 1こ 8.5 トマトビュレー 4 ウスターソース 2 さとう 2 ぶどうしゆ(赤) 2 ベーコン 7 じゃがいも 50 たまねぎ 15 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 あぶら 0.3 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 シヨア(プレーン) 1本 80 ぶり(角) 50 せいしゆ 0.5 しょうが 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 きゅうり 40 しお 0.3 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 とりにく 10 かまぼこ 5 もち 40 しいたけ 0.5 きんときんにん 10 だいこん 10 ほうれんそう 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.4 みりん 0.5 しょうゆ(濃) 0.3 しお 0.2	こめ(アルファ化米) 75 カレー(レトルト) 205 ぎゅうにゅう 1本 80 パイン(缶) 50 ～アルファ化米とは～ 一度、炊いたお米を熱風で急速に乾燥させたお米です。 生のお米から炊飯したご飯と同じデンプン構造をしているため、おいしさもそのまま、洗米・つけ置きが必要なく、炊くことができます。	パン 1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 とりにく 50 たまねぎ 10 トマトビュレー 8.3 ぶどうしゆ(白) 1.7 パプリカ(缶) 0.4 さとう 0.4 しお 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 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 やきぶた 7 にんじん 40 こまつな 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.2 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	622/24.5	668/28.2	659/27.3	711/27.9	713/18.3	590/28.9
月日	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう たくあんのごまあえ	パン ぎゅうにゅう くじらのノルウェーフ はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに ごまずあえ	いりまごはん ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング	ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) ツナマヨサンド(チーズ) ぎゅうにゅう ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう ちくせんに みそする やわらかろめ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 きゅうにく 30 やきとうふ 30 ふ 3 たまねぎ 60 いとこんにやく 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 ごま 0.6 たくあんづけ 15	パン 1こ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 くじら 40 しょうが 0.8 ぶどうしゆ(赤) 2.3 しょうゆ(濃) 1 でんぶん 6 あぶら 3 じゃがいも 40 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 はるさめ 8 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 す 1 せししゆ 0.8 しお 0.2 チキンブイオン 14 ポークブイオン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 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 す 0.3 ごま 0.8 くきわかめ 0.5 きゅうり 30 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2	こめ 68 とりにく 15 いりだいたい 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 しお 0.2 ぎゅうにゅう 1本 80 はるまき 1本 80 あぶら 3 キャベツ 35 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン(スライス) 1こ 80 まぐろ(フレーク) 20 す 1 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 7 しお 0.2 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 80 やきぶた 5 ビーフン 7 しいたけ 0.5 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 みりん 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 80 とりにく 35 こんにやく 10 にんじん 15 ごぼう 10 たけのこ(水煮) 10 れんこん 10 さやいんげん 3 けずりぶし 0.5 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 3 さとう 1.5 みりん 0.8 せいしゆ 0.8 しお 0.1 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 やわらかろめ 1袋
E/P	598/22.7	604/25.7	656/28.7	610/24.5	619/25.3	652/28.7
月日	1月27日(木)	1月28日(金)	1月31日(月)	<p>しんこんだて ☆新献立☆ みやたんめん Aブロック 12日(水) Bブロック 25日(火)</p> <p>れいわがねんど 令和元年度(2019年度)「あったらいいな～こんな献立」 最優秀賞を受賞した献立です。 にんじんは、お花や太陽、キャベツとほうれんそうは、 甲山(宝探しの地)、コーンは、みやたんが探している お宝を表現しています。 ほうれんそうは、地産地消で、西宮産のものを使っ ています。 野菜をたくさん使った献立です。野菜をたくさん食べ て、寒さに負けない体を作りましょう。</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 さわらのにつけ きりぼしだいこんのもの かきたまじる	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			
材料名および使用量(g)	パン 1こ 80 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 80 ポークソーセージ(カット) 20 ベーコン 10 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 20 キャベツ 25 とうもろこし(粒・冷) 5 しょうが 0.4 にんにく 0.2 しお 0.5 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう 0.02 チキンブイオン 4.9 ポークブイオン 2.1 ほんかん 1	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 80 さわら(焼) 1切 80 しょうが 1.6 しょうゆ(濃) 5.1 さとう 2.9 せいしゆ 0.6 あぶらあげ 3 きりぼしだいこん 6 にんじん 3 けずりぶし 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 さとう 2 しょうゆ(濃) 1.5 しお 0.2 たまご(液卵) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 ほうれんそう 10 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.7 しょうゆ(濃) 0.6 しお 0.3 でんぶん 1.5	こめ 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 80 ポケットチーズ 1こ 80 とりにく 30 はるさめ 3 はくさい 20 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3			
E/P	698/21.9	623/28.4	622/26.4			



学校給食課だより No.518
ノロウイルスに気を付けよう!

食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えませんが、「付けない・やっつける」に加え、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。

ノロウイルス食中毒予防の4原則

「持ち込まない」

- 感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
- 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。

「広げない」

- トイレは定期的に清掃・消毒する。
- 嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。

「付けない」

- 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残のないように丁寧に洗う。
- 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。

2度洗いが効果的。

「やっつける」

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
- 器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。

85~90℃、90秒以上

ノロウイルスを死滅させるには、中心温度85~90℃、90秒以上が目安。

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



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和3年(2021年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに こまあえ	パン ぎゅうにゅう こめコンチュー りんご	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) しょうゆラーメン	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ きんぴらごぼう すましじる	パン ぎゅうにゅう ペネのミートソース ベんさいスー ガトーショコラ	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ(揚) ひじきのいために ぶたじる
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 15 こおりにく 20 しいたけ 1 たまねぎ 70 にんじん 20 にんじん 0.5 こめこ 4 きゅうにゅう 40 しお 1.1 こしょう 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 こま 1.5 キャベツ 25 もやし 25 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 30 じゃがいも 45 たまねぎ 50 にんじん 20 パセリ 4 こめこ 4 きゅうにゅう 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 りんご 1切 ねぎ 6 にんじん 4 しょうゆ(濃) 2 しお 1.2 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 15 ポークブイオン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 まぐろ(角) 50 じゃがいも 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 ちゅうかめん 35 ぶたにく 12 しいたけ 0.4 はくさい 23 ねぎ 6 にんじん 4 しょうゆ(濃) 2 しお 1.2 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 15 ポークブイオン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とうふハンバーグ 1 あかだしみそ 6 ぶどうしゆ(赤) 2 さとう 1.5 みりん 0.8 こま 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 かまぼこ 7 たまねぎ 25 にんじん 10 えのきたけ 5 みつば 5 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.3	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ペネ 20 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりレバー(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 10 パセリ 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ベーコン 7 はくさい 30 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1.2 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5 ガトーショコラ 1	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 ちくわ 5 だいず 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 ぶたにく 8 もやし 25 にんじん 15 こまつな 3 けずりぶし 10 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9
E/P	648/28.1	597/22.9	665/29.8	638/25.5	662/26.0	610/25.5
月日	12月9日(木)	12月10日(金)	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)
献立名	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ スパドレサラダ スーミータン	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうのからみため みそしる みかん	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	パン ぎゅうにゅう ポークコロケ(揚) ゆでキャベツ ソース とうふスー	ごはん ジョア さばのソースに ごまあえ かぼちのゆずかじる	アップルパン ぎゅうにゅう ポトフ だいこんサラダ
材料名および使用量(g)	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 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 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 あぶらあげ 4 かぶ 35 かぶ(葉) 6 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10 みかん 1	こめ 85 ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 コロケ 1 あぶら 11 キャベツ 35 ソース(中濃) 1袋 やきぼた 7 とうふ 40 にんじん 10 チンゲンサイ 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	こめ 80 ジョア(ブレン) 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 ウスターソース 4 さとう 4 しょうゆ(濃) 3 せししゆ 2 ごま 1 もやし 50 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 とりにく 10 かまぼこ 5 かぼち 30 にんじん 10 だいこん(西宮産) 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	アップルパン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ(カット) 20 ベーコン 10 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 20 キャベツ 25 とうもろこし(粒・冷) 5 しょうが 0.4 にんにく 0.2 しお 0.5 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう 0.02 チキンブイオン 4.9 ポークブイオン 2.1 まぐろ(フレーク) 15 す 0.8 だいこん 5 みつば 4 あぶら 1.7 りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01
E/P	637/23.6	637/25.0	694/21.4	666/21.7	596/26.8	656/22.8
月日	12月17日(金)	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)	
献立名	ごもくきんひらどん(ごはん) ごもくきんびらどん(具) ぎゅうにゅう かきたまじる	たきごみごはん ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでやさい ごまドレッシング	チキンマヨサンド(パン) チキンマヨサンド(サラダ) チキンマヨサンド(チーズ) ぎゅうにゅう とうにゅうコンスー	ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめに たくあんのおかかあえ	パン ぎゅうにゅう いちごジャム さげのからあげ(揚) はるさめサラダ コンソメスー	★献立名の変更★ しょうゆラーメン Aブロック 3日(金) Bブロック 16日(木) ごもくきんびらどん Aブロック 17日(金) Bブロック 9日(木)
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぶたにく 30 あぶらあげ 8 ごま 1 ごぼう 25 にんじん 15 さやいんげん 7 しょうが 0.2 けずりぶし 0.3 こんぶ(粉末) 0.01 しお 4.4 さとう 3.7 みりん 1 あぶら 1 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(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(淡) 4.3 せししゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 はるまき 1本 あぶら 3 ポッコリー 30 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン(スライス) 1本 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 5 とうにゅう 40 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 とうもろこし(ペースト) 20 とうもろこし(粒・冷) 10 しお 0.3 みそ 3 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 25 だいず 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 さとう 5.3 みりん 2.5 あぶら 1.8 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 1本 ぎゅうにゅう 1本 いちごジャム 1袋 さげ(角) 50 せししゆ 0.4 しょうがじる 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 5 あぶら 4 まぐろ(フレーク) 7 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	「しょうゆラーメン」は、これまで「ちゅうかさば」という献立名でしたが、献立名に《そば》が入るとことから、和そばを使用していると誤解や不安を招く恐れがあるので、よく知られている「しょうゆラーメン」に変更しました。 また「ごもくきんびらどん」は、「かみかみごはん」から献立名が変わりました。
E/P	645/26.6	597/24.6	627/28.3	621/24.0	596/28.2	

