献立表〔中学校〕

令和04年(2022年)3月　　西宮市教育委員会　学校給食課

3月1日（火）

献立名
パン
牛乳
棒チーズ
ﾒﾙﾙｰｻのﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ（揚）
フレンチサラダ
かぶらスープ

材料名および使用量(g)

パン	1こ	■
牛乳	1本	●
棒チーズ	1本	●
メルルーサ（角）	70	●
塩	0.3	
こしょう	0.05	
でん粉	12	■
油	5	■
たまねぎ	2.1	▲
しょうが	0.6	▲
にんにく	0.07	▲
りんごピューレー	7	▲
りんごジュース	3.5	▲
しょうゆ（濃）	2.1	
砂糖	1	■
キャベツ	35	▲
とうもろこし（粒）	12	▲
油	1.8	■
りんご酢	0.9	
塩	0.3	
砂糖	0.3	■
こしょう	0.01	
ベーコン	12	●
かぶ	40	▲
かぶ（葉）	8	▲
にんじん	20	▲
しょうゆ（淡）	1	
塩	0.9	
こしょう	0.02	
チキンブイヨン	12	
ポークブイヨン	5	

E/P　７６６／３４．３

3月2日（水）

献立名
ご飯
牛乳
いかの照煮
人参シリシリ
スタミナ塩ちゃんこスープ
こつぶ大福

材料名および使用量(g)

米	100	■
牛乳	1本	●
いか（リング）	60	●
しょうゆ（濃）	2.4	
砂糖	1.8	■
清酒	1.3	
みりん	0.7	
でん粉	0.3	■
ハム	12	●
にんじん	35	▲
しょうゆ（濃）	1	
油	1	■
けずりぶし	0.1	
鶏つくね	30	●
ごま	0.8	■
しいたけ	0.6	▲
だいこん	25	▲
はくさい	25	▲
にんじん	6	▲
小松菜	6	▲
にんにく	0.08	▲
けずりぶし	1.8	
昆布（粉末）	0.04	●
みりん	1.4	
清酒	1.2	
塩	0.9	
チキンブイヨン	6	
こつぶ大福	1袋	■

E/P　７７２／３４．３

3月3日（木）

献立名
パン
牛乳
ひとくちチキンカツ（揚）
ゆでキャベツ
中濃ソース
コンソメスープ
ももゼリー

材料名および使用量(g)

パン	1こ	■
牛乳	1本	●
鶏肉	60	●
塩	0.5	
こしょう	0.05	
小麦粉	6	■
パン粉	15	■
油	9	■
キャベツ	50	▲
ソース（中濃）	1袋	
焼豚	8	●
たまねぎ	45	▲
チンゲンサイ	15	▲
しょうゆ（淡）	0.7	
塩	0.8	
こしょう	0.02	
チキンブイヨン	13	
ポークブイヨン	6	
ももゼリー	1こ	■

E/P　８８０／３４．５

3月4日（金）

献立名
カレーライス（ご飯）
カレーライス（ルウ）
牛乳
はるさめサラダ

材料名および使用量(g)

米	105	■
牛肉	35	●
たまねぎ	65	▲
じゃがいも	45	■
にんじん	25	▲
グリンピース	5	▲
しょうが	0.6	▲
にんにく	0.3	▲
小麦粉	10	■
バター	2	■
油	6	■
カレー粉	1.3	
ウスターソース	6	
ケチャップ	2	
塩	1.4	
しょうゆ（濃）	0.5	
油	1	■
チキンブイヨン	10	
ポークブイヨン	4	
牛乳	1本	●
まぐろ（フレーク）	10	●
酢	0.5	
はるさめ	5	■
キャベツ	35	▲
酢	2	
しょうゆ（淡）	2	
砂糖	1.2	■
塩	0.2	
チリパウダー	0.01	

E/P　８５２／２６．５

3月7日（月）

献立名
ご飯
牛乳
さばのみそ煮
ごま酢あえ
ばち汁

材料名および使用量(g)

米	100	■
牛乳	1本	●
さば（焼）	1切	●
しょうが	1	▲
みそ	8	●
砂糖	4	■
みりん	1	
ごま	1.5	■
茎わかめ	0.5	●
きゅうり	35	▲
砂糖	1	■
しょうゆ（淡）	1	
酢	1	
塩	0.2	
そうめん（ばち）	8	■
油揚げ	4	●
はくさい	25	▲
水菜	6	▲
けずりぶし	4	
昆布（粉末）	0.06	●
しょうゆ（淡）	4	
しょうゆ（濃）	0.7	
塩	0.2	
みりん	0.5	

E/P　８０３／３４．９

3月8日（火）

献立名
パン
牛乳
ポークチャップ
リヨネーズポテト
はるさめスープ

材料名および使用量(g)

パン	1こ	■
牛乳	1本	●
豚肉	60	●
たまねぎ	20	▲
にんにく	0.1	▲
トマトピューレー	10	
ケチャップ	4	
ぶどう酒（赤）	2	
塩	0.5	
砂糖	0.2	■
こしょう	0.03	
油	0.4	■
じゃがいも	60	■
たまねぎ	18	▲
とうもろこし（粒）	6	▲
パセリ	0.6	▲
塩	0.35	
こしょう	0.02	
油	0.4	■
鶏肉	12	●
はるさめ	10	■
レタス	30	▲
にんじん	17	▲
しょうゆ（淡）	1.5	
塩	1	
こしょう	0.02	
チキンブイヨン	13	
ポークブイヨン	6	

E/P　７６１／３２．２

3月9日（水）

献立名
ご飯
ジョア
鶏肉と大豆の香りあえ（揚）
もやしと小松菜のナムル
みそ汁

材料名および使用量(g)

米	100	■
ジョア（プレーン）	1本	●
鶏肉	60	●
しょうが汁	0.6	▲
清酒	1.2	
でん粉	12	■
油	4	■
大豆（水煮）	25	●
油	1	■
たまねぎ	10	▲
パセリ	0.6	▲
砂糖	4.2	■
しょうゆ（濃）	3.3	
酢	2	
もやし	45	▲
小松菜	15	▲
しょうゆ（濃）	1.8	
砂糖	0.1	■
塩	0.2	
ガーリック	0.01	
ごま油	0.5	■
油揚げ	5	●
わかめ	0.8	●
たまねぎ	40	▲
ねぎ	7	▲
けずりぶし	4	
昆布（粉末）	0.06	●
みそ	11	●

E/P　８２０／３３．６

3月11日（金）

献立名
中華丼（ご飯）
中華丼（具）
牛乳
卵スープ
アーモンド

材料名および使用量(g)

米	100	■
豚肉	20	●
いか	20	●
かまぼこ	6	●
しいたけ	1.2	▲
はくさい	70	▲
たまねぎ	50	▲
にんじん	25	▲
ねぎ	10	▲
たけのこ（水煮）	6	▲
しょうが	0.6	▲
ポークブイヨン	2	
しょうゆ（濃）	5.4	
塩	0.5	
油	1.2	■
ごま油	0.6	■
でん粉	4	■
牛乳	1本	●
卵（液卵）	30	●
たまねぎ	40	▲
にんじん	15	▲
パセリ	0.5	▲
しょうゆ（淡）	1	
塩	1	
こしょう	0.02	
でん粉	1.4	■
チキンブイヨン	12	
ポークブイヨン	5	
アーモンド(袋)	1袋	■

E/P　７７７／３０．７

3月14日（月）

献立名
カレーピラフ
牛乳
春巻き（揚）
ゆで野菜
マヨネーズ

材料名および使用量(g)

米	80	■
鶏肉	40	●
たまねぎ	45	▲
にんじん	23	▲
清酒	3.3	
塩	1.4	
カレー粉	0.8	
こしょう	0.02	
油	3	■
チキンブイヨン	6	
牛乳	1本	●
春巻き	2本	●
油	6	■
ブロッコリー	30	▲
マヨネーズ（袋）	1袋	■

E/P　７９３／２５．９

3月15日（火）

献立名
パン
牛乳
ポークソーセージ
クラムチャウダー
いよかん

材料名および使用量(g)

パン	1こ	■
牛乳	1本	●
ポークソーセージ	3本	●
あさり	18	●
ベーコン	10	●
じゃがいも	30	■
たまねぎ	30	▲
にんじん	15	▲
とうもろこし（粒・冷）	12	▲
パセリ	0.5	▲
小麦粉	5	■
バター	5	■
牛乳	60	●
塩	0.6	
こしょう	0.03	
油	0.5	■
チキンブイヨン	10	
ポークブイヨン	4	
いよかん	1切	▲

E/P　８９２／３１．２

3月16日（水）

献立名
ご飯
牛乳
高野とうずら卵の五目煮
たくあんのごまあえ

材料名および使用量(g)

米	100	■
牛乳	1本	●
鶏肉	20	●
うずらたまご（水煮）	30	●
凍り豆腐	20	●
しいたけ	1.2	▲
たまねぎ	60	▲
にんじん	25	▲
さやいんげん	6	▲
けずりぶし	2	
昆布（粉末）	0.03	●
しょうゆ（濃）	4.5	
しょうゆ（淡）	2.5	
みりん	2.4	
砂糖	2.2	■
塩	0.2	
たくあん漬け	12	▲
きゅうり	35	▲
ごま	0.8	■
しょうゆ（淡）	0.1	

E/P　７８５／３３．８

3月17日（木）

献立名
パン
牛乳
さわらのフライ（揚）
ツナサラダ
イタリアンドレッシング
大根スープ

材料名および使用量(g)

パン	1こ	■
牛乳	1本	●
さわら	1切	●
塩	0.5	
こしょう	0.05	
しょうが汁	1	▲
小麦粉	6	■
パン粉	13	■
油	11	■
まぐろ（フレーク）	8	●
酢	0.3	
キャベツ	50	▲
とうもろこし（粒）	6	▲
イタリアンドレッシング（袋）	1袋	■
ベーコン	10	●
だいこん	65	▲
にんじん	18	▲
パセリ	0.6	▲
しょうゆ（淡）	1	
塩	0.9	
こしょう	0.02	
チキンブイヨン	11	
ポークブイヨン	5	

E/P　８９２／３７．４

3月18日（金）

献立名
ビビンバ（ご飯）
ビビンバ（牛肉）
ビビンバ（ナムル）
牛乳
豆腐スープ

材料名および使用量(g)

米	100	■
牛肉	60	●
にんじん	20	▲
ねぎ	4	▲
しょうが	0.5	▲
にんにく	0.3	▲
ごま	1.6	■
しょうゆ（濃）	2.4	
砂糖	1.8	■
チリパウダー	0.02	
ごま油	0.8	■
大豆もやし	45	▲
ほうれんそう	20	▲
しょうゆ（濃）	4	
砂糖	1.3	■
ごま油	0.8	■
牛乳	1本	●
豚肉	8	●
豆腐	55	●
にんじん	12	▲
たまねぎ	12	▲
えのきたけ	9	▲
にら	8	▲
しょうゆ（淡）	2.6	
塩	0.8	
こしょう	0.02	
でん粉	1.5	■
チキンブイヨン	11	
ポークブイヨン	5	

E/P　７５９／３３．６

3月22日（火）

献立名
甘辛チキンマヨサンド（パン）
甘辛チキンマヨサンド（チキン）
甘辛チキンマヨサンド（サラダ）
牛乳
肉団子スープ

材料名および使用量(g)

パン（スライス）	1こ	■
鶏肉	60	●
しょうゆ（濃）	4	
みりん	2	
砂糖	2	■
でん粉	0.7	■
油	0.4	■
キャベツ	40	▲
にんじん	12	▲
マヨネーズ	5	■
塩	0.2	
牛乳	1本	●
鶏つくね	35	●
はるさめ	6	■
たまねぎ	25	▲
にんじん	15	▲
小松菜	10	▲
しょうゆ（淡）	1.7	
塩	0.7	
こしょう	0.01	
チキンブイヨン	7	
ポークブイヨン	3	

E/P　７５２／３４．９

3月23日（水）

献立名
ご飯
牛乳
はたはたのからあげ（揚）
白菜のおかかあえ
みそ煮込みうどん

材料名および使用量(g)