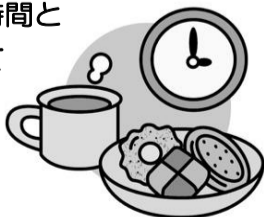
学校給食課だより No.517

冬休みの食生活を考えよう!

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。
吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



おやつは時間と量を決めて食べよう



朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう



食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう

かむ かむ



早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう



冬野菜をたっぷり食べよう



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



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和03年(2021年)11月

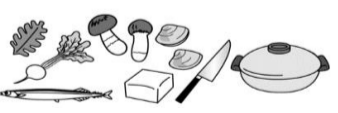

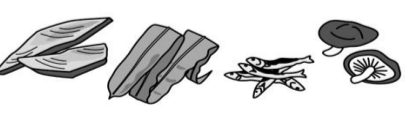




西宮市教育委員会 学校給食課

月日	11月1日(月)	11月2日(火)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのうまに すましじる	パン(小) ぎゅうにゅう やきそば パン	ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) ツナマヨサンド(チーズ) ぎゅうにゅう フォーガー	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ(揚) たくあんづけ とりにゅういりみそしる	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ(揚) たくあんづけ とりにゅういりみそしる	ポークカレーライス(ごはん) ポークカレーライス(ルー) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	パン ぎゅうにゅう バター(個付) メルルーサのあまずい(揚) だいこんスープ	ごはん ぎゅうにゅう おでん(うずらたまごいり) ごまずあえ あじつけごさかな
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 ● こんにやく 15 ● たまねぎ 30 ▲ しょうが 1 ▲ しょうゆ(濃) 2.4 ▲ さとう 2 ■ 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(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 ▲ あぶら 11 ▲ しょうが 1.3 ▲ ウスターソース 7.1 ▲ ケチャップ 1.7 ▲ しょうゆ(濃) 1.7 ▲ しお 0.6 ▲ こしょう 0.03 ● あぶら 2.2 ■ パン(缶) 50 ▲	パン(スライス) 1こ ■ まぐろ(フレーク) 20 ● す 1 ■ キャベツ 30 ▲ にんじん 10 ▲ マヨネーズ 7 ■ しお 0.2 ■ スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 10 ● フォー 6 ■ もやし 15 ▲ たまねぎ 10 ▲ にんじん 5 ▲ レモン 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 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さわら 1切 ● しょうが 0.5 ▲ しょうゆ(濃) 3.1 ▲ みりん 0.3 ● でんぶん 7.5 ■ あぶら 4 ■ たくあんづけ 15 ▲ あぶらあげ 3 ● とりにゅう 20 ● さつまいも 20 ■ だいこん 20 ■ にんじん 15 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ けずりぶし 3 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 10 ●	こめ 85 ■ ぶたにく 30 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ▲ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ にんにく 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 ● あぶら 30 ▲ とうもろこし(粒) 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 ● バター(個付) 1こ ■ メルルーサ(角) 40 ● しお 0.2 ▲ こしょう 0.03 ● でんぶん 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 ■ ベーコン 7 ● だいこん 55 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 0.8 ▲ しお 0.7 ▲ こしょう 0.02 ● チキンブイオン 11 ■ ポークブイオン 5 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 20 ● しょうてん(くきわかめ) 15 ● うずらたまご(水煮) 15 ● がんもどき 25 ● だいこん 50 ▲ こんにやく 30 ▲ けずりぶし 1 ▲ 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 ● ごま 0.3 ● きわかめ 0.8 ■ きゅうり 0.5 ● きゅうり 30 ▲ す 1 ■ しょうゆ(濃) 1 ▲ さとう 1 ■ しお 0.2 ■ あじつけごさかな 1袋 ●	
E/P	614/25.3	642/24.6	617/26.3	678/27.6	699/20.9	606/23.0	657/29.2	
月日	11月11日(木)	11月12日(金)	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	
献立名	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ こふきいも かぶらスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ひじきとコーンのいために すましじる	たきこみごはん ぎゅうにゅう こうやどろふのからあげ(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング	パン ぎゅうにゅう きのこシチュー フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 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) みそしる	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ リヨネーズポテト コンソメスープ	ピピンバ(ごはん) ピピンバ(ぎゅうにゅう) ピピンバ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごスープ	
材料名および使用量(g)	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ■ 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 ■ 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 ■ 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 ■ 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 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 ● ごりどろふ 8 ● しお 3 ● さとう 2.5 ■ みりん 0.6 ▲ しょうが 0.7 ▲ でんぶん 10 ■ あぶら 2 ■ キャベツ 35 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ■	パン 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 ▲ 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 ■ ポークブイオン 2 ■ 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 ● 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 ▲ あぶら 0.4 ▲ あぶら 7 ■ わかめ 0.8 ● もやし 20 ▲ たまねぎ 15 ▲ ねぎ 5 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ 2本 ● ベーコン 7 ● じゃがいも 50 ● たまねぎ 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しお 0.3 ▲ こしょう 0.02 ● あぶら 0.3 ■ 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 50 ● にんじん 15 ▲ ねぎ 3 ▲ しょうが 0.4 ▲ こんにやく 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 11 ■ ポークブイオン 5 ■	
E/P	612/24.5	656/28.7	612/25.8	619/23.6	651/24.3	608/22.2	633/28.3	
月日	11月22日(月)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月29日(月)	11月30日(火)	☆季節の献立☆ Aブロック 17日(水) Bブロック 22日(月) れんこんのカレーあげ(揚) 秋にはさまざまな作物が 収穫されることから「実りの 秋」と言われています。季節の 献立は「れんこんのカレーあげ (揚)」です。食べやすい大き さに切ったれんこんに、カレー 味の衣をつけて油であげま す。 「れんこん」は秋の野菜です。 秋の味覚を楽しみながら、い たadakimashou.	
献立名	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう つくねだんごじる みかん	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 コーンのミルクに だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ(揚) たくあんのごまあえ かきたまじる	えびピラフ ぎゅうにゅう とうふスープ アーモンド	ぶどうパン ぎゅうにゅう きょうざ(揚) ちゅうかサラダ ビーフンスープ	☆季節の献立☆ Aブロック 17日(水) Bブロック 22日(月) れんこんのカレーあげ(揚) 秋にはさまざまな作物が 収穫されることから「実りの 秋」と言われています。季節の 献立は「れんこんのカレーあげ (揚)」です。食べやすい大き さに切ったれんこんに、カレー 味の衣をつけて油であげま す。 「れんこん」は秋の野菜です。 秋の味覚を楽しみながら、い たadakimashou.	
材料名および使用量(g)	こめ 68 ■ ぶたにく 30 ● しいたけ 0.8 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ(濃) 4 ▲ しお 0.4 ▲ こしょう 0.01 ● ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 1.5 ■ チキンブイオン 4 ■ ポークブイオン 1.5 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 25 ● はくさい 30 ▲ にんじん 10 ▲ みずな 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 ● みかん 1こ ▲	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 ▲ しほ 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 ● おきなわずく 10 ● ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 10 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ■ まぐろ(フレーク) 15 ● だいこん 40 ▲ 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 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 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 ■ たくあんづけ 10 ▲ キャベツ 30 ▲ ごま 0.7 ■ しょうゆ(淡) 0.1 ■ たまご(液卵) 20 ● かまぼこ 5 ● たまねぎ 25 ▲ チンゲンサイ 5 ▲ ねぎ 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 68 ■ ベーコン 30 ● えび 10 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 20 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ せいしゆ 2.7 ▲ しお 1.1 ■ こしょう 0.02 ● あぶら 2.7 ■ チキンブイオン 4.7 ■ ポークブイオン 0.5 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● やきふた 7 ● しいたけ 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 ■ アーモンド(袋) 1袋 ■	ぶどうパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● きょうざ(揚) 2こ ● あぶら 3 ■ もやし 40 ▲ きゅうり 10 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ▲ す 1.8 ■ さとう 0.9 ■ しお 0.2 ■ ごまあぶら 0.2 ■ からし 0.07 ■ 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	616/25.3	635/28.2	673/26.9	638/30.9	618/25.9	623/22.2		

学校給食課だより No.516

和食について知ろう!

11月24日は『和食の日』です。「和食文化」とは、日本で昔から食べられてきた料理や食文化です。どんな特徴があるか見ていきましょう。

<p>自然の味を生かしている</p> <p>海や川、山や里でとれるさまざまな新鮮な食材を使い、自然の味を生かす調理法で作られます。</p> 	<p>ごはんを主食にしている</p> <p>ごはんを主食に、汁物やおかずを組み合わせた献立が基本です。いろいろな食材を使うので、栄養バランスがよく、健康的な食生活を支えます。</p> 	<p>うま味を活用している</p> <p>昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどを使ってだしをとり、そのうま味を活用して料理をおいしくします。</p> 	<p>季節を表現している</p> <p>自然の美しさや春夏秋冬の季節の移り変わりを、うつわや盛りつけ、部屋の飾りなどで表現します。</p> 
<p>行事に合わせた料理がある</p> <p>お正月のおせち料理やひな祭りのちらしずしなど、行事に合わせた料理があり、家族や地域の人びとと一緒に味わいます。</p> 	<p>地域ごとに工夫された料理がある</p> <p>日本各地の地域で生まれ、工夫や知恵が詰まっている「郷土料理」があります。</p> 	<p>おはしやおわんを使う</p> <p>ごはんはお茶わん、汁物にはおわんなど、決まったうつわに料理を盛りつけて、おはしを使っていただく食の習慣があります。</p> 	<p>味つけに欠かせない発酵調味用がある</p> <p>米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させて作る、発酵調味料を味つけに使います。</p> 