米	100	■
牛乳	1本	●
はたはた	3尾	●
塩	0.2	
こしょう	0.02	
でん粉	9	■
油	3	■
かつおぶし	0.7	●
はくさい	65	▲
しょうゆ（濃）	1.7	
うどん	75	■
鶏肉	20	●
かまぼこ	10	●
油揚げ	6	●
しいたけ	0.5	▲
白ねぎ	20	▲
けずりぶし	5	
昆布（粉末）	0.06	●
みそ	6.5	●
赤出し味噌	6.5	●
みりん	1	
清酒	1	
しょうゆ（濃）	1	
砂糖	0.5	■

E/P　８１８／３５．１

3月24日（木）

献立名
パインパン
牛乳
ペンネのミートソース
チンゲンサイスープ

材料名および使用量(g)

パインパン	1こ	■
牛乳	1本	●
ペンネ	30	■
牛肉（ミンチ）	20	●
鶏レバー（缶）	4	●
たまねぎ	40	▲
にんじん	15	▲
パセリ	0.7	▲
にんにく	0.2	▲
トマトピューレー	17	
ウスターソース	4.6	
塩	0.6	
こしょう	0.02	
ぶどう酒（赤）	0.6	
油	0.6	■
豚肉	8	●
チンゲンサイ	15	▲
たまねぎ	35	▲
たけのこ（水煮）	10	▲
にんじん	15	▲
しょうが汁	0.2	▲
しょうゆ（淡）	4	
塩	0.5	
こしょう	0.01	
チキンブイヨン	12	
ポークブイヨン	5	

E/P　７６２／３３．３

★新献立★

スタミナ塩ちゃんこスープ

２日（水）

２０１９年度「あったらいいな～こんな献立」優秀賞の献立です。

「ちゃんこ」は相撲部屋の力士が作る料理のことです。ちゃんこ鍋には鶏を使うことが多いです。これは牛や豚などの四足歩行の肉を使うことは「手をつく＝負ける」といったイメージがあることから縁起を担ぐために避けられていたからです。それに対して鶏は「二本足＝手をつかない」ということで縁起がいいため、ちゃんこ鍋には鶏が多く使われるのです。

スタミナ塩ちゃんこスープは、鶏つくね、小松菜、大根、人参、しいたけ、白菜と、たくさんの具材を使った栄養たっぷりのスープです。

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。

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。

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

献立表〔中学校〕

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）	2月8日（火）
献立名	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ 豆腐スープ いちご	ご飯 ジョア さばのチョリム ナムル トック（卵入り） トック（きざみのり）	パン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ 豆乳プリンタルト	ご飯 牛乳 いわしのかばやき（揚） 煮豆 みそ汁	ハヤシライス（ご飯） ハヤシライス（ルウ） 牛乳 大根サラダ	パン 牛乳 バター（個付） ﾒﾙﾙｰｻのｽﾊﾟｲｼｰからあげ（揚） チキンマヨサラダ コンソメスープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● スパゲティ 30 ■ ハム 25 ● たまねぎ 50 ▲ にんじん 18 ▲ パセリ 0.6 ▲ ケチャップ 16 ウスターソース 0.7 塩 0.13 こしょう 0.03 油 1.2 ■ 豚肉 8 ● 豆腐 55 ● にんじん 12 ▲ たまねぎ 12 ▲ えのきたけ 9 ▲ にら 8 ▲ しょうゆ（淡） 2.6 塩 0.8 こしょう 0.02 でん粉 1.5 ■ チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5 いちご 3こ ▲	米 100 ■ ジョア（プレーン） 1本 ● さば（焼） 1切 ● ねぎ 2 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ（濃） 6 砂糖 4 ■ みそ 2 ● 清酒 1 酢 1 チリパウダー 0.03 もやし 60 ▲ 塩 0.5 ガーリック 0.01 ごま油 0.6 ■ 鶏肉 10 ● 卵（液卵） 20 ● トッ 35 ■ しいたけ 0.5 ▲ はくさい 20 ▲ にんじん 12 ▲ ねぎ 6 ▲ にんにく 0.1 ▲ しょうゆ（濃） 1.2 塩 0.9 こしょう 0.01 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5 きざみのり 1袋 ●	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 35 ● じゃがいも 60 ■ たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ ブロッコリー 15 ▲ マッシュルーム 10 ▲ 小麦粉 5 ■ バター 5 ■ 牛乳 60 ● 塩 1.1 こしょう 0.03 油 1 ■ チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4 キャベツ 35 ▲ とうもろこし（粒） 12 ▲ 油 1.8 ■ りんご酢 0.9 塩 0.3 砂糖 0.3 ■ こしょう 0.01 とうにゅうプリンタルト 1こ ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● いわし（開き） 1切 ● しょうが汁 0.4 ▲ 清酒 0.4 でん粉 7 ■ 油 3 ■ しょうゆ（濃） 3 砂糖 2.3 ■ みりん 0.5 大豆 8 ● ちくわ 6 ● 煮昆布（角） 1 ● こんにゃく 15 にんじん 15 ▲ けずりぶし 0.8 しょうゆ（濃） 0.9 砂糖 0.7 ■ みりん 0.6 塩 0.1 油揚げ 5 ● わかめ 0.8 ● たまねぎ 40 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ●	米 105 ■ 牛肉 40 ● たまねぎ 80 ▲ にんじん 20 ▲ グリンピース 5 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 10 ■ バター 2 ■ 油 6 ■ トマトピューレー 12 ウスターソース 8.5 塩 1.2 こしょう 0.03 パプリカ 0.04 油 1 ■ チキンブイヨン 8 ポークブイヨン 3 牛乳 1本 ● まぐろ（フレーク） 15 ● 酢 0.8 だいこん 50 ▲ 水菜 5 ▲ 油 2 ■ りんご酢 1.2 塩 0.35 砂糖 0.35 ■ こしょう 0.01	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター（個付） 1こ ■ メルルーサ（角） 70 ● たまねぎ 4 ▲ しょうが 0.3 ▲ にんにく 0.1 ▲ ターメリック 0.6 コリアンダー 0.6 塩 0.5 でん粉 15 ■ 油 5 ■ 蒸しささ身 6 ● はるさめ 3 ■ きゅうり 15 ▲ ほうれんそう 12 ▲ にんじん 7 ▲ マヨネーズ 1 ■ しょうゆ（淡） 1 酢 0.6 塩 0.3 砂糖 0.3 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1 塩 1.1 こしょう 0.02 チキンブイヨン 17 ポークブイヨン 7
E/P	７７８／３０．８	７９８／３４．５	８７７／２９．９	７５９／３１．２	８４３／２７．３	７５４／３２．１

月日	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	ご飯 牛乳 味付のり 牛肉のからみ炒め しっぽくうどん	アップルパン 牛乳 豚肉のたつたあげ（揚） 炒めナムル 卵スープ	ｷｬﾍﾞﾂと豚肉のみそ炒め丼(ご飯) ｷｬﾍﾞﾂと豚肉のみそ炒め丼(具) 牛乳 つくね団子汁	くろパン（小） ジョア ぎょうざ（揚） 和風サラダ みそラーメン	ご飯 牛乳 ふりかけ すきやき風 ごまあえ	パン 牛乳 みかんジャム いかの甘酢炒め（揚） 卵とコーンのスープ
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 味付のり 1袋 ● 牛肉 45 ● ごま 1.2 ■ たまねぎ 45 ▲ にんじん 20 ▲ ねぎ 10 ▲ にんにく 0.3 ▲ しょうゆ（濃） 4 砂糖 0.9 ■ 清酒 1.7 塩 0.4 チリパウダー 0.02 油 0.6 ■ ごま油 0.6 ■ うどん 55 ■ 鶏肉 15 ● しいたけ 0.5 ▲ だいこん 15 ▲ 小松菜 10 ▲ にんじん 7 ▲ けずりぶし 5 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 6 みりん 2.4 しょうゆ（濃） 1.2 塩 0.5	アップルパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 豚肉 60 ● しょうが 0.7 ▲ しょうゆ（濃） 3 清酒 1.8 でん粉 10 ■ 油 5 ■ 牛肉（ミンチ） 10 ● ねぎ 3 ▲ しょうが 0.4 ▲ にんにく 0.1 ▲ 油 0.2 ■ 大豆もやし 40 ▲ しょうゆ（濃） 3.4 酢 0.5 砂糖 0.1 ■ ごま油 0.1 ■ 卵（液卵） 30 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1 塩 1 こしょう 0.02 でん粉 1.4 ■ チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	米 100 ■ 豚肉 50 ● キャベツ 60 ▲ にんじん 20 ▲ たまねぎ 40 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 赤出し味噌 5 ● 砂糖 2 ■ しょうゆ（濃） 4.8 清酒 1 ごま油 0.6 ■ でん粉 3 ■ 牛乳 1本 ● 鶏つくね 30 ● もち 30 ■ かまぼこ 10 ● しいたけ 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ みつば 3 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 3.3 しょうゆ（濃） 0.7 塩 0.3	くろパン（小） 1こ ■ ジョア（ストロベリー） 1本 ● ぎょうざ 3こ ● 油 5 ■ かつおぶし 0.4 ● キャベツ（宝塚産） 30 ▲ きゅうり 20 ▲ 油 1.3 ■ しょうゆ（濃） 1.2 酢 0.8 砂糖 0.5 ■ 塩 0.1 中華めん 60 ■ 豚肉 15 ● ごま 0.7 ■ もやし 30 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうが汁 0.8 ▲ みそ 10 ● 塩 0.5 しょうゆ（濃） 0.2 ガーリック 0.02 ごま油 0.6 ■ チキンブイヨン 8 ポークブイヨン 4	米 100 ■ 牛乳 1本 ● ふりかけ（うめじそ） 1袋 ● 牛肉 40 ● 焼き豆腐 50 ● ふ 5 ■ はくさい 40 ▲ 糸こんにゃく 45 たまねぎ 25 ▲ にんじん 15 ▲ ふとねぎ（宝塚産） 20 ▲ しょうゆ（濃） 8.3 砂糖 4.2 ■ 塩 0.4 油 0.8 ■ まぐろ（フレーク） 7 ● 酢 0.2 ごま 2.2 ■ もやし 40 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ（濃） 2 砂糖 1 ■ 塩 0.1	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● みかんジャム 1袋 ■ いか 60 ● しょうが汁 0.6 ▲ 清酒 0.6 でん粉 12 ■ 油 5 ■ たまねぎ 24 ▲ にんじん 12 ▲ ピーマン 6 ▲ 油 0.4 ■ たけのこ（水煮） 6 ▲ しょうが 0.3 ▲ ケチャップ 7 しょうゆ（濃） 2 砂糖 2.4 ■ 酢 1.8 塩 0.06 でん粉 0.5 ■ 油 0.6 ■ 卵（液卵） 30 ● とうもろこし（粒・冷） 35 ▲ マッシュルーム 10 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1 塩 0.9 こしょう 0.02 でん粉 2 ■ チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5
E/P	７６２／３２．６	８５７／３６．５	８４５／３５．４	８４８／２９．１	７５２／３０．８	７８８／３３．３

月日	2月18日（金）	2月21日（月）	2月22日（火）	2月24日（木）	2月25日（金）	2月28日（月）
献立名	ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のピリ辛炒め かす汁	えびカレーピラフ 牛乳 ポークコロッケ（揚） ツナドレサラダ	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） 牛乳 ミネストローネ	パン 牛乳 サーモンフライ（揚） ゆで野菜 イタリアンドレッシング はるさめスープ	ご飯 牛乳 みそ煮込みハンバーグ 白菜のおかかあえ かきたま汁	ご飯 牛乳 牛肉と大豆のうま煮 きんぴらごぼう みそ汁
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● たまねぎ 45 ▲ にんじん 20 ▲ にんにく 0.3 ▲ しょうが 0.3 ▲ しょうゆ（濃） 3.6 オイスターソース 1.2 砂糖 1 ■ 清酒 1 塩 0.4 チリパウダー 0.01 油 0.5 ■ ごま油 0.4 ■ さけ（角） 25 ● 清酒 0.3 しょうが汁 0.3 ▲ ちくわ 5 ● 油揚げ 3 ● こんにゃく 12 だいこん 40 ▲ にんじん 20 ▲ ねぎ（西宮産） 5 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ（兵庫県産） 11 ● 酒かす（西宮産） 5	米（西宮産） 80 ■ ベーコン 12 ● えび 40 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 23 ▲ 清酒 3.5 塩 1.5 カレー粉 0.8 こしょう 0.02 油 3.5 ■ チキンブイヨン 6 ポークブイヨン 1 牛乳 1本 ● コロッケ 1こ ● 油 11 ■ まぐろ（フレーク） 7 ● 酢 0.3 キャベツ 40 ▲ にんじん 10 ▲ 油 2.2 ■ りんご酢 1.1 砂糖 0.4 ■ 塩 0.4 こしょう 0.01	パン（スライス） 1こ ■ 蒸しささ身 25 ● キャベツ 50 ▲ にんじん 7 ▲ マヨネーズ 9 ■ 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 ● 牛乳 1本 ● ベーコン 10 ● 大豆 6 ● マカロニ（シェル） 6 ■ たまねぎ 30 ▲ じゃがいも 20 ■ トマト（缶） 18 ▲ にんじん 15 ▲ 塩 0.7 こしょう 0.02 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● さけ 1切 ● 塩 0.5 こしょう 0.05 しょうが汁 1 ▲ 小麦粉 6 ■ パン粉 13 ■ 油 11 ■ ブロッコリー 30 ▲ イタリアンドレッシング（袋） 1袋 ■ 焼豚 8 ● はるさめ 10 ■ にんじん 15 ▲ たまねぎ 20 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ（淡） 1.3 塩 0.8 こしょう 0.02 ごま油 0.2 ■ チキンブイヨン 13 ポークブイヨン 6	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 豆腐ハンバーグ 1こ ● 赤出し味噌 8 ● ぶどう酒（赤） 2.5 砂糖 2 ■ みりん 1 かつおぶし 0.7 ● はくさい 65 ▲ しょうゆ（濃） 1.7 卵（液卵） 30 ● かまぼこ 10 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 3.5 しょうゆ（濃） 0.5 塩 0.4 でん粉 1.4 ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 牛肉 45 ● 大豆 12 ● こんにゃく 20 にんじん 10 ▲ しょうが汁 1.2 ▲ しょうゆ（濃） 2.5 砂糖 2.2 ■ ちくわ 6 ● ごま 0.8 ■ ごぼう 36 ▲ にんじん 12 ▲ しょうゆ（濃） 2.8 砂糖 1.3 ■ みりん 0.6 油 1 ■ ごま油 0.1 ■ 油揚げ 5 ● ふ 2 ■ わかめ 0.8 ● たまねぎ 30 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ●
E/P	８００／３８．０	８４６／２８．０	７７７／３３．７	８３８／３８．４	７７３／３３．４	７８８／３４．８

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が、まだまだ寒い日が続きそうです。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

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

献立表〔中学校〕

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 牛乳 コーンのミルク煮 フレンチサラダ	ご飯（西宮産） ジョア ぶりの甘辛煮（揚） たくあんのごまあえ 雑煮	パン 牛乳 牛肉のトマトソース煮 ゆで野菜 ごまドレッシング 肉団子スープ	カレーライス(ごはん・ｱﾙﾌｧ化米) カレーライス（ルウ・レトルト） 牛乳 ミックスフルーツ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 きんぴら大豆 すまし汁	くろパン 牛乳 鯨のノルウェー風（揚） 卵スープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 35 ● 牛乳 45 ● マカロニ 15 ■ じゃがいも 50 ■ たまねぎ 50 ▲ とうもろこし（ペースト） 35 ▲ にんじん 20 ▲ とうもろこし（粒・冷） 6 ▲ パセリ 0.5 ▲ 塩 0.9 こしょう 0.03 油 1 ■ チキンブイヨン 8 ポークブイヨン 3 キャベツ 40 ▲ きゅうり 15 ▲ 油 2 ■ りんご酢 1 塩 0.4 砂糖 0.4 ■ こしょう 0.01	米（西宮産） 100 ■ ジョア（プレーン） 1本 ● ぶり（角） 70 ● しょうが汁 0.8 ▲ 清酒 0.7 でん粉 9 ■ 油 5 ■ しょうゆ（濃） 3 砂糖 1.8 ■ みりん 2.2 清酒 0.6 たくあん漬け 12 ▲ キャベツ 35 ▲ ごま 0.8 ■ しょうゆ（淡） 0.1 ささ身 10 ● かまぼこ 5 ● もち 50 ■ しいたけ 0.6 ▲ だいこん 30 ▲ 金時にんじん 12 ▲ ほうれんそう 5 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 4 みりん 1.2 しょうゆ（濃） 0.8 塩 0.4	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 牛肉 60 ● 油 0.5 ■ たまねぎ 7 ▲ しょうが 0.7 ▲ にんにく 0.4 ▲ りんごピューレー 7 ▲ トマトピューレー 3.6 ケチャップ 3.6 ウスターソース 3.6 ぶどう酒（赤） 3.6 砂糖 0.7 ■ ブロッコリー 30 ▲ ごまドレッシング（袋） 1袋 ■ 鶏つくね 35 ● はるさめ 6 ■ たまねぎ 25 ▲ にんじん 15 ▲ 小松菜 10 ▲ しょうゆ（淡） 1.7 塩 0.7 こしょう 0.01 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3	米（アルファ化米） 90 ■ カレー（レトルト） 250 ■ 牛乳 1本 ● もも（缶） 40 ▲ パイン（缶） 40 ▲ ～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で、洗米・つけ置きが必要なく、炊くことができます。	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さば（焼） 1切 ● しょうが 1 ▲ みそ 8 ● 砂糖 4 ■ みりん 1 豚肉 8 ● 大豆 7 ● ごま 0.8 ■ ごぼう 20 ▲ にんじん 10 ▲ こんにゃく 6 しょうゆ（濃） 3.2 砂糖 1 ■ みりん 0.5 油 1 ■ ごま油 0.1 ■ たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 4 しょうゆ（濃） 0.8 塩 0.5	くろパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 鯨 50 ● しょうが 1 ▲ ぶどう酒（赤） 3 しょうゆ（濃） 1.2 でん粉 7 ■ 油 4 ■ じゃがいも 50 ■ 油 3 ■ にんじん 25 ▲ 油 1 ■ ケチャップ 11 ウスターソース 2.5 砂糖 1 ■ 卵（液卵） 30 ● もやし 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ（淡） 3 塩 0.7 こしょう 0.02 でん粉 1.4 ■ チキンブイヨン 14 ポークブイヨン 6
E/P	７８６／２９．５	８８８／３５．７	７７７／３６．８	８５０／２０．９	８４３／３７．７	８０６／３５．６

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	ご飯 牛乳 豚肉のからみ炒め わかめうどん やわらか黒豆	パン 牛乳 バター（個付） ペンネのミートソース かぶらスープ	ご飯 牛乳 味付のり おでん（うずら卵入り） たづくり（揚） ぽんかん	中華風ピラフ 牛乳 ポークコロッケ（揚） もやしと小松菜のナムル	パン ジョア 煮込みハンバーグ 粉ふきいも 卵とコーンのスープ	ご飯 牛乳 さわらの煮付 れんこんのきんぴら かす汁
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 豚肉 45 ● ごま 1.2 ■ たまねぎ 45 ▲ にんじん 20 ▲ ねぎ 10 ▲ にんにく 0.3 ▲ しょうゆ（濃） 4 砂糖 0.9 ■ 清酒 1.7 塩 0.4 チリパウダー 0.02 油 0.6 ■ ごま油 0.6 ■ うどん 75 ■ かまぼこ 6 ● 油揚げ 6 ● わかめ 1 ● ねぎ 7 ▲ けずりぶし 5 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 5 しょうゆ（濃） 1 塩 0.4 やわらか黒豆 1袋 ●	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター（個付） 1こ ■ ペンネ 30 ■ 牛肉（ミンチ） 20 ● 鶏レバー（缶） 4 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.7 ▲ にんにく 0.2 ▲ トマトピューレー 17 ウスターソース 4.6 塩 0.6 こしょう 0.02 ぶどう酒（赤） 0.6 油 0.6 ■ ベーコン 12 ● かぶ 40 ▲ かぶ（葉） 8 ▲ にんじん 20 ▲ しょうゆ（淡） 1 塩 0.9 こしょう 0.02 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 味付のり 1袋 ● 鶏肉 25 ● うずらたまご（水煮） 25 ● 小天 30 ● がんもどき 20 ● こんにゃく 30 だいこん 50 ▲ にんじん 20 ▲ けずりぶし 3 昆布（粉末） 0.03 ● しょうゆ（濃） 4 砂糖 1.8 ■ 塩 0.4 田作り 5 ● 油 0.3 ■ ごま 0.4 ■ 砂糖 1 ■ しょうゆ（濃） 0.6 ぽんかん 1こ ▲	米 80 ■ 豚肉 40 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 25 ▲ にんじん 20 ▲ たけのこ（水煮） 10 ▲ しょうゆ（濃） 5 塩 0.5 こしょう 0.01 ごま油 0.6 ■ 油 1.5 ■ チキンブイヨン 6 ポークブイヨン 4 牛乳 1本 ● コロッケ 1こ ● 油 11 ■ もやし 45 ▲ 小松菜 15 ▲ しょうゆ（濃） 1.8 砂糖 0.1 ■ 塩 0.2 ガーリック 0.01 ごま油 0.5 ■	パン 1こ ■ ジョア（ストロベリー） 1本 ● ハンバーグ 1こ ● トマトピューレー 10 ウスターソース 5 ぶどう酒（赤） 3 砂糖 2.3 ■ じゃがいも 80 ■ 塩 0.4 卵（液卵） 30 ● とうもろこし（粒・冷） 35 ▲ マッシュルーム 10 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1 塩 0.9 こしょう 0.02 でん粉 2 ■ チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さわら（焼） 1切 ● しょうが 2 ▲ しょうゆ（濃） 8 砂糖 4.5 ■ 清酒 1 ごま 0.8 ■ れんこん 40 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ（濃） 3.7 砂糖 2 ■ みりん 1.2 油 1.2 ■ ごま油 0.1 ■ 豚肉 8 ● ちくわ 5 ● 油揚げ 3 ● こんにゃく 12 だいこん 30 ▲ にんじん 12 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ（兵庫県産） 11 ● 酒かす（西宮産） 5
E/P	８１１／３２．９	８０２／３２．３	７９７／３５．０	７８８／２５．３	８０９／３２．２	７９７／３７．２

月日	1月27日（木）	1月28日（金）	1月31日（月）
献立名	きなこパン（揚） 牛乳 カレーシチュー アップルゼリー	ご飯 牛乳 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと牛肉の炒めもの みやたんめん アーモンド	いり豆ご飯 牛乳 えびフライ（揚） ごまあえ
材料名および使用量(g)	パン（小） 1こ ■ 油 10 ■ きな粉 6.6 ● 砂糖 4.4 ■ 塩 0.02 牛乳 1本 ● 牛肉 35 ● じゃがいも 60 ■ たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ グリンピース 6 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 6 ■ バター 5 ■ カレー粉 0.8 ウスターソース 4 ケチャップ 1.2 塩 1 しょうゆ（濃） 0.6 油 1 ■ チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3 アップルゼリー 1こ ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 牛肉 30 ● ブロッコリー 30 ▲ しょうゆ（濃） 3.1 砂糖 2.1 ■ でん粉 0.6 ■ ごま油 0.3 ■ 中華めん 40 ■ 豚肉 10 ● もやし 10 ▲ キャベツ 10 ▲ たまねぎ 10 ▲ にんじん 6 ▲ とうもろこし（粒・冷） 6 ▲ ほうれんそう（西宮産） 5 ▲ しょうゆ（濃） 2.6 塩 1.3 こしょう 0.03 チキンブイヨン 17 ポークブイヨン 7 アーモンド(袋) 1袋 ■	米 80 ■ 鶏肉 20 ● 炒り大豆 8 ● しらす干し 7 ● 油揚げ 6 ● しいたけ 1 ▲ にんじん 13 ▲ けずりぶし 1.7 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 4.7 清酒 3.4 塩 0.2 牛乳 1本 ● えびフライ 2尾 ● 油 10 ■ ごま 2.2 ■ はくさい 50 ▲ 小松菜 25 ▲ しょうゆ（濃） 3 砂糖 1.5 ■
E/P	８５０／２７．７	７６３／２８．３	７６２／３２．４

★新献立★

２８日(金)　みやたんめん

２０１９年度『あったらいいな～こんな献立』で、最優秀賞を受賞した献立です。キャベツやほうれん草は甲山、人参は花や太陽、とうもろこしは西宮市観光キャラクター「みやたん」の宝物を表現しています。「みやたん」の名前にちなみ、ほうれん草は西宮産のものを使用します。