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



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和03年(2021年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	10月1日(金)	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)	10月11日(月)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ きんぴらごぼう みそしる	ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために スーミータン	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ はるさめサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり いもこに 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) ナムル 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	ツナとピーマンのたきこみごはん ぎゅうにゅう ポークコロッケ(揚) キャベツソテー
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とうふハンバーグ 1 しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 せいしゆ 1 みりん 1 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 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 たまねぎ 25 えのきたけ 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1 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 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 たまご(液卵) 15 とうもろこし(ペースト) 40 ねぎ 7 ごぼう 1 ごしょう 0.02 でんぷん 1 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	パン 1 ぎゅうにゅう 1本 ふたにく 30 マカロニ 10 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 0.3 カレーこ 0.5 あぶら 0.5 チキンブイオン 3.7 ポークブイオン 1.6 まぐろ(フレーク) 7 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 ぎゅうにゅう 20 さといも 30 ミニあつあげ 50 たまねぎ 50 チリパウダー 20 いとこんにやく 20 きやいんげん 3 けずりぶし 0.3 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 6.2 さとう 2.2 みりん 0.7 しお 0.2 ぶどう(ピオーネ) 52	パン 1 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 でんぷん 8 あぶら 4 もやし 50 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 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 ごしょう 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 30 たまねぎ 80 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 トマトピューレー 10 ウスターソース 7 しお 1 パブリカ 0.03 ごしょう 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 ごしょう 0.01	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 にこが 0.8 けずりぶし 2 しょうゆ(淡) 4.2 しお 3 しお 0.2
E/P	646/24.8	667/26.3	622/24.5	624/22.0	632/26.2	673/21.2	684/20.0
月日	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)
献立名	パン ぎゅうにゅう ペンのミートソース とうにゅうコンソメ	キャベツとぶたにくのみそいためどん(ごはん) キャベツとぶたにくのみそいためどん(具) ぎゅうにゅう すましじる	パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに りんごサラダ	ごはん ぎゅうにゅう なまがし(うま) なまがし(うま)(きざみり) さつまいも(だいずのあまからに) みそしる	カレーピラフ ぎゅうにゅう クリームチーズ にくだんごスープ	チキンマヨサンド(パン) チキンマヨサンド(サラダ) チキンマヨサンド(チーズ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ ごまあえ みそしる
材料名および使用量(g)	パン 1 ぎゅうにゅう 1本 ペン 20 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりにく(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 10 パセリ 0.5 にんにく 0.1 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゆ(赤) 0.3 ごしょう 0.01 あぶら 0.5 ベーコン 5 とうにゅう 40 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 とうもろこし(ペースト) 20 とうもろこし(粒・冷) 10 しお 0.3 みそ 9 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	こめ 80 ぶたにく(ミンチ) 45 キャベツ 55 にんじん 10 たまねぎ 15 しょうが 0.5 にんにく 0.2 あかだしみそ 3.6 さとう 2.4 しょうゆ(濃) 3.6 せいしゆ 0.5 ごまあぶら 0.5 でんぷん 2 ぎゅうにゅう 1本 かまぼこ 7 そうめん 10 たまねぎ 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 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 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 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 6.2 ポークブイオン 2.6 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 ごしょう 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 きざみり 1袋 だいいず(水煮) 20 あぶら 1 さつまいも 40 あぶら 2 さとう 2.1 しょうゆ(濃) 2.1 みりん 0.6 あぶらあげ 4 わかめ 0.8 たまねぎ 20 たまねぎ 15 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	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 ごしょう 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 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 ごしょう 0.01 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3	パン(スライス) 1 むしざきみ 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 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 ぶたにく 15 さわら(焼) 1 しょうゆ(濃) 1.6 しょうゆ(濃) 5.1 さとう 2.9 せいしゆ 0.6 ごま 2 はくさい 45 ごまつな 20 たまねぎ(濃) 2.4 さとう 1.2 あぶらあげ 4 かぶ 35 かぶ(葉) 6 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10
E/P	621/27.0	637/26.3	644/24.3	644/26.1	641/27.4	596/26.7	603/27.4
月日	10月21日(木)	10月22日(金) リザーブ給食	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)
献立名	アップルパン ぎゅうにゅう いかのあまずいため(揚) とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ かきたまじる ◆スイートポテト ◆かぼちゃのマフィン	ぎゅうめし ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ ソース	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ごまつなとベーコンのパスタ たまごとコーンのスープ	ドライカレー(ごはん) ドライカレー(ルウ) ぎゅうにゅう はるさめスープ	パン ぎゅうにゅう サーモンフライ(揚) キャベツソテー わかめスープ	ちゅうかどん(ごはん) ちゅうかどん(具) ぎゅうにゅう みそしる
材料名および使用量(g)	アップルパン 1 ぎゅうにゅう 1本 いか 50 せいしゆ 0.5 しょうが 0.5 でんぷん 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 でんぷん 0.4 あぶら 0.5 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 ごしょう 0.01 でんぷん 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(ミンチ) 15 ミニあつあげ 55 にんじん 12 ねぎ 7 しいたけ 0.7 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごまあぶら 0.5 あかだしみそ 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 2 せいしゆ 1 チリパウダー 0.02 でんぷん 0.4 たまご(液卵) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 ほうれんそう 10 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.7 しょうゆ(濃) 0.6 しお 0.3 でんぷん 1.5 スイートポテト 1 かぼちゃのマフィン 1	こめ 68 ぎゅうにゅう 30 あぶらあげ 5 しいたけ 0.5 にんじん 10 ごぼう 10 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 にんにく 4.3 せいしゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 ごりどうふ 8 しょうゆ(濃) 3 さとう 2.5 みりん 0.6 しょうが 0.7 でんぷん 10 あぶら 2 キャベツ 35 ソース(中濃) 1袋	パン 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 ごまつな(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 ごしょう 0.01 オリーブあぶら 0.5 たまご(液卵) 15 とうもろこし(粒・冷) 20 にんじん 10 マッシュルーム 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 ごしょう 0.02 でんぷん 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(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 ごむぎこ 1.2 トマト(缶) 18 しお 0.9 カレーこ 0.8 ウスターソース 0.6 あぶら 0.6 ぎゅうにゅう 1本 はるさめ 7 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 ごまあぶら 0.2 せいしゆ 1 しお 0.8 チキンブイオン 14 ポークブイオン 6	パン 1 ぎゅうにゅう 1本 さけ 1 しお 0.4 ごしょう 0.04 こむぎこ 5 パンこ 10 あぶら 8 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 しお 0.2 ごしょう 0.01 あぶら 0.2 ごま 0.5 わかめ 1 たまねぎ 15 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 15 ポークブイオン 6	こめ 80 ぶたにく 15 いか 15 かまぼこ 5 しいたけ 0.8 はくさい 45 たまねぎ 30 にんじん 15 ねぎ 8 たけのこ(水煮) 4 しょうが 0.5 ポークブイオン 1.4 しょうゆ(濃) 4 しお 0.4 あぶら 1 ごまあぶら 0.4 でんぷん 2 ぎゅうにゅう 1本 とうふ 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	626/28.2	705/28.2	606/24.5	654/25.2	621/25.9	619/29.1	600/26.7

学校給食課だより No.515

地産地消 ～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」

1年中、売られている小松菜ですが、本来の旬は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26日(火)、Bブロックは22日(金)に「ごまつなとベーコンのパスタ」で、中学校は26日(火)に「チキンスープ」で使用します。

生活習慣を見直してみませんか

初級	中級	上級
<p>●よくかんで食べる</p>	<p>●野菜料理を1品増やす</p>	<p>●いろいろな食品をバランスよく食べる</p>
<p>●お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</p>	<p>●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p>	<p>●栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>●いつもより多く歩く</p>	<p>●毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>●30分以上の運動を週2回以上行う</p>

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をとどめる) (揚)...揚げ物
 ◆印...リザーブ給食(小学校Aブロック22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
 *海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
 *西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
 *献立表は右のQRコードからもアクセスできます
 *加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ『学校給食使用加工食品原材料一覧』でご確認ください



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和3年(2021年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	
献立名	ごはん(西宮産) ぎゅうにゅう マーボーあつあげ すましじる	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ キャベツステーキ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ こやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそじる	だいたいのキーマカレー(ごはん) だいたいのキーマカレー(ルー) ぎゅうにゅう わかめスープ あじつけごごかな	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 ぎゅうにくのからみいため みそじる アイスクリューム	パン ぎゅうにゅう ポークコロック(揚) ゆでキャベツ ソース フォーガー	
材料名および使用量(g)	こめ(西宮産) 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 ▲ さとう 7 ▲ ししいゆ 0.7 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごまあぶら 0.5 ▲ あかだしみそ 3 ● しょうゆ(濃) 3 ▲ さとう 2 ▲ せいしゆ 1 ▲ チリパウダー 0.02 ▲ でんぶん 0.4 ▲ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ 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 ● 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 ▲ キヤベツ 40 ▲ カレーこ 0.05 ▲ しお 0.2 ▲ あぶら 0.2 ▲ ベーコン 5 ● じゃがいも 15 ● たまねぎ 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ▲ しお 0.8 ▲ しょうゆ 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 ● ふりかけ(きかな) 1袋 ● こやどうふ 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 ▲ まぐろ(フレーク) 6 ● すま 0.3 ▲ きわかめ 0.8 ▲ さとう 0.5 ▲ きゅうり 30 ▲ す 1 ▲ しょうゆ(濃) 1 ▲ さとう 1 ▲ しお 0.2 ▲ 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 ●	こめ 80 ● だいたい(ミンチ) 25 ● だいたい 10 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ しょうが 0.6 ▲ こむぎこ 1.7 ▲ しお 1 ▲ カレーこ 0.6 ▲ ケチャップ 1 ▲ ウスターソース 1 ▲ あぶら 0.6 ▲ チキンブイオン 3 ▲ ぎゅうにゅう 1本 ● きわかめ 7 ▲ こま 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 12 ▲ ポークブイオン 5 ▲ あじつけごごかな 1袋 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく(ミンチ) 15 ● だいたい 10 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ しょうが 0.6 ▲ ケチャップ 1 ▲ 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 ● たまねぎ 35 ● ごま 1 ● あぶら 35 ▲ たまねぎ 15 ▲ にんにく 7 ▲ とりにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ▲ せいしゆ 1.4 ▲ カレーこ 0.6 ▲ しょうゆ 0.02 ▲ あぶら 3 ▲ ベーコン 5 ● じゃがいも 30 ● ひじき 3 ● とうもろこし(粒) 10 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ(濃) 1.5 ▲ さとう 1 ▲ とりにく 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	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● たまねぎ 50 ● じゃがいも 40 ● グリンピース 5 ▲ にんにく 0.5 ▲ パセリ 0.5 ▲ こめこ 4 ● ぎゅうにゅう 40 ● しお 1.1 ▲ こしょう 0.02 ▲ ウスターソース 4.5 ▲ ケチャップ 1.2 ▲ 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 ● キヤベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ あぶら 1.8 ▲ りんごす 0.9 ▲ しお 0.3 ▲ さとう 0.3 ▲ こしょう 0.01	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ▲ パセリ 0.5 ▲ 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 ▲ なし 1切 ▲
E/P	605/25.0	588/24.1	630/23.4	591/26.8	607/27.2	653/25.8	662/21.1	