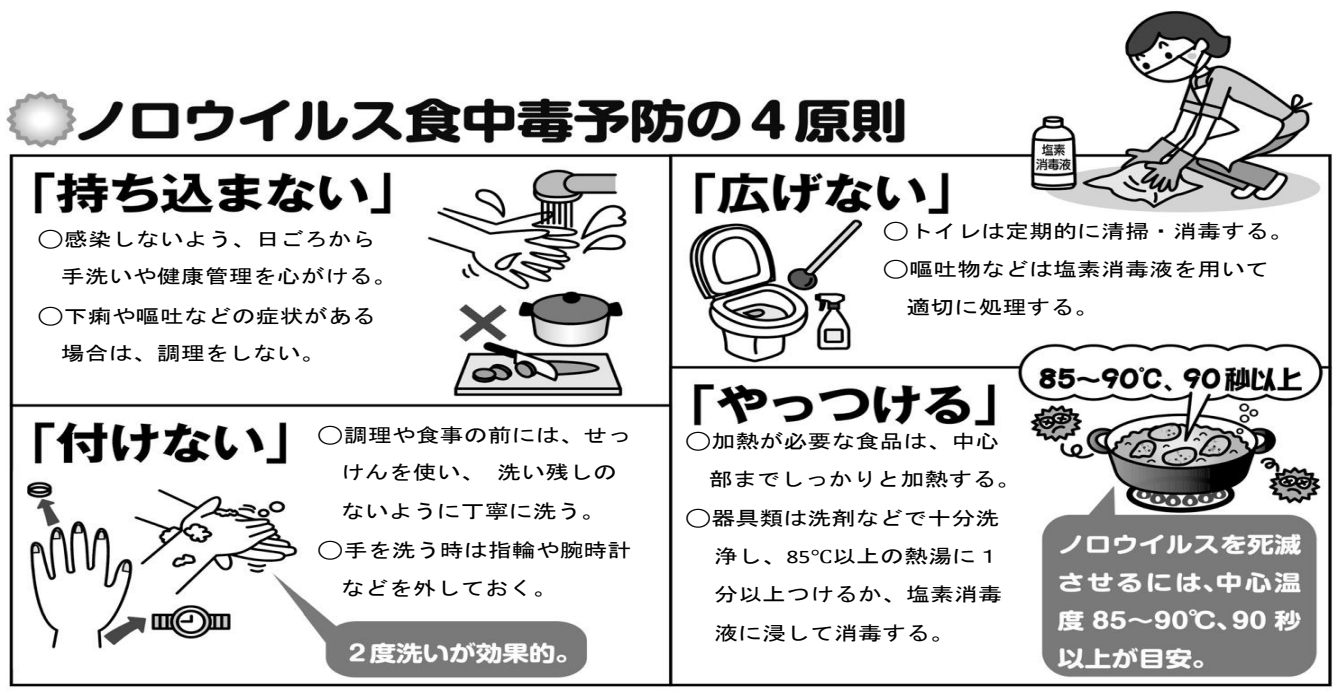
★１月２４日から３０日は全国学校給食週間です★

明治２２年に山形県で、学校にお弁当を持ってくることが出来ない子どもたちの為に、おにぎりと焼き魚を出したのが学校給食の始まりとされています。戦争で一時中断しましたが、昭和２２年１２月２４日からアメリカのＬＡＲＡから支援を受け全国に広まっていきました。それ以降１２月２４日を「学校給食感謝の日」にしていましたが、冬休みと重なるため、１月２４日からの１週間が「全国学校給食週間」となりました。

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ので、「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。



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

献立表〔中学校〕

令和03年(2021年)12月

西宮市教育委員会　学校給食課

12月1日（水）

献立名
ご飯
牛乳
みそ煮込みハンバーグ
人参シリシリ
ばち汁

材料名および使用量(g)

米	100	■
牛乳	1本	●
豆腐ハンバーグ	1こ	●
赤出し味噌	8	●
ぶどう酒（赤）	2.5	
砂糖	2	■
みりん	1	
ハム	12	●
にんじん	35	▲
しょうゆ（濃）	1	
油	1	■
けずりぶし	0.1	
そうめん（ばち）	8	■
油揚げ	4	●
はくさい（西宮産）	25	▲
水菜	6	▲
けずりぶし	4	
昆布（粉末）	0.06	●
しょうゆ（淡）	4	
しょうゆ（濃）	0.7	
塩	0.2	
みりん	0.5	

E/P　７７９／３０．８

12月2日（木）

献立名
パン
牛乳
牛肉のトマトソース煮
粉ふきいも
コンソメスープ

材料名および使用量(g)

パン	1こ	■
牛乳	1本	●
牛肉	60	●
油	0.5	■
たまねぎ	7	▲
しょうが	0.7	▲
にんにく	0.4	▲
りんごピューレー	7	▲
トマトピューレー	3.6	
ケチャップ	3.6	
ウスターソース	3.6	
ぶどう酒（赤）	3.6	
砂糖	0.7	■
じゃがいも	80	■
塩	0.4	
ベーコン	12	●
たまねぎ	40	▲
にんじん	15	▲
パセリ	0.5	▲
しょうゆ（淡）	1	
塩	0.8	
こしょう	0.02	
チキンブイヨン	13	
ポークブイヨン	6	

E/P　７５７／３２．８

12月3日（金）

献立名
ご飯
牛乳
ふりかけ
ししゃものからあげ（揚）
煮豆
かきたま汁

材料名および使用量(g)

米	100	■
牛乳	1本	●
ふりかけ（うめじそ）	1袋	●
からふとししゃも	3尾	●
でん粉	6	■
油	3	■
大豆	8	●
ちくわ	6	●
煮昆布（角）	1	●
こんにゃく	15	
にんじん	15	▲
けずりぶし	0.8	
しょうゆ（濃）	0.9	
砂糖	0.7	■
みりん	0.6	
塩	0.1	
卵（液卵）	30	●
たまねぎ	30	▲
にんじん	12	▲
ほうれんそう	10	▲
けずりぶし	4	
昆布（粉末）	0.06	●
しょうゆ（淡）	3.5	
しょうゆ（濃）	0.5	
塩	0.5	
でん粉	1.4	■

E/P　７５４／３２．６

12月6日（月）

献立名
カレーライス（ご飯）
カレーライス（ルウ）
牛乳
大根サラダ

材料名および使用量(g)

米	105	■
牛肉	35	●
たまねぎ	65	▲
じゃがいも	45	■
にんじん	25	▲
グリンピース	5	▲
しょうが	0.6	▲
にんにく	0.3	▲
小麦粉	10	■
バター	2	■
油	6	■
カレー粉	1.3	
ウスターソース	6	
ケチャップ	2	
塩	1.4	
しょうゆ（濃）	0.5	
油	1	■
チキンブイヨン	10	
ポークブイヨン	4	
牛乳	1本	●
まぐろ（フレーク）	15	●
酢	0.8	
だいこん	50	▲
みつば	5	▲
油	2	■
りんご酢	1.2	
塩	0.35	
砂糖	0.35	■
こしょう	0.01	

E/P　８６２／２７．２

12月7日（火）

献立名
パインパン
牛乳
鶏肉のチリソース（揚）
ゆで野菜
マヨネーズ
わかめスープ

材料名および使用量(g)

パインパン	1こ	■
牛乳	1本	●
鶏肉	60	●
しょうが汁	0.6	▲
清酒	0.6	
でん粉	8	■
油	5	■
たまねぎ	30	▲
しょうが	0.2	▲
にんにく	0.1	▲
ケチャップ	6.5	
しょうゆ（濃）	2.2	
砂糖	1.6	■
酢	0.9	
チリパウダー	0.02	
油	0.3	■
ブロッコリー	30	▲
マヨネーズ（袋）	1袋	■
焼豚	12	●
わかめ	1.3	●
ごま	0.6	■
にんじん	20	▲
ねぎ	7	▲
しょうゆ（淡）	1	
塩	0.6	
チキンブイヨン	14	
ポークブイヨン	6	

E/P　８７５／３４．１

12月8日（水）

献立名
ご飯
牛乳
さわらの煮付
ひじきの炒め煮
みそ汁

材料名および使用量(g)

米	100	■
牛乳	1本	●
さわら（焼）	1切	●
しょうが	2	▲
しょうゆ（濃）	8	
砂糖	4.5	■
清酒	1	
ひじき	2	●
こんにゃく	7	
れんこん	15	▲
にんじん	8	▲
しょうゆ（濃）	3	
砂糖	2	■
油	1	■
油揚げ	5	●
じゃがいも	35	■
たまねぎ	30	▲
ねぎ	7	▲
けずりぶし	4	
昆布（粉末）	0.06	●
みそ	11	●

E/P　７７３／３４．９

12月9日（木）

献立名
パン
牛乳
ミートスパゲティ
チキンスープ
みかん

材料名および使用量(g)

パン	1こ	■
牛乳	1本	●
スパゲティ	30	■
牛肉（ミンチ）	20	●
鶏レバー（缶）	4	●
たまねぎ	40	▲
にんじん	12	▲
パセリ	0.7	▲
にんにく	0.1	▲
トマトピューレー	20	
ウスターソース	5.4	
塩	0.65	
ぶどう酒（赤）	0.7	
こしょう	0.03	
油	0.6	■
鶏肉	12	●
もやし	30	▲
小松菜	15	▲
にんじん	15	▲
しょうゆ（淡）	1.5	
塩	1	
こしょう	0.02	
チキンブイヨン	13	
ポークブイヨン	6	
みかん	1こ	▲

E/P　７５９／３０．０

12月10日（金）

献立名
ご飯
牛乳
八宝菜（うずら卵入り）
たくあんのごまあえ
ヨーグルト

材料名および使用量(g)

米	100	■
牛乳	1本	●
豚肉	25	●
いか	30	●
うずらたまご（水煮）	20	●
しいたけ	1.2	▲
キャベツ	70	▲
たまねぎ	70	▲
にんじん	20	▲
ねぎ	10	▲
しょうが	1.5	▲
ポークブイヨン	2.6	
しょうゆ（濃）	5	
塩	0.5	
でん粉	3.2	■
油	1.5	■
ごま	0.7	■
たくあん漬け	15	▲
ヨーグルト	1こ	●

E/P　７８１／３０．５

12月13日（月）

献立名
ご飯
牛乳
まぐろの香りあえ（揚）
切り干し大根の煮物
すまし汁

材料名および使用量(g)

米	100	■
牛乳	1本	●
まぐろ（角）	60	●
清酒	0.6	
しょうが汁	0.6	▲
でん粉	9	■
油	5	■
たまねぎ	15	▲
パセリ	0.6	▲
砂糖	3.6	■
しょうゆ（濃）	2.5	
酢	2	
油揚げ	4	●
切り干し大根	7	▲
にんじん	6	▲
けずりぶし	0.8	
昆布（粉末）	0.02	●
砂糖	1.7	■
しょうゆ（濃）	2	
塩	0.3	
たまねぎ	35	▲
にんじん	15	▲
ほうれんそう	10	▲
けずりぶし	4	
昆布（粉末）	0.06	●
しょうゆ（淡）	4	
しょうゆ（濃）	0.8	
塩	0.5	

E/P　７４８／３４．１

12月14日（火）

献立名
パン
牛乳
米粉シチュー
ミックスフルーツ

材料名および使用量(g)

パン	1こ	■
牛乳	1本	●
鶏肉	35	●
じゃがいも	60	■
たまねぎ	60	▲
にんじん	25	▲
グリンピース	6	▲
米粉	5	■
牛乳	50	●
塩	1.3	
こしょう	0.03	
油	1	■
チキンブイヨン	9	
ポークブイヨン	4	
もも（缶）	30	▲
パイン（缶）	30	▲
りんご	20	▲

E/P　７６７／２７．９

12月15日（水）

献立名
五目きんぴら丼（ご飯）
五目きんぴら丼（具）
牛乳
みそ汁
スイートポテト

材料名および使用量(g)

米	100	■
豚肉	40	●
油揚げ	9	●
ごま	1.2	■
ごぼう	30	▲
にんじん	20	▲
さやいんげん	9	▲
しょうが	0.3	▲
けずりぶし	0.4	
昆布（粉末）	0.01	●
しょうゆ（濃）	5.4	
砂糖	4.8	■
みりん	1.2	
油	1.2	■
牛乳	1本	●
わかめ	0.8	●
たまねぎ	45	▲
えのきたけ	10	▲
ねぎ	7	▲
けずりぶし	4	
昆布（粉末）	0.06	●
みそ	11	●
スイートポテト	1こ	■