月日	9月10日(金)	9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)	9月21日(火)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに ひじきとコーンのいために とうがんにる	えびカレーピラフ ぎゅうにゅう かたぬきチーズ にくだんごスープ	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 あじつけのり こやのごもくに こまあえ	くろパン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずいため(揚) スーミータン	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	パン ぎゅうにゅう バター(個付) こめコシチュー なし
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 ▲ しょうみそ 8 ● さとう 3 ▲ せいしゆ 0.6 ▲ レモンじり 1 ▲ ベーコン 5 ▲ ひじき 3 ● とうもろこし(粒) 10 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ(濃) 1.5 ▲ さとう 1 ▲ とりにく 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	こめ 68 ● ベーコン 10 ● えび 35 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 20 ▲ しょうゆ 3 ▲ せいしゆ 1.3 ▲ カレーこ 0.6 ▲ しょうゆ 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 ● かたぬきチーズ 1こ ● 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	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 ● だいたい 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 ▲ シヤインマスカット 40 ▲	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぶたにく 15 ● こやどうふ 20 ● ししいゆ 7 ▲ たまねぎ 1 ▲ 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) 4 ▲ さとう 2.6 ▲ しょうゆ(淡) 2.3 ▲ みりん 2 ▲ しお 0.1 ▲ こま 1.5 ▲ キヤベツ 40 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(濃) 1.6 ▲ さとう 0.8 ●	くろパン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● メルルーサ(角) 40 ● しお 0.2 ▲ こしょう 0.03 ▲ でんぶん 5 ▲ あぶら 3 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ ビーンズ 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 0.4 ▲ 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 ▲ りんごす 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	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 ● グリンピース 5 ▲ さとう 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 8 ▲ ぎゅうにゅう 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 ▲ チキンブイオン 6 ▲ ポークブイオン 3 ▲ ぎゅうにゅう 1本 ● キヤベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ あぶら 1.8 ▲ りんごす 0.9 ▲ しお 0.3 ▲ さとう 0.3 ▲ こしょう 0.01	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ▲ パセリ 0.5 ▲ 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 ▲ なし 1切 ▲
E/P	683/29.4	650/28.8	615/25.2	653/28.6	596/24.7	689/21.3	650/23.0

月日	9月22日(水)	9月24日(金)	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ にんじんシリシリ つきみじり	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが ナムル	ごはん ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) たくあんのごまあえ すましじる	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ きのコスパゲティ たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいたいのかおりあえ(揚) たらスープ	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) ツナドレサンド(チーズ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	☆9月のくだもの☆ ぶどう (シヤインマスカット)
材料名および使用量(g)	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 ▲ 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 ▲ こぼろ 5 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 10 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● いとこんにやく 20 ● せいしゆ 70 ▲ じゃがいも 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) 7.2 ▲ さとう 2.6 ▲ みりん 1.5 ▲ しお 0.1 ▲ もやし 50 ▲ しお 0.4 ▲ ガーリック 0.01 ▲ ごまあぶら 0.5 ▲	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さけ(角) 50 ● せいしゆ 0.4 ▲ しょうが 0.4 ▲ こしょう 0.04 ▲ でんぶん 8 ▲ あぶら 4 ▲ たくあんづけ 10 ▲ キヤベツ 30 ▲ ごま 0.7 ▲ しょうゆ(淡) 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 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ 2本 ● スパゲティ 15 ● ベーコン 5 ● しめじ 12 ▲ えのきたけ 5 ▲ ねぎ 3 ▲ にんにく 0.1 ▲ しょうゆ(濃) 0.8 ▲ しお 0.2 ▲ こしょう 0.01 ▲ オリーブあぶら 0.5 ▲ たまご(液卵) 20 ● 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 ● とりにく 0.5 ▲ せいしゆ 1 ▲ でんぶん 10 ▲ あぶら 4 ● だいたい(水煮) 20 ● あぶら 1 ▲ たまねぎ 7 ▲ パセリ 0.5 ▲ さとう 3.5 ▲ しょうゆ(濃) 2.5 ▲ す 1.7 ▲ もやし 20 ▲ たけのこ(水煮) 8 ▲ 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) 0.1 ▲ しお 0.7 ▲ こまあぶら 0.2 ▲ チキンブイオン 15 ▲ ポークブイオン 6	ツナドレサンド(パン) 1枚 ● ツナドレサンド(サラダ) 1枚 ● ツナドレサンド(チーズ) 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● みだくさんスープ 1本 ● パン(スライス) 1こ ● まぐろ(フレーク) 20 ● す 1 ▲ キヤベツ 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 ▲ あかピーマン 3 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 0.1 ▲ 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	☆9月のくだもの☆ ぶどう (シヤインマスカット) Aブロック 14日(火) Bブロック 22日(水) 種がなく皮が薄いので、そのまま食べられます。糖質を多く含むので、脳のエネルギー源となり、疲労回復にも役立ちます。なし(二十世紀梨) Aブロック 21日(火) Bブロック 8日(水) なしは、そのほとんどが水分ですが、体の中の余分な塩分を外に出すカリウムや、お腹の調子をととのえる食物繊維が多く含まれています。
E/P	682/28.8	614/21.7	632/28.1	648/25.6	695/26.7	605/24.9	

学校給食課だより No.514

しっかり食べて、夏バテを防ごう

夏バテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」が、ビタミンB1の吸収を高めてくれます。

すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

西宮産の「米」

小学校Aブロックの1日、Bブロックの2日、中学校の1日の「ごはん」で、西宮産の「キヌヒカリ」を使用します。「コシヒカリ」「キヌヒカリ」「ヒノヒカリ」の3種類は、兵庫県産の三ヒカリと呼ばれ、阪神地区では特に「コシヒカリ」と「キヌヒカリ」が多く作られています。