E/P　８２６／３１．２

12月16日（木）

献立名
甘辛チキンマヨサンド（パン）
甘辛チキンマヨサンド（チキン）
甘辛チキンマヨサンド（サラダ）
牛乳
棒チーズ
ビーフンスープ

材料名および使用量(g)

パン（スライス）	1こ	■
鶏肉	60	●
しょうゆ（濃）	4.4	
みりん	2.2	
砂糖	2.2	■
でん粉	0.8	■
油	0.4	■
キャベツ	40	▲
にんじん	12	▲
マヨネーズ	5	■
塩	0.2	
牛乳	1本	●
棒チーズ	1本	●
焼豚	8	●
ビーフン	12	■
しいたけ	1	▲
にんじん	17	▲
ねぎ	7	▲
たけのこ（水煮）	10	▲
しょうゆ（淡）	2	
塩	0.7	
こしょう	0.02	
ごま油	0.2	■
チキンブイヨン	13	
ポークブイヨン	6	

E/P　７４８／３５．０

12月17日（金）

献立名
ご飯
牛乳
味付のり
すきやき風
ごま酢あえ

材料名および使用量(g)

米	100	■
牛乳	1本	●
味付のり	1袋	●
牛肉	40	●
焼き豆腐	50	●
ふ	5	■
はくさい	40	▲
糸こんにゃく	45	
たまねぎ	25	▲
にんじん	15	▲
白ねぎ	20	▲
しょうゆ（濃）	8.3	
砂糖	4.2	■
塩	0.4	
油	0.8	■
まぐろ（フレーク）	6	●
酢	0.2	
もやし	40	▲
きゅうり	20	▲
ごま	2	■
砂糖	1.4	■
しょうゆ（濃）	1.4	
酢	1.4	
塩	0.4	

E/P　７４８／３０．９

12月20日（月）

献立名
えびピラフ
牛乳
ポークコロッケ（揚）
もやしと小松菜のナムル

材料名および使用量(g)

米（西宮産）	80	■
ベーコン	15	●
えび	40	●
たまねぎ	40	▲
にんじん	25	▲
とうもろこし（粒・冷）	12	▲
清酒	3.5	
塩	1.4	
こしょう	0.03	
油	3.5	■
チキンブイヨン	6.3	
ポークブイヨン	0.7	
牛乳	1本	●
コロッケ	1こ	●
油	11	■
もやし	45	▲
小松菜	15	▲
しょうゆ（濃）	1.8	
砂糖	0.1	■
塩	0.2	
ガーリック	0.01	
ごま油	0.5	■

E/P　８２５／２７．８

12月21日（火）

献立名
パン
牛乳
いちごジャム
マカロニカレー風味
フレンチサラダ

材料名および使用量(g)

パン	1こ	■
牛乳	1本	●
いちごジャム	1袋	■
牛肉	35	●
マカロニ	18	■
じゃがいも	60	■
たまねぎ	60	▲
にんじん	25	▲
グリンピース	6	▲
しょうが	0.6	▲
にんにく	0.3	▲
ウスターソース	4	
ケチャップ	1.2	
カレー粉	0.8	
塩	0.6	
しょうゆ（濃）	1	
砂糖	0.1	■
チキンブイヨン	5.5	
ポークブイヨン	2.4	
油	1	■
キャベツ	40	▲
きゅうり	15	▲
油	2	■
りんご酢	1	
塩	0.4	
砂糖	0.4	■
こしょう	0.01	

E/P　７６６／２８．９

12月22日（水）

献立名
ご飯
ジョア
さばのみそ煮
白菜のおかかあえ
かぼちゃのゆず香汁

材料名および使用量(g)

米	100	■
ジョア（プレーン）	1本	●
さば（焼）	1切	●
しょうが	1	▲
白みそ	11	●
砂糖	1.8	■
みりん	1	
かつおぶし	0.7	●
はくさい	65	▲
しょうゆ（濃）	1.7	
鶏肉	15	●
かまぼこ	8	●
かぼちゃ	35	▲
にんじん	15	▲
だいこん	15	▲
ほうれんそう	6	▲
ゆず果汁	0.4	▲
けずりぶし	4	
昆布（粉末）	0.06	●
しょうゆ（淡）	5	
しょうゆ（濃）	0.6	
みりん	0.6	
塩	0.3	

E/P　７５９／３６．３

12月23日（木）

献立名
くろパン（小）
牛乳
鶏肉のたつたあげ（揚）
ゆでキャベツ
和風ドレッシング
みそラーメン

材料名および使用量(g)

くろパン（小）	1こ	■
牛乳	1本	●
鶏肉	60	●
しょうが	0.8	▲
しょうゆ（濃）	3	
みりん	0.3	
でん粉	8	■
油	4	■
キャベツ	50	▲
和風ドレッシング（袋）	1袋	■
中華めん	60	■
豚肉	15	●
ごま	0.7	■
もやし	30	▲
にんじん	10	▲
ねぎ	7	▲
しょうが汁	0.8	▲
みそ	10	●
塩	0.5	
しょうゆ（濃）	0.2	
ガーリック	0.02	
ごま油	0.6	■
チキンブイヨン	8	
ポークブイヨン	4	

E/P　８９０／３６．８

☆行事食☆

２２日

かぼちゃのゆず香汁

今年の冬至は２２日です。冬至は１年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。

冬至には、栄養価の高い「かぼちゃ」を食べ、「ゆず」を浮かべたお風呂に入ることで風邪を予防する習慣があります。また、かぼちゃ（なんきん）やれんこんのように「ん」がつくものを食べると運に恵まれると言われています。

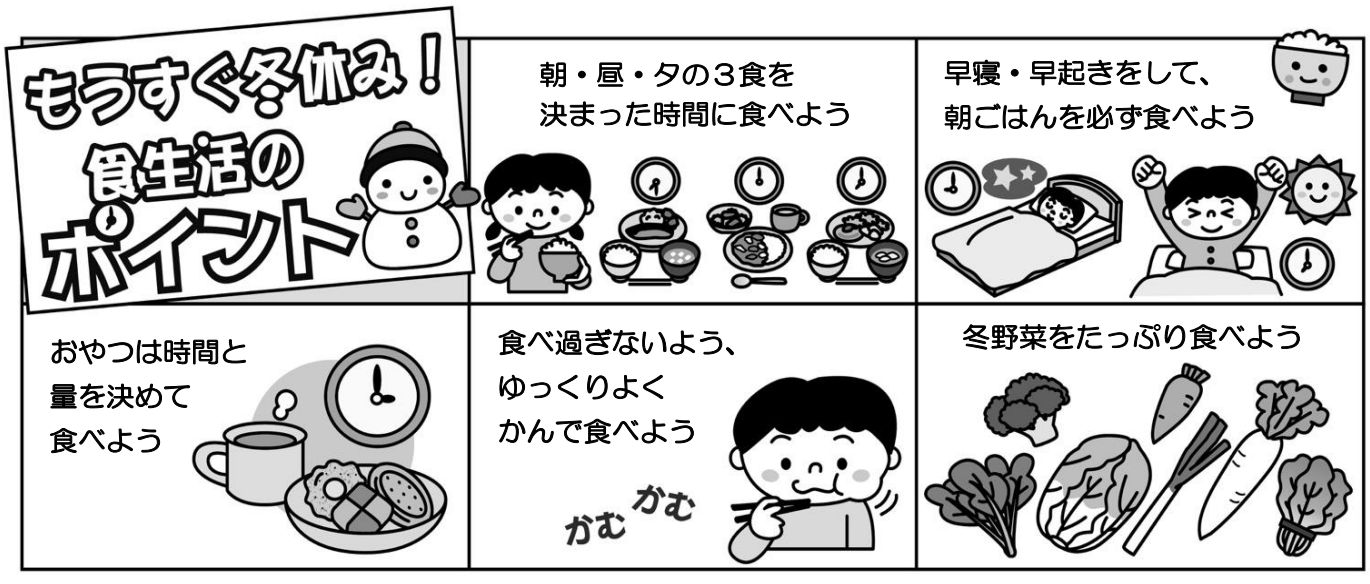
給食では冬至にちなんで、かぼちゃやにんじんを使い、ゆずの香りも楽しめる献立になっています。

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。



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

献立表〔中学校〕

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	ポークカレーライス（ご飯） ポークカレーライス（ルウ） 牛乳 大根サラダ	パン 牛乳 ポークソーセージ きのこスパゲティ コンソメスープ	パン 牛乳 煮込みハンバーグ リヨネーズポテト ビーフンスープ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごま酢あえ のっぺい汁	ご飯 牛乳 いかのカリンあげ（揚） たくあんのごまあえ みそ汁 アーモンド	ぶどうパン 牛乳 米粉シチュー はるさめサラダ	ピビンバ（ご飯） ピビンバ（牛肉） ピビンバ（ナムル） 牛乳 卵とコーンのスープ
材料名および使用量(g)	米 105 ■ 豚肉 35 ● たまねぎ 65 ▲ じゃがいも 45 ■ にんじん 25 ▲ グリンピース 5 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 10 ■ バター 2 ■ 油 6 ■ カレー粉 1.3 ウスターソース 6 ケチャップ 2 塩 1.4 しょうゆ（濃） 0.5 油 1 ■ チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4 牛乳 1本 ● まぐろ（フレーク） 15 ● 酢 0.8 だいこん 50 ▲ みつば 5 ▲ 油 2 ■ りんご酢 1.2 塩 0.35 砂糖 0.35 ■ こしょう 0.01	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ポークソーセージ 3本 ● スパゲティ 20 ■ ベーコン 5 ● しめじ 12 ▲ えのきたけ 5 ▲ ねぎ 5 ▲ にんにく 0.1 ▲ しょうゆ（濃） 1 塩 0.3 こしょう 0.01 オリーブ油 0.6 ■ たまねぎ 45 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ（淡） 1 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイヨン 17 ポークブイヨン 7	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ハンバーグ 1こ ● トマトピューレー 10 ウスターソース 5 ぶどう酒（赤） 3 砂糖 2.3 ■ じゃがいも 60 ■ たまねぎ 18 ▲ とうもろこし（粒） 6 ▲ パセリ 0.6 ▲ 塩 0.35 こしょう 0.02 油 0.4 ■ 焼豚 8 ● ビーフン 12 ■ しいたけ 1 ▲ にんじん 17 ▲ ねぎ 7 ▲ たけのこ（水煮） 10 ▲ しょうゆ（淡） 2 塩 0.7 こしょう 0.02 ごま油 0.2 ■ チキンブイヨン 13 ポークブイヨン 6	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さば（焼） 1切 ● しょうが 1 ▲ みそ 8 ● 砂糖 4 ■ みりん 1 ごま 1.5 ■ 茎わかめ 0.5 ● きゅうり 35 ▲ 砂糖 1 ■ しょうゆ（淡） 1 酢 1 塩 0.2 里芋 40 ■ だいこん 35 ▲ はくさい 15 ▲ にんじん 12 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 2.4 しょうゆ（濃） 0.6 みりん 0.6 塩 0.7 でん粉 1.8 ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● いか 60 ● しょうが汁 0.6 ▲ 清酒 0.6 でん粉 15 ■ 油 5 ■ 砂糖 2.4 ■ しょうゆ（濃） 2.4 たくあん漬け 12 ▲ キャベツ 35 ▲ ごま 0.8 ■ しょうゆ（淡） 0.1 豆腐 50 ● 油揚げ 4 ● たまねぎ 35 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ● アーモンド(袋) 1袋 ■	ぶどうパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 35 ● じゃがいも 60 ■ たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ パセリ 0.5 ▲ 米粉 5 ■ 牛乳 50 ● 塩 1.3 こしょう 0.03 油 1 ■ チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4 まぐろ（フレーク） 10 ● 酢 0.5 はるさめ 5 ■ キャベツ 35 ▲ 酢 2 しょうゆ（淡） 2 砂糖 1.2 ■ 塩 0.2 チリパウダー 0.01	米 100 ■ 牛肉 60 ● にんじん 20 ▲ ねぎ 4 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.3 ▲ ごま 1.6 ■ しょうゆ（濃） 2.4 砂糖 1.8 ■ チリパウダー 0.02 ごま油 0.8 ■ 大豆もやし 45 ▲ ほうれんそう 20 ▲ しょうゆ（濃） 4 砂糖 1.3 ■ ごま油 0.8 ■ 牛乳 1本 ● 卵（液卵） 30 ● とうもろこし（粒・冷） 35 ▲ マッシュルーム 10 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1 塩 0.9 こしょう 0.02 でん粉 2 ■ チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5
E/P	８６８／２６．６	８０４／２９．６	８５６／３２．９	８０４／３４．２	８３０／３４．９	８０２／３０．６	７８０／３３．７

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	くろパン（小） 牛乳 焼きそば ミックスフルーツ	ご飯 牛乳 おでん（うずら卵入り） れんこんのカレーあげ（揚）	牛飯 牛乳 高野豆腐のからあげ（揚） チキンサラダ ごまドレッシング	パン 牛乳 ペンネのミートソース 卵スープ みかん	中華丼（ご飯） 中華丼（具） 牛乳 つくね団子汁	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） 牛乳 フォーガー	ご飯 牛乳 鯨のたつたあげ（揚） ごまあえ 豆乳入りみそ汁
材料名および使用量(g)	くろパン（小） 1こ ■ 牛乳 1本 ● 中華めん 70 ■ 豚肉 40 ● いか 20 ● ちくわ 10 ● キャベツ 60 ▲ にんじん 20 ▲ たまねぎ 20 ▲ ねぎ 10 ▲ しょうが 1.5 ▲ ウスターソース 9 ケチャップ 3 しょうゆ（濃） 2 塩 0.8 こしょう 0.04 油 2 ■ もも（缶） 40 ▲ パイン（缶） 40 ▲	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 25 ● うずらたまご（水煮） 25 ● 小天 30 ● がんもどき 20 ● こんにゃく 30 だいこん 50 ▲ にんじん 20 ▲ けずりぶし 3 昆布（粉末） 0.03 ● しょうゆ（濃） 4 砂糖 1.8 ■ 塩 0.4 れんこん 35 ▲ 小麦粉 12 ■ カレー粉 0.4 塩 0.4 油 7 ■	米 80 ■ 牛肉 40 ● 油揚げ 6 ● しいたけ 0.6 ▲ にんじん 13 ▲ ごぼう 15 ▲ けずりぶし 1.7 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 4.7 清酒 3.4 塩 0.4 牛乳 1本 ● 凍り豆腐 10 ● しょうゆ（濃） 3.8 砂糖 3 ■ みりん 0.7 しょうが汁 0.9 ▲ でん粉 12 ■ 油 3 ■ 蒸しささ身 20 ● キャベツ 40 ▲ にんじん 7 ▲ ごまドレッシング（袋） 1袋 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ペンネ 30 ■ 牛肉（ミンチ） 20 ● 鶏レバー（缶） 4 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.7 ▲ にんにく 0.2 ▲ トマトピューレー 17 ウスターソース 4.6 塩 0.6 こしょう 0.02 ぶどう酒（赤） 0.6 油 0.6 ■ 卵（液卵） 30 ● もやし 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ（淡） 3 塩 0.7 こしょう 0.02 でん粉 1.4 ■ チキンブイヨン 14 ポークブイヨン 6 みかん 1こ ▲	米 100 ■ 豚肉 20 ● いか 25 ● はくさい 70 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 25 ▲ ねぎ 10 ▲ たけのこ（水煮） 6 ▲ しょうが 0.6 ▲ ポークブイヨン 2 しょうゆ（濃） 5.4 塩 0.5 油 1.2 ■ ごま油 0.6 ■ でん粉 4 ■ 牛乳 1本 ● 鶏つくね 30 ● もち 30 ■ かまぼこ 10 ● しいたけ 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ みつば 3 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 3.3 しょうゆ（濃） 0.7 塩 0.3	パン（スライス） 1こ ■ まぐろ（フレーク） 25 ● 酢 1.2 キャベツ 50 ▲ にんじん 7 ▲ マヨネーズ 9 ■ 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 ● 牛乳 1本 ● 鶏肉 15 ● フォー 12 ■ もやし 25 ▲ たまねぎ 15 ▲ にら 6 ▲ レモン汁 0.4 ▲ しょうゆ（淡） 3 塩 0.7 こしょう 0.01 チリパウダー 0.02 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 鯨 50 ● しょうが 1.6 ▲ しょうゆ（濃） 5.6 砂糖 1.6 ■ 清酒 0.4 でん粉 10 ■ 油 4 ■ ごま 2.2 ■ はくさい 50 ▲ 小松菜 25 ▲ しょうゆ（濃） 3 砂糖 1.5 ■ 油揚げ 4 ● 豆乳 25 ● さつまいも 25 ■ だいこん 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうが汁 0.5 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ●
E/P	８５４／３３．３	８６４／３２．１	７６３／３５．３	７９３／３５．５	８０５／３４．２	７７３／３１．７	７７２／３３．７

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）
献立名	カレーピラフ 牛乳 ポークコロッケ（揚） フレンチサラダ	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のうま煮 白菜のおかかあえ 豚汁	パン 牛乳 型抜きチーズ ハムクリームスープ 大学いも（揚）	牛丼（ご飯） 牛丼（具） 牛乳 みそ汁 味付小魚	炊き込みご飯 牛乳 さけのからあげ（揚） ナムル ぶどうゼリー	パン 牛乳 いちごジャム 根菜カレーシチュー ツナドレサラダ
材料名および使用量(g)	米 80 ■ 鶏肉 40 ● たまねぎ 45 ▲ にんじん 23 ▲ 清酒 3.3 塩 1.4 カレー粉 0.8 こしょう 0.02 油 3 ■ チキンブイヨン 6 牛乳 1本 ● コロッケ 1こ ● 油 11 ■ キャベツ 35 ▲ とうもろこし（粒） 12 ▲ 油 1.8 ■ りんご酢 0.9 塩 0.3 砂糖 0.3 ■ こしょう 0.01	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 45 ● 大豆 12 ● こんにゃく 20 にんじん 10 ▲ しょうが汁 1.2 ▲ しょうゆ（濃） 2.5 砂糖 2.2 ■ かつおぶし 0.7 ● はくさい 65 ▲ しょうゆ（濃） 1.7 豚肉 8 ● 里芋 35 ■ にんじん 12 ▲ だいこん 15 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうが汁 0.6 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ●	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 型抜きチーズ 1こ ● ハム 20 ● たまねぎ 35 ▲ キャベツ 25 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ 小麦粉 5 ■ バター 1.5 ■ 油 3.5 ■ 牛乳 60 ● 塩 0.8 こしょう 0.03 油 1 ■ チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5 さつまいも 80 ■ 油 4 ■ 砂糖 10 ■ 酢 0.3	米 100 ■ 牛肉 50 ● たまねぎ 70 ▲ 糸こんにゃく 25 白ねぎ 20 ▲ ごぼう 15 ▲ しょうゆ（濃） 6.7 砂糖 3 ■ 清酒 1.6 塩 0.4 油 0.6 ■ 牛乳 1本 ● 豆腐 60 ● 油揚げ 4 ● わかめ 0.8 ● けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ● 味付小魚 1袋 ●	米 80 ■ 鶏肉 35 ● かまぼこ 8 ● 油揚げ 5 ● ひじき 1 ● にんじん 15 ▲ けずりぶし 1.7 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 4.7 清酒 3.4 塩 0.4 牛乳 1本 ● さけ（角） 70 ● 清酒 0.6 しょうが汁 0.6 ▲ 塩 0.5 こしょう 0.05 でん粉 10 ■ 油 5 ■ もやし 60 ▲ 塩 0.5 ガーリック 0.01 ごま油 0.6 ■ ぶどうゼリー 1こ ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● いちごジャム 1袋 ■ 牛肉 35 ● たまねぎ 60 ▲ じゃがいも 35 ■ にんじん 25 ▲ だいこん 25 ▲ れんこん 12 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 6 ■ バター 2.5 ■ 油 2.5 ■ カレー粉 0.8 ウスターソース 3.6 ケチャップ 1.2 塩 1.1 しょうゆ（濃） 0.6 油 1 ■ チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3 まぐろ（フレーク） 7 ● 酢 0.3 キャベツ 40 ▲ にんじん 10 ▲ 油 2.2 ■ りんご酢 1.1 砂糖 0.4 ■ 塩 0.4 こしょう 0.01
E/P	８００／２４．５	７７１／３４．１	８８１／２７．５	７７１／３６．５	７８４／３９．５	７７３／２７．９

いい歯の日（１１月８日）

歯と口の健康を保てるように心がけ、自分の歯の状態を見直してみましょう。しっかりかむと脳への効果として

・集中力、注意力が高まる

・記憶力の低下防止

・脳細胞の発達に良い影響を与える

と言われています。

当日の給食に登場するいか、たくあん、アーモンドはよくかむ食材です。ゆっくりよくかんで食べることを意識してみましょう。

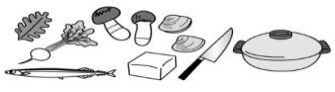
学校給食課だより No.516

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。

自然の味を生かしている

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。

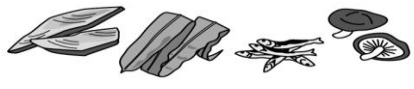


ごはんを主食にしている

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。

うま味を活用している

昆布やかつお節、煮干し、干し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。



季節を表現している

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。

行事に合わせた料理がある

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。

地域ごとに工夫された料理がある

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。

おはしやおわんを使う

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。

味つけに欠かせない発酵調味用がある

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。

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

献立表〔中学校〕

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	ご飯 牛乳 ふりかけ 豚じゃが ごま酢あえ	ハヤシライス（ご飯） ハヤシライス（ルウ） 牛乳 チキンサラダ	パン 牛乳 いかのガーリック風味（揚） ミネストローネ ぶどう	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 スーミータン 味付小魚	パン 牛乳 ポークチャップ 粉ふきいも ビーフンスープ	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ ひじきの炒め煮 みそ汁	炊き込みご飯 牛乳 春巻き（揚） フレンチサラダ アーモンド
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛乳 1本 ● ふりかけ（さかな） 1袋 ● 豚肉 40 ● 糸こんにゃく 40 じゃがいも 80 ■ たまねぎ 70 ▲ にんじん 25 ▲ さやいんげん 4 ▲ けずりぶし 0.7 昆布（粉末） 0.03 ● しょうゆ（濃） 8.1 砂糖 3.4 ■ みりん 0.8 塩 0.3 まぐろ（フレーク） 7 ● 酢 0.3 ごま 1 ■ 茎わかめ 0.6 ● きゅうり 35 ▲ 砂糖 1 ■ しょうゆ（淡） 1 酢 1 塩 0.2	米 105 ■ 牛肉 40 ● たまねぎ 80 ▲ にんじん 20 ▲ グリンピース 5 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 10 ■ バター 2 ■ 油 6 ■ トマトピューレー 12 ウスターソース 8.5 塩 1.2 こしょう 0.03 パプリカ 0.04 油 1 ■ チキンブイヨン 8 ポークブイヨン 3 牛乳 1本 ● 蒸しささ身 8 ● キャベツ 40 ▲ ほうれんそう 10 ▲ とうもろこし（粒） 6 ▲ 酢 1.6 しょうゆ（淡） 1 砂糖 0.5 ■ 塩 0.1 油 1.2 ■ ごま油 0.5 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● いか 60 ● しょうが汁 0.6 ▲ 清酒 0.6 でん粉 15 ■ 油 5 ■ 塩 0.25 ガーリック 0.02 ベーコン 10 ● 大豆 6 ● マカロニ（シェル） 6 ■ たまねぎ 30 ▲ じゃがいも 20 ■ トマト（缶） 18 ▲ にんじん 15 ▲ 塩 0.7 こしょう 0.02 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4 ぶどう（ピオーネ） 65 ▲	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 豚肉（ミンチ） 20 ● 豆腐 100 ● にんじん 15 ▲ ねぎ 8 ▲ しいたけ 0.8 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごま油 0.6 ■ 赤出し味噌 3.7 ● しょうゆ（濃） 3.6 砂糖 2.5 ■ 清酒 1.2 チリパウダー 0.03 でん粉 1 ■ 卵（液卵） 30 ● とうもろこし（ペースト） 50 ▲ ねぎ 7 ▲ 塩 0.8 こしょう 0.02 でん粉 1.4 ■ チキンブイヨン 17 ポークブイヨン 7 味付小魚 1袋 ●	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 豚肉 60 ● たまねぎ 20 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 10 ケチャップ 4 ぶどう酒（赤） 2 塩 0.5 砂糖 0.2 ■ こしょう 0.03 油 0.4 ■ じゃがいも 80 ■ 塩 0.4 焼豚 8 ● ビーフン 12 ■ しいたけ 1 ▲ にんじん 17 ▲ たけのこ（水煮） 12 ▲ にら 7 ▲ しょうゆ（淡） 2 塩 0.7 こしょう 0.02 ごま油 0.2 ■ チキンブイヨン 13 ポークブイヨン 6	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 豆腐ハンバーグ 1こ ● しょうゆ（濃） 2.5 砂糖 2 ■ 清酒 1.3 みりん 1.3 ひじき 2 ● こんにゃく 7 れんこん 15 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ（濃） 3 砂糖 2 ■ 油 1 ■ 油揚げ 10 ● だいこん 55 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ●	米 80 ■ 鶏肉 35 ● しめじ 11 ▲ 油揚げ 5 ● にんじん 15 ▲ けずりぶし 1.7 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 4.7 清酒 3.4 塩 0.4 牛乳 1本 ● 春巻き 2本 ● 油 6 ■ キャベツ 40 ▲ きゅうり 15 ▲ 油 2 ■ りんご酢 1 塩 0.4 砂糖 0.4 ■ こしょう 0.01 アーモンド(袋) 1袋 ■
E/P	７５２／２６．７	８１７／２７．２	７８５／３２．６	７５３／３１．９	７６９／３２．７	７７６／３０．２	７８９／２８．４