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

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和3年(2021年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	7月1日(木)	7月2日(金)	7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)
献立名	パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 たまごスープ ぶどうゼリー	ツナとピーマンのたきこみごはん ぎゅうにゅう こうやどふのからあげ(揚) ゆでやさい マヨネーズ	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ たなばたじる	パン ぎゅうにゅう いかのあまずいため(揚) はるさめスープ アイスクリーム	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ
材料名および使用量(g)	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(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	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく(ミンチ) 15 とうふ 80 にんじん 10 しいたけ 5 ねぎ 0.5 しいたけ 0.5 しょうが 0.2 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 でんぷん 0.8 たまご(液卵) 20 にんじん 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 でんぷん 1 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5 ぶどうゼリー 1	こめ(西宮産) 68 まぐろ(フレーク) 20 にんじん 10 ピーマン(三田産) 5 しいたけ 0.5 にこぶ 0.8 しんしょうが 2 けずりぶし 1.5 しょうゆ(淡) 4.2 せししゆ 3 しお 0.2 ぎゅうにゅう 1本 ごりどうふ 8 しょうゆ(濃) 7 さとう 2.5 みりん 0.6 しょうがじる 0.7 でんぷん 10 あぶら 2 アスパラガス 30 マヨネーズ(袋) 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 スパゲティ 15 ベーコン 6 たまねぎ 25 パセリ 0.3 にんにく 0.1 しお 0.3 こしょう 0.02 オリーブあぶら 0.01 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 0.01 でんぷん 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 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 そうめん 8 あぶらあげ 3 わかめ 0.2 たまねぎ 20 にんじん 8 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 しお 0.3	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いか 50 せししゆ 0.5 しょうが 0.5 でんぷん 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 ねぎ 1.5 しお 0.05 でんぷん 0.4 あぶら 0.5 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 せししゆ 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 15 ポークブイオン 6 アイスクリーム 1	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 にんじん 8 バター 2 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.2 しょうゆ(濃) 1 さとう 0.4 あぶら 0.8 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01
E/P	631/24.3	655/23.2	627/21.3	664/26.4	658/27.9	634/25.8	694/21.4
献立名	たこめし ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング	パン ぎゅうにゅう なつやさいのカレーに パン	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが たくあんのごまあえ	ハインパン ぎゅうにゅう いわしのフライ(揚) えだまめ コンソメスープ	ぎゅうどん(ごはん) ぎゅうどん(具) ぎゅうにゅう みそ	キャベツとぶたにくのみそいためどん(ごはん) キャベツとぶたにくのみそいためどん(具) ぎゅうにゅう かきたまじる	ぎょうじしよく ☆行事食☆ たなばたじる
材料名および使用量(g)	こめ 68 たこ 30 かまぼこ 4 あぶらあげ 4 しいたけ 1 にんじん 10 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4.3 せししゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 ぎょうざ 2 あぶら 3 キャベツ 35 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 30 たまねぎ 50 かぼちゃ 40 なす 20 にんじん 20 オクラ 3 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こんぶ 4 バター 1.5 あぶら 1.5 カレーこ 0.5 ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.5 しお 0.8 あぶら 0.8 チキンブイオン 4.8 ポークブイオン 2 パン(缶) 50	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 いとこんにやく 20 じゃがいも 70 たまねぎ 50 にんじん 20 さやいんげん 3 けずりぶし 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 7.2 さとう 2.6 みりん 1.5 しお 0.1 たくあんづけ 1 きゅうり 30 ごま 0.7 しょうゆ(淡) 0.1	ハインパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 いわし(開き) 1切 しお 0.3 こしょう 0.03 こむぎこ 5 パンこ 15 あぶら 5 えだまめ 22 ベーコン 5 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 たまねぎ 40 いとこんにやく 55 しるねぎ 20 ごぼう 15 しょうゆ(濃) 10 さとう 5.3 せししゆ 2.3 しお 1.2 あぶら 0.3 あぶら 0.5 ぎゅうにゅう 1本 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	こめ 80 ぶたにく(ミンチ) 45 キャベツ 55 にんじん 10 たまねぎ 15 しょうが 0.5 にんにく 0.2 あかだしみそ 3.6 さとう 2.4 しょうゆ(濃) 3.6 せししゆ 0.5 ごまあぶら 0.5 でんぷん 2 ぎゅうにゅう 1本 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 でんぷん 1.5	☆行事食☆ たなばたじる Aブロック 7日(水) Bブロック 6日(火) 7月7日は「七夕」です。 「七夕」は、大昔の中 国と日本の風習が合わさ って今の形になった行 事です。1年間、健康に 過ごせるように、「そうめ ん」を食べる風習があり ます。給食では、そう めん他いろいろな具 を加えて、いろどりをき れいなすまし汁に仕上げ ました。
E/P	630/26.0	613/21.8	616/21.3	682/28.8	614/26.0	637/27.1	

学校給食課だより No.513

熱中症に要注意!

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渴いていなくても
1時間ごとにコップ
1杯の
水分を!

汗をたくさんかいた
ときは、塩分も
忘れずに

炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする

帽子や日傘の活用
日陰へ移動する

周りの人と十分な距
離がとれるときはマ
スクを外す

室内ではエアコンを
使用する

日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き

睡眠不足

風邪などで
体調が悪い

肥満・太り気味

熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

西宮産の「きゅうり・米」、三田産の「ピーマン」

西宮産の「きゅうり」を、小学校Aブロックは1日、Bブロックは13日、中学校は13日の「フレンチサラダ」で使用します。西宮産の「米」と三田産の「ピーマン」を、小学校Aブロックで5日の「ツナとピーマンのたきこみごはん」で使用します。三田市は兵庫県内でも有数のピーマンの産地で、三田産のピーマンが6月の小学校Bブロック、中学校に引き続いて小学校のAブロックに登場します。

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
*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和03年(2021年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	
献立名	パン ぎゅうにゅう トンカツ(揚) ゆでキャベツ ソース コンソメスープ	ビビンバ(ごはん) ビビンバ(ぎゅうにく) ビビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう かきたまじる	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 にらスープ	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロケ(揚) アスパラとぎゅうにくのいためもの みそしる	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ すましじる	ごはん ぎゅうにゅう ポケットチーズ ミートスパゲティ とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう きすのてんぷら(揚) キャベツのおかかあえ みそしる	ごはん ぎゅうにゅう きす(開き) こむぎこ あぶら かつおぶし キャベツ しょうゆ(濃) あぶらあげ わかめ たまねぎ えのきたけ ねぎ けずりぶし こんぶ(粉末) みそ	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ フレンチサラダ たまごスープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 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 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 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 たまご(液卵) 20 かまぼこ 5 たまねぎ 25 しお 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.6 しお 0.3 でんぷん 1.5	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 ぶどうしゆ(白) 1.7 パブリカ(缶) 0.4 さとう 0.4 ごまあぶら 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 じゃがいも 50 しお 0.2 もやし 20 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 1本 ぶたにく 1本 かぼちゃコロケ 1こ あぶら 8 にんじん 15 ねぎ 25 しいたけ 1.8 しょうゆ(濃) 1.2 さとう 0.4 でんぷん 0.3 ごまあぶら 0.3 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 キャベツ 20 たまねぎ 20 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく(ミンチ) 15 ミニあつあげ 55 にんじん 12 ねぎ 7 しいたけ 0.7 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごまあぶら 0.5 あかだしみそ 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 2 せいしゆ 1 チリパウダー 0.02 でんぷん 0.4 かまぼこ 7 たまねぎ 25 にんじん 10 えのきたけ 5 みつば 5 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.3	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポケットチーズ 1こ スパゲティ 18 ぎゅうにゅう(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 あぶら 0.01 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 0.01 でんぷん 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 きす(開き) 2尾 こむぎこ 8 あぶら 0.1 かつおぶし 0.6 キャベツ 40 しょうゆ(濃) 1.2 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 ハンバーグ 1こ トマトピューレー 8.5 ウスターソース 4 さとう 2 ぶどうしゆ(赤) 2 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 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 たまご(液卵) 20 もやし 25 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.6 こしょう 0.02 でんぷん 1 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	
E/P	662/28.4	647/30.7	634/26.6	680/22.6	609/26.1	618/27.7	628/25.7	612/26.2	
月日	6月11日(金)	6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金) リザーブ給食	6月21日(月)	6月22日(火)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに ごまあえ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう パンバンジューサラダ ごまドレッシング	パン ぎゅうにゅう メルルーサのからあげ(揚) ちゅうかサラダ コンソメスープ アーモンド	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが すましじる あじつけこざかな	ぶどうパン ぎゅうにゅう とりにくのインドネシアふうからあげ(揚) はるさめサラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのからみため すましじる なっとう カップどうふ カップどうふ(しょうゆ)	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう はるさめスープ プリン	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ リョネーズポテト 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 ぶたにく 15 こおりどうふ 20 しいたけ 1 たまねぎ 70 にんじん 20 こんにやく 20 さいやんげん 3 けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(濃) 4 さとう 2.6 しょうゆ(淡) 2.3 みりん 2 しお 0.1 まぐろ(フレーク) 6 す 0.3 ごま 0.8 きわかめ 0.5 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2	こめ 85 ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 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 むしきさみ 15 キャベツ 20 きゅうり 12 にんじん 4 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 メルルーサ(角) 60 せしゆ 0.5 じゃがいも 70 たまねぎ 50 にんじん 20 さいやんげん 3 けずりぶし 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 7.2 さとう 2.6 みりん 1.5 しお 0.1 ごま 1.5 キャベツ 25 もやし 25 しょうゆ(淡) 1.6 さとう 0.8 あじつけこざかな 1袋	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 いとこんにやく 20 じゃがいも 70 たまねぎ 50 にんじん 20 さいやんげん 3 けずりぶし 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 7.2 まぐろ(フレーク) 7 す 0.4 はるさめ 3 キャベツ 30 かまぼこ 7 しょうゆ(淡) 1.8 さとう 1.2 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 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	ぶどうパン 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 でんぷん 7 あぶら 4 まぐろ(フレーク) 7 す 0.4 はるさめ 3 キャベツ 30 かまぼこ 7 しょうゆ(淡) 1.8 さとう 1.2 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 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	こめ 80 ぶたにく 30 しいたけ 0.8 ケチャップ 20 たまねぎ 15 ウスターソース 1.3 さとう 0.1 じゃがいも 50 たまねぎ 15 とうもろこし(粒) 5 パセリ 0.5 しお 0.5 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 あぶら 10 とりにく 10 たまねぎ 20 レタス 20 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 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 プリン 1こ	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 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 じゃがいも 50 たまねぎ 15 とうもろこし(粒) 5 パセリ 0.5 しお 0.5 こしょう 0.01 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5		
E/P	656/28.7	720/26.0	608/28.6	642/25.1	666/27.5	660/29.9	631/24.2	600/23.2	
月日	6月23日(水)	6月24日(木)	6月25日(金)	6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)	☆旬の果物☆ さくらんぼ Aブロック 24日(木) Bブロック 25日(金)		
献立名	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき(揚) ごまあえ みそしる	パン ぎゅうにゅう ケチャップに さくらんぼ	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい(うずらたまごいり) たくあんのおかかあえ ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) にんじんシリシリ みそしる	あまからチキンマヨサンド(パン) あまからチキンマヨサンド(チキン) あまからチキンマヨサンド(サラダ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに きりぼしだいこんのもの すましじる	給食の「さくらんぼ」は、「佐藤錦」です。旬は6月から7月ごろで、初夏の味覚です。赤くて丸い「さくらんぼ」は「赤いルビー」ともよばれていて、甘みが強くさわやかな酸味があります。種があるので、気をつけて食べましょう。		
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 いわし(開き) 1切 しょうが 0.4 せしゆ 0.4 でんぷん 7 あぶら 3 しょうゆ(濃) 3 さとう 3 みりん 0.3 ごま 1 もやし 50 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 とうふ 50 あぶらあげ 4 おきなわもずく 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 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 さくらんぼ 20	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 15 いかに 15 うずらたまご(水煮) 15 しいたけ 1 キャベツ 60 たまねぎ 40 にんじん 20 ねぎ 10 たけのこ(水煮) 5 しょうが 0.5 ポークブイオン 1.9 しょうゆ(濃) 4.2 しお 0.4 でんぷん 3 あぶら 1.5 かつおぶし 0.3 たくあんづけ 15 ヨーグルト 1こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 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 あぶらあげ 4 もやし 20 たまねぎ 25 ねぎ 3 けずりぶし 5 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	あまからチキンマヨサンド(パン) 1こ あまからチキンマヨサンド(チキン) 55 あまからチキンマヨサンド(サラダ) 4 ぎゅうにゅう 2 さとう 2 でんぷん 0.7 あぶら 0.4 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 4 きゅうにゅう 1本 ベーコン 7 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 とうもろこし(粒・冷) 10 あかピーマン 3 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 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 レモンじゅ 1 あぶらあげ 3 きりぼしだいこん 6 にんじん 3 けずりぶし 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 さとう 2 しょうゆ(濃) 1.5 しお 0.2 たまねぎ 30 にんじん 15 ほうれんそう 10 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 しお 0.4			
E/P	654/27.8	605/23.5	648/24.1	623/22.2	596/27.5	658/27.9			