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 牛乳 ブルーベリージャム ポークソーセージ 大根サラダ にらスープ	ドライカレー（ご飯） ドライカレー（ルウ） 牛乳 コーンマヨサラダ	くろパン 牛乳 サーモンフライ（揚） ゆでキャベツ 中濃ソース コンソメスープ	ご飯 牛乳 味付のり すきやき風 ごまあえ	中華風ピラフ 牛乳 えびフライ（揚） ナムル	パン 牛乳 バター（個付） 鶏肉のピリ辛煮 キャベツの甘酢づけ 卵スープ	ご飯 牛乳 さばのレモンみそ煮 きんぴら大豆 すまし汁
材料名および使用量(g)	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ブルーベリージャム 1袋 ■ ポークソーセージ 3本 ● まぐろ（フレーク） 15 ● 酢 0.8 だいこん 50 ▲ みつば 5 ▲ 油 2 ■ りんご酢 1.2 塩 0.35 砂糖 0.35 ■ こしょう 0.01 もやし 35 ▲ にんじん 15 ▲ たけのこ（水煮） 10 ▲ にら 8 ▲ えのきたけ 6 ▲ しょうゆ（淡） 1.2 塩 1 こしょう 0.01 ごま油 0.2 ■ チキンブイヨン 16 ポークブイヨン 7	米 100 ■ 牛肉（ミンチ） 65 ● 鶏レバー（缶） 7 ● たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ セロリー（葉） 8 ▲ しょうが 0.8 ▲ にんにく 0.4 ▲ 小麦粉 2 ■ トマト（缶） 26 ▲ 塩 1.1 カレー粉 1.2 ウスターソース 0.7 油 0.8 ■ 牛乳 1本 ● キャベツ 40 ▲ にんじん 7 ▲ とうもろこし（粒） 10 ▲ マヨネーズ 6 ■ 塩 0.2	くろパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● さけ 1切 ● 塩 0.5 こしょう 0.05 しょうが汁 1 ▲ 小麦粉 6 ■ パン粉 13 ■ 油 11 ■ キャベツ 50 ▲ ソース（中濃） 1袋 たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1 塩 1.1 こしょう 0.02 チキンブイヨン 17 ポークブイヨン 7	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 味付のり 1袋 ● 牛肉 40 ● 焼き豆腐 50 ● ふ 5 ■ はくさい 40 ▲ 糸こんにゃく 45 たまねぎ 25 ▲ にんじん 15 ▲ 白ねぎ 20 ▲ しょうゆ（濃） 8.3 砂糖 4.2 ■ 塩 0.4 油 0.8 ■ まぐろ（フレーク） 7 ● 酢 0.2 ごま 2.2 ■ もやし 40 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ（濃） 2 砂糖 1 ■ 塩 0.1	米 80 ■ 豚肉 40 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 25 ▲ にんじん 20 ▲ たけのこ（水煮） 10 ▲ しょうゆ（濃） 5 塩 0.5 こしょう 0.01 ごま油 0.6 ■ 油 1.5 ■ チキンブイヨン 6 ポークブイヨン 4 牛乳 1本 ● えびフライ 2尾 ● 油 10 ■ もやし 60 ▲ 塩 0.5 ガーリック 0.01 ごま油 0.6 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター（個付） 1こ ■ 鶏肉 60 ● たまねぎ 13 ▲ しょうが 0.9 ▲ にんにく 0.4 ▲ しょうゆ（濃） 3.3 砂糖 1 ■ 清酒 0.8 チリパウダー 0.01 でん粉 0.9 ■ ごま油 0.4 ■ キャベツ 40 ▲ にんじん 7 ▲ 酢 2 砂糖 1.1 ■ しょうゆ（淡） 0.6 塩 0.3 卵（液卵） 30 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1 塩 1 こしょう 0.02 でん粉 1.4 ■ チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さば（焼） 1切 ● しょうが 1 ▲ にんにく 0.2 ▲ 白みそ 11 ● 砂糖 4 ■ 清酒 1 レモン汁 1.5 ▲ 豚肉 8 ● 大豆 7 ● ごま 0.8 ■ ごぼう 20 ▲ にんじん 10 ▲ こんにゃく 6 しょうゆ（濃） 3.2 砂糖 1 ■ みりん 0.5 油 1 ■ ごま油 0.1 ■ かまぼこ 10 ● たまねぎ 10 ▲ にんじん 10 ▲ えのきたけ 7 ▲ みつば 3 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 3.8 しょうゆ（濃） 0.8 塩 0.3
E/P	７８９／２９．８	７４９／２８．８	８３０／３７．１	７４９／３１．２	７５３／２８．５	７９１／３３．８	８５１／３９．２

月日	10月21日（木）	10月22日（金）	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	パン 牛乳 コーンのミルク煮 はるさめサラダ	ご飯 牛乳 タッティギム（揚） 中華サラダ わかめスープ	えびカレーピラフ 牛乳 ポークコロッケ（揚） ツナドレサラダ	アップルパン 牛乳 イタリアンスパゲティ チキンスープ みかん	ご飯 牛乳 さわらの煮付 さつまいもと大豆の甘辛煮（揚） みそ汁	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） 牛乳 肉団子スープ	ご飯 牛乳 いも子煮 白菜のおかかあえ プリン
材料名および使用量(g)	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 35 ● 牛乳 45 ● マカロニ 15 ■ じゃがいも 50 ■ たまねぎ 50 ▲ とうもろこし（ペースト） 35 ▲ にんじん 20 ▲ とうもろこし（粒・冷） 6 ▲ パセリ 0.5 ▲ 塩 0.9 こしょう 0.03 油 1 ■ チキンブイヨン 8 ポークブイヨン 3 まぐろ（フレーク） 10 ● 酢 0.5 はるさめ 5 ■ キャベツ 35 ▲ 酢 2 しょうゆ（淡） 2 砂糖 1.2 ■ 塩 0.2 チリパウダー 0.01	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● にんにく 0.2 ▲ しょうゆ（濃） 3.4 清酒 0.6 チリパウダー 0.05 でん粉 8 ■ 油 4 ■ もやし 55 ▲ きゅうり 15 ▲ にんじん 5 ▲ しょうゆ（濃） 2.8 酢 2.5 砂糖 0.6 ■ 塩 0.3 ごま油 0.25 ■ からし 0.1 わかめ 1.2 ● ごま 0.6 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 12 ▲ ねぎ 6 ▲ しょうゆ（淡） 1.4 塩 0.8 ごま油 0.2 ■ チキンブイヨン 17 ポークブイヨン 7	米 80 ■ ベーコン 12 ● えび 40 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 23 ▲ 清酒 3.5 塩 1.5 カレー粉 0.8 こしょう 0.02 油 3.5 ■ チキンブイヨン 6 ポークブイヨン 1 牛乳 1本 ● コロッケ 1こ ● 油 11 ■ まぐろ（フレーク） 10 ● 酢 0.5 キャベツ 40 ▲ 油 1.7 ■ りんご酢 1 塩 0.3 砂糖 0.3 ■ こしょう 0.01	アップルパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● スパゲティ 30 ■ ハム 25 ● たまねぎ 50 ▲ にんじん 18 ▲ パセリ 0.6 ▲ ケチャップ 16 ウスターソース 0.7 塩 0.13 こしょう 0.03 油 1.2 ■ 鶏肉 12 ● もやし 30 ▲ 小松菜（西宮産） 10 ▲ にんじん 20 ▲ しょうゆ（淡） 1.5 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイヨン 13 ポークブイヨン 6 みかん 1こ ▲	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さわら（焼） 1切 ● しょうが 2 ▲ しょうゆ（濃） 8 砂糖 4.5 ■ 清酒 1 大豆（水煮） 20 ● 油 1 ■ さつまいも 50 ■ 油 3 ■ 砂糖 2.3 ■ しょうゆ（濃） 2.3 みりん 0.7 わかめ 0.8 ● たまねぎ 45 ▲ えのきたけ 10 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ●	パン（スライス） 1こ ■ 蒸しささ身 25 ● キャベツ 50 ▲ にんじん 7 ▲ マヨネーズ 9 ■ 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 ● 牛乳 1本 ● ミンチボール 35 ● たまねぎ 25 ▲ チンゲンサイ 20 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ（淡） 1.7 塩 0.7 こしょう 0.01 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 牛肉 30 ● ミニ厚揚げ 30 ● 里芋 60 ■ たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ 糸こんにゃく 25 さやいんげん 4 ▲ けずりぶし 0.4 昆布（粉末） 0.01 ● しょうゆ（濃） 7.2 砂糖 2 ■ みりん 0.9 塩 0.3 かつおぶし 0.7 ● はくさい 65 ▲ しょうゆ（濃） 1.7 プリン 1こ ●
E/P	８１７／３１．３	７５５／２８．１	８４６／２８．５	８３１／３０．０	８５１／３６．７	７４８／３３．９	７９３／３０．１

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「こ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

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

献立表〔中学校〕

令和03年(2021年)9月

西宮市教育委員会　学校給食課

9月1日（水）

献立名：ご飯（西宮産）／牛乳／すきやき風／ごま酢あえ

材料名および使用量(g)		
米（西宮産）	100	■
牛乳	1本	●
牛肉	40	●
焼き豆腐	55	●
ふ	4	■
たまねぎ	70	▲
糸こんにゃく	45	
にんじん	20	▲
白ねぎ	20	▲
しょうゆ（濃）	8.3	
砂糖	4.2	■
塩	0.4	
油	0.8	■
まぐろ（フレーク）	6	●
酢	0.2	
もやし	40	▲
きゅうり	20	▲
ごま	2	■
砂糖	1.4	■
しょうゆ（濃）	1.4	
酢	1.4	
塩	0.4	

E/P　７５５／３０．６

9月2日（木）

献立名：パン／牛乳／いちごジャム／鶏肉のからあげ（揚）／フレンチサラダ／ビーフンスープ

材料名および使用量(g)		
パン	1こ	■
牛乳	1本	●
いちごジャム	1袋	■
鶏肉	60	●
塩	0.4	
こしょう	0.05	
でん粉	8	■
油	4	■
キャベツ	35	▲
とうもろこし（粒）	12	▲
油	1.8	■
りんご酢	0.9	
塩	0.3	
砂糖	0.3	■
こしょう	0.01	
焼豚	8	●
ビーフン	12	■
しいたけ	1	▲
にんじん	17	▲
ねぎ	7	▲
たけのこ（水煮）	10	▲
しょうゆ（淡）	2	
塩	0.7	
こしょう	0.02	
ごま油	0.2	■
チキンブイヨン	13	
ポークブイヨン	6	