学校給食課だより No.512

歯と口の健康のために

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、健康によい効果がたくさんあります。かむ力をつけるためにも、普段からかみごたえのある物を食べるようにしましょう。
また、食事もおやつも時間を決めて、いつまでも食べ続けられないようにして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯を予防してください。
「かみかみ献立」として、小学校Aブロックは16日(水)、小学校Bブロックは8日(火)、中学校は9日(水)に「あじつけこざかな」がでます。
「アーモンド」もかみごたえがあり、小学校Aブロックは15日(火)、小学校Bブロックは30日(水)、中学校は21日(月)にでます。

食中毒の発生しやすい季節です!

夏は特に細菌による食中毒が多くなります。時には命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

<p>付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とつかないようにする。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>やっつける</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
---	--	---

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)揚げ物物
◆印...リザーブ給食(小学校Aブロック18日・小学校Bブロック24日)は、【なっとう】と【カップどうふ】です。
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます <http://www.nishi.or.jp/> (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和03年(2021年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	5月6日(木)	5月7日(金)	5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)
献立名	ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) ツナマヨサンド(チーズ) ぎゅうにゅう ビーフンスープ	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 あじつげのり こうやとうずらたまごのごもくに こまずあえ	パン(小) ぎゅうにゅう やきそば パイ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ にんじんシリシリ みそしる	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ
材料名および使用量(g)	パン(スライス) 1こ まぐろ(フレーク) 20 りんごす 1 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 7 しお 0.2 スライスチーズ 1枚 ぎゅうにゅう 1本 やきふた 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(ミンチ) 55 とりレバー(缶) 6 たまねぎ 35 にんじん 12 セロリー(葉) 6 しょうが 0.6 にんにく 0.2 こむぎこ 1.2 トマト(缶) 18 しお 0.9 カレーこ 0.8 ウスターソース 0.6 あぶら 0.6 ぎゅうにゅう 1本 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 あじつげのり 1袋 とりレバー(缶) 6 たまねぎ 20 うずらたまご(水煮) 20 こおりどうふ 15 しいたけ 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 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	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(缶) 50	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 きゅうにゅう 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 ハム 10 にんじん 30 しょうゆ(濃) 0.8 あぶら 1 けずりぶし 0.1 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 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 あぶら 8 きなこ 5 さとう 3.3 しお 0.01 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 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) 5 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
E/P	620/25.5	617/25.8	678/29.9	642/24.6	620/28.3	696/24.7
月日	5月14日(金)	5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギふう たくあんづけ カップどうふ カップどうふ(しょうゆ)	おきなわふうたきごみごはん ぎゅうにゅう ポークコロッケ(揚) ゆでキャベツ ソース	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに かわちぼんかん	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりに ナムル みそしる	パン ぎゅうにゅう あじのからあげ(揚) ゆでやさい マヨネーズ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうとだいたいのうまに かきたまじる
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 きゅうにゅう 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 せいしゆ 0.8 しお 0.2 チリパウダー 0.02 あぶら 0.7 たくあんづけ 15 カップどうふ 1こ しょうゆ(減塩) 1袋	こめ 68 ぶたにく 35 かまぼこ 5 にこぶ 0.8 しいたけ 0.8 にんじん 10 しょうゆ(淡) 4.2 せいしゆ 3 しお 0.3 ポークブイオン 8 ぎゅうにゅう 1本 コロッケ 1こ あぶら 11 キャベツ 35 ソース(中濃) 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 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 かわちぼんかん 2切	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 50 せいしゆ 3.5 みりん 2.1 さとう 1 でんぶん 0.7 あぶら 0.4 きゅうり 40 しお 0.3 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 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 あじ 1切 せいしゆ 0.2 しょうが 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 8 あぶら 3 アスパラガス 30 マヨネーズ(袋) 1袋 ベーコン 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 0.8 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 きゅうにゅう 30 だいたい 8 こんにやく 15 たまねぎ 30 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2.4 さとう 2 たまご(液卵) 20 しいたけ 0.5 たまねぎ 20 にんじん 10 みづば 3 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.6 しお 0.3 でんぶん 1.5
E/P	661/26.8	706/22.9	666/23.6	626/26.8	588/24.3	601/26.3
月日	5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)	5月31日(月)
献立名	ハヤシライス(ごはん) ハヤシライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	くろパン ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ちゅうかサラダ とうふスープ	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 みそしる	パン ぎゅうにゅう クリームチーズ メルルーサのチリソース(揚) チンゲンサイスープ	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 スーミータン アーモンド	カレーピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ アップルゼリー
材料名および使用量(g)	こめ 85 ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 80 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 8 バター 2 あぶら 4 トマトピューレー 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 とうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 むしさきみ 7 はるさめ 5 もやし 12 きゅうり 8 にんじん 6 しょうゆ(濃) 1.8 す 1.6 さとう 1 しお 0.2 ごまあぶら 0.2 からし 0.05 やきふた 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 0.01 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 とうふハンバーグ 1こ しょうゆ(濃) 2 さとう 1.5 せいしゆ 1 みりん 1 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 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 クリームチーズ 1こ メルルーサ(角) 50 しお 0.2 こしょう 0.04 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 チリパウダー 0.01 あぶら 0.5 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(淡) 0.2 しお 4 こしょう 0.01 チキンブイオン 11 ポークブイオン 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 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 アーモンド(袋) 1袋	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 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 アップルゼリー 1こ
E/P	678/21.3	599/24.2	639/25.2	603/29.5	700/27.0	624/23.4

学校給食課だより No.511

早寝、早起き、朝ごはん。

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。新しい環境にはなれてきましたか。

昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをして、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

給食の運搬や配膳は十分に気をつけて

給食当番の仕事にもなれるころに、少し気がゆるんでしまうと、食器がごや給食を落としたりして、けがの原因になることもあります。

給食を運んだり配ったりするときには十分に気をつけて、楽しい給食の時間を過ごしてください。



熱中症に要注意!



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



5月5日の「こどもの日」は、別名「端午の節句」ともいいます。菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べてこどもの健やかな成長と幸せを願います。

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



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和3年(2021年)4月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	4月9日(金)	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)	4月19日(月)	4月20日(火)
献立名	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	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため みそしる あじつけこざかな	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) ツナドレサンド(チーズ) ぎゅうにゅう にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう サーモンフライ(揚) ゆでキャベツ ソース すましじる	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ペペロンチーノ 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 フレンチサラダ	えびピラフ ぎゅうにゅう かたぬきチーズ コンソメスープ	ハインパン ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも ピーフンスープ
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) 15 ミニあつあげ 55 たまねぎ 15 にんじん 10 ねぎ 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3 みそ 2 さとう 1 せいしゆ 0.5 カレーこ 0.4 でんぷん 0.4 ごまあぶら 0.5 とりにく 10 はるさめ 10 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 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 35 ごま 1 たまねぎ 15 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 あぶらあげ 4 わかめ 0.8 たまねぎ 20 レタス 15 にんじん 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(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 きゅうにゅう 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 みづば 0.4 こしょう 0.01 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さけ 1切 しお 0.4 こしょう 0.04 こむぎこ 5 パンこ 10 あぶら 8 キャベツ 35 ソース(中濃) 1袋 かまぼこ 7 たまねぎ 25 にんにく 10 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 でんぷん 1 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ハンバーグ 1こ 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 スパゲティ 15 たまねぎ 6 パセリ 25 にんにく 0.1 しお 0.3 こしょう 0.02 チリパウダー 0.01 たまご(液卵) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 でんぷん 1 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	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 きゅうにゅう 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 68 ベーコン 10 えび 30 たまねぎ 30 にんじん 20 どうもろこし(粒・凍) 10 せいしゆ 2.7 しお 1.1 こしょう 0.02 あぶら 2.7 チキンブイオン 4.7 ポークブイオン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 かたぬきチーズ 1こ 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	ハインパン 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 やきふた 5 ピーフン 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
E/P	632/24.3	617/27.3	627/27.2	674/30.2	683/28.3	689/21.3	608/25.4	645/28.1
月日	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)	4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月30日(金)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに わふうサラダ すましじる	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) はるさめサラダ わかめスープ	ピピンバ(ごはん) ピピンバ(ぎゅうにゅう) ピピンバ(ナムル) ぎゅうにゅう みそしる	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	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース たまごとコーンのスープ ぶどうゼリー	ごはん ぎゅうにゅう さわらのカレーふうみ ナムル みそしる	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが たくあんのおかかあえ かしわもち	☆新献立☆ さわらのカレーふうみ たつたあげ(揚)
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 みそ 6.4 さとう 3.2 みりん 0.8 かつおぶし 0.3 キャベツ 35 あぶら 0.9 しょうゆ(濃) 0.8 す 0.5 さとう 0.4 しお 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	ごはん 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぎょうざ 2こ あぶら 3 まぐろ(フレーク) 7 りんごす 0.4 はるさめ 3 ごま 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 ごま 0.5 わかめ 1 たまねぎ 15 にんじん 10 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 こんぶ(粉末) 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 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 きゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 アスパラガス 30 マヨネーズ(袋) 1袋	こめ 68 とりにく 32 かまぼこ 6 あぶらあげ 4 しいたけ 0.8 にんじん 12 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4.3 せいしゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 アスパラガス 30 マヨネーズ(袋) 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 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 どうもろこし(粒・凍) 20 にんじん 10 マッシュルーム 10 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 でんぷん 2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5 ぶどうゼリー 1こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さわら 1切 しょうが 0.5 せいしゆ(濃) 2.9 カレーこ 0.6 でんぷん 8 あぶら 4 もやし 50 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 どうぶ 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さくら 35 いとこんにやく 20 はるさめ 70 じゃがいも 50 たまねぎ 70 にんじん 20 さやいんげん 3 けずりぶし 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 7.2 さとう 2.6 みりん 0.8 しお 0.1 かつおぶし 0.3 たくあんづけ 15 かしわもち 1こ	Aブロック 28日(水) Bブロック 22日(木) はるさめ、さくら、 春が旬の魚、【鯖】を、 しょうが、しょうゆ、カ レー粉につけてこんでから、 でんぷんをつけて、油で あげます。 この献立は、カレー風味 にすることで、魚が苦手 な人にも食べてもらえる ように工夫しました。 カレー粉は30数種類の スパイスを混ぜ合わせて 作られています。 給食では、カレーライ スやカレーピラフ、スパ ゲティサラダのドレッシ ングにも使っています。
E/P	658/27.9	625/21.8	626/28.5	621/24.8	648/26.5	670/30.0	677/23.2	

学校給食課だより No.510

ご入学・進級、おめでとうございます。

新年度をむかえ、新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に、期待と不安でいっぱいだと思います。在校生の皆さんも、新しいクラスで食べる給食はいかがでしょうか。今年度も引き続き、感染症予防対策を取りながらの給食になりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底して、おいしい給食づくりに努めていきます。

学校給食では、いろいろな食品を組み合わせています。時には西宮市産の野菜や米なども登場しますので、楽しみにしててくださいね。



皆が気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。

<p>窓やドアを開けて教室を換気しましょう。</p>	<p>机の上をきれいに片づけましょう。</p>	<p>姿勢よく、前をむいて静かに食べましょう。</p> <p>※食べているときは、なるべくしゃべりません。</p>	<p>食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>
<p>せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。</p>	<p>給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。</p> <p>※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調が悪い場合、給食当番はできません。</p>	<p>苦手な食べ物でも、ひと口食べてみましょう。</p>	<p>決められた時間内に、食べ終わるようにしましょう。</p>
<p>給食当番以外の人は、静かに待ちましょう。</p>	<p>「いただきます」のあいさつをしてから、マスクを外しましょう。</p>	<p>「ごちそうさまでした」のあいさつをする前に、マスクをしましょう。</p>	<p>食べ残しは、それぞれの食缶に戻し、食器は種類ごとに重ねましょう。</p>

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