E/P　８１５／３２．８

9月3日（金）

献立名：ご飯／牛乳／麻婆厚揚げ／とうがんスープ

材料名および使用量(g)		
米	100	■
牛乳	1本	●
ミニ厚揚げ	70	●
豚肉（ミンチ）	20	●
にんじん	15	▲
ねぎ	8	▲
しいたけ	0.8	▲
しょうが	0.6	▲
にんにく	0.2	▲
ごま油	0.6	■
赤出し味噌	3.7	●
しょうゆ（濃）	3.6	
砂糖	2.5	■
清酒	1.2	
チリパウダー	0.03	
でん粉	0.5	■
ベーコン	8	●
はるさめ	10	■
冬瓜	50	▲
パセリ	0.5	▲
しょうゆ（淡）	1.5	
塩	0.8	
こしょう	0.02	
チキンブイヨン	12	
ポークブイヨン	5	

E/P　７６２／２７．５

9月6日（月）

献立名：カレーライス（ご飯）／カレーライス（ルウ）／牛乳／大根サラダ

材料名および使用量(g)		
米	105	■
牛肉	35	●
たまねぎ	65	▲
じゃがいも	45	■
にんじん	25	▲
グリンピース	5	▲
しょうが	0.6	▲
にんにく	0.3	▲
小麦粉	10	■
バター	2	■
油	6	■
カレー粉	1.3	
ウスターソース	6	
ケチャップ	2	
塩	1.4	
しょうゆ（濃）	0.5	
油	1	■
チキンブイヨン	10	
ポークブイヨン	4	
牛乳	1本	●
まぐろ（フレーク）	15	●
酢	0.8	
だいこん	50	▲
みつば	5	▲
油	2	■
りんご酢	1.2	
塩	0.35	
砂糖	0.35	■
こしょう	0.01	

E/P　８６２／２７．２

9月7日（火）

献立名：パン／牛乳／トンカツ（揚）／ゆでキャベツ／中濃ソース／卵スープ

材料名および使用量(g)		
パン	1こ	■
牛乳	1本	●
豚肉	1枚	●
塩	0.5	
こしょう	0.05	
小麦粉	7	■
パン粉	14	■
油	9	■
キャベツ	50	▲
ソース（中濃）	1袋	
卵（液卵）	30	●
たまねぎ	45	▲
ほうれんそう	10	▲
しょうゆ（淡）	1	
塩	1	
こしょう	0.02	
でん粉	1.4	■
チキンブイヨン	12	
ポークブイヨン	5	

E/P　８４７／３７．４

9月8日（水）

献立名：ご飯／牛乳／さばのソース煮／みそ汁／ぶどう

材料名および使用量(g)		
米	100	■
牛乳	1本	●
さば（焼）	1切	●
しょうが	1.2	▲
ウスターソース	6	
砂糖	6	■
しょうゆ（濃）	5	
清酒	3	
油揚げ	6	●
もやし	35	▲
たまねぎ	35	▲
ねぎ	7	▲
けずりぶし	4	
昆布（粉末）	0.06	●
みそ	11	●
シャインマスカット	50	▲

E/P　８３４／３５．４

9月9日（木）

献立名：ツナドレサンド（パン）／ツナドレサンド（サラダ）／ツナドレサンド（チーズ）／牛乳／実だくさんスープ／アイスクリーム

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）	25	●
酢	1.2	
キャベツ	40	▲
きゅうり	10	▲
にんじん	7	▲
油	2.5	■
りんご酢	1.3	
砂糖	0.4	■
塩	0.5	
こしょう	0.02	
スライスチーズ	1枚	●
牛乳	1本	●
ベーコン	10	●
じゃがいも	40	■
たまねぎ	35	▲
にんじん	15	▲
とうもろこし（粒・冷）	12	▲
赤ピーマン	4	▲
パセリ	0.6	▲
しょうゆ（淡）	0.8	
塩	0.8	
こしょう	0.02	
チキンブイヨン	10	
ポークブイヨン	4	
アイスクリーム	1こ	●

E/P　８１３／３０．５

9月10日（金）

献立名：ご飯／牛乳／八宝菜（うずら卵入り）／たくあんのおかかあえ／カップ豆腐／カップ豆腐（しょうゆ）

材料名および使用量(g)		
米	100	■
牛乳	1本	●
豚肉	25	●
いか	30	●
うずらたまご（水煮）	20	●
しいたけ	1.2	▲
キャベツ	70	▲
たまねぎ	70	▲
にんじん	20	▲
ねぎ	10	▲
しょうが	1.5	▲
ポークブイヨン	2.6	
しょうゆ（濃）	5	
塩	0.5	
でん粉	3.2	■
油	1.5	■
かつおぶし	0.3	●
たくあん漬け	15	▲
カップ豆腐	1こ	●
しょうゆ（減塩）	1袋	

E/P　７６８／３３．８

9月13日（月）

献立名：炊き込みご飯／牛乳／ポークコロッケ（揚）／ナムル

材料名および使用量(g)		
米	80	■
鶏肉	35	●
かまぼこ	8	●
油揚げ	5	●
しいたけ	1	▲
にんじん	15	▲
けずりぶし	1.7	
昆布（粉末）	0.06	●
しょうゆ（淡）	4.7	
清酒	3.4	
塩	0.4	
牛乳	1本	●
コロッケ	1こ	●
油	11	■
きゅうり	50	▲
塩	0.4	
ガーリック	0.01	
ごま油	0.6	■

E/P　７５７／２６．６

9月14日（火）

献立名：くろパン／牛乳／棒チーズ／ポトフ／なし

材料名および使用量(g)		
くろパン	1こ	■
牛乳	1本	●
棒チーズ	1本	●
ポークソーセージ（カット）	25	●
ベーコン	15	●
じゃがいも	60	■
たまねぎ	60	▲
にんじん	25	▲
キャベツ	30	▲
とうもろこし（粒・冷）	7	▲
しょうが	0.6	▲
にんにく	0.3	▲
塩	0.7	
しょうゆ（淡）	0.7	
こしょう	0.02	
チキンブイヨン	6.2	
ポークブイヨン	2.6	
なし	1切	▲

E/P　８０６／２７．１

9月15日（水）

献立名：ご飯／牛乳／さわらの煮付／きんぴらごぼう／みそ汁

材料名および使用量(g)		
米	100	■
牛乳	1本	●
さわら（焼）	1切	●
しょうが	2	▲
しょうゆ（濃）	8	
砂糖	4.5	■
清酒	1	
ちくわ	6	●
ごま	0.8	■
ごぼう	36	▲
にんじん	12	▲
しょうゆ（濃）	2.8	
砂糖	1.3	■
みりん	0.6	
油	1	■
ごま油	0.1	■
油揚げ	5	●
ふ	2	■
わかめ	0.8	●
たまねぎ	30	▲
ねぎ	7	▲
けずりぶし	4	
昆布（粉末）	0.06	●
みそ	11	●

E/P　７７８／３６．１

9月16日（木）

献立名：甘辛チキンマヨサンド（パン）／甘辛チキンマヨサンド（チキン）／甘辛チキンマヨサンド（サラダ）／牛乳／肉団子スープ

材料名および使用量(g)		
パン（スライス）	1こ	■
鶏肉	60	●
しょうゆ（濃）	4.4	
みりん	2.2	
砂糖	2.2	■
でん粉	0.8	■
油	0.4	■
キャベツ	40	▲
にんじん	12	▲
マヨネーズ	5	■
塩	0.2	
牛乳	1本	●
ミンチボール	35	●
はるさめ	6	■
たまねぎ	25	▲
にんじん	15	▲
小松菜	10	▲
しょうゆ（淡）	1.7	
塩	0.7	
こしょう	0.01	
チキンブイヨン	7	
ポークブイヨン	3	

E/P　７５５／３４．４

9月17日（金）

献立名：大豆のキーマカレー（ご飯）／大豆のキーマカレー（ルウ）／牛乳／ミックスフルーツ

材料名および使用量(g)		
米	100	■
鶏肉（ミンチ）	40	●
大豆	18	●
たまねぎ	60	▲
にんじん	30	▲
しょうが	0.9	▲
小麦粉	2.7	■
塩	1.4	
カレー粉	1.2	
ケチャップ	1.6	
ウスターソース	1.8	
油	1	■
チキンブイヨン	5	
牛乳	1本	●
もも（缶）	40	▲
パイン（缶）	40	▲

E/P　７６５／２８．５

9月21日（火）

献立名：パン／牛乳／煮込みハンバーグ／スパゲティソテー／卵スープ

材料名および使用量(g)		
パン	1こ	■
牛乳	1本	●
ハンバーグ	1こ	●
トマトピューレー	10	
ウスターソース	5	
ぶどう酒（赤）	3	
砂糖	2.3	■
スパゲティ	12	■
ハム	10	●
キャベツ	20	▲
たまねぎ	15	▲
にんじん	5	▲
パセリ	0.5	▲
油	1	■
塩	0.3	
こしょう	0.01	
卵（液卵）	30	●
レタス	30	▲
にんじん	15	▲
たけのこ（水煮）	10	▲
しょうゆ（淡）	1	
塩	0.9	
こしょう	0.02	
でん粉	1.4	■
チキンブイヨン	12	
ポークブイヨン	5	

E/P　８７１／３６．５

9月22日（水）

献立名：ご飯／牛乳／さけのからあげ（揚）／たくあんのごまあえ／月見汁

材料名および使用量(g)		
米	100	■
牛乳	1本	●
さけ	1切	●
清酒	0.6	
しょうが汁	0.6	▲
塩	0.5	
こしょう	0.05	
でん粉	10	■
油	5	■
たくあん漬け	12	▲
きゅうり	35	▲
ごま	0.8	■
しょうゆ（淡）	0.1	
もち	25	■
里芋	25	■
ごぼう	10	▲
ねぎ	7	▲
けずりぶし	4	
昆布（粉末）	0.06	●
みそ	11	●

E/P　８０８／３５．５

9月24日（金）

献立名：ご飯／牛乳／味付のり／鶏肉と大豆の香りあえ（揚）／すまし汁

材料名および使用量(g)		
米	100	■
牛乳	1本	●
味付のり	1袋	●
鶏肉	60	●
しょうが汁	0.6	▲
清酒	1.2	
でん粉	12	■
油	4	■
大豆（水煮）	25	●
油	1	■
たまねぎ	10	▲
パセリ	0.6	▲
砂糖	4.2	■
しょうゆ（濃）	3.3	
酢	2	
たまねぎ	35	▲
にんじん	15	▲
ほうれんそう	10	▲
けずりぶし	4	
昆布（粉末）	0.06	●
しょうゆ（淡）	4	
しょうゆ（濃）	0.8	
塩	0.5	

E/P　８３８／３３．１

9月27日（月）

献立名：ｷｬﾍﾞﾂと豚肉のみそ炒め丼(ご飯)／ｷｬﾍﾞﾂと豚肉のみそ炒め丼(具)／牛乳／わかめスープ／ぶどうゼリー

材料名および使用量(g)		
米	100	■
豚肉	50	●
キャベツ	60	▲
にんじん	20	▲
たまねぎ	40	▲
しょうが	0.6	▲
にんにく	0.3	▲
赤出し味噌	5	●
砂糖	2	■
しょうゆ（濃）	4.8	
清酒	1	
ごま油	0.6	■
でん粉	3	■
牛乳	1本	●
焼豚	12	●
わかめ	1.3	●
ごま	0.6	■
にんじん	20	▲
ねぎ	7	▲
しょうゆ（淡）	1	
塩	0.6	
チキンブイヨン	14	
ポークブイヨン	6	
ぶどうゼリー	1こ	■

E/P　７９０／２８．４

9月28日（火）

献立名：アップルパン／牛乳／米粉シチュー／フレンチサラダ

材料名および使用量(g)		
アップルパン	1こ	■
牛乳	1本	●
鶏肉	35	●
じゃがいも	60	■
たまねぎ	60	▲
にんじん	25	▲
グリンピース	6	▲
米粉	5	■
牛乳	50	●
塩	1.3	
こしょう	0.03	
油	1	■
チキンブイヨン	9	
ポークブイヨン	4	
キャベツ	25	▲
だいこん	30	▲
きゅうり	10	▲
油	2.2	■
りんご酢	1.1	
塩	0.5	
砂糖	0.6	■
こしょう	0.01	

E/P　７８８／２８．７

9月29日（水）

献立名：ご飯／牛乳／メルルーサのゆず香和え（揚）／切り干し大根の煮物／かきたま汁

材料名および使用量(g)		
米	100	■
牛乳	1本	●
メルルーサ（角）	70	●
塩	0.3	
こしょう	0.05	
でん粉	9	■
油	5	■
砂糖	3.2	■
しょうゆ（濃）	1.6	
ゆず果汁	1.2	▲
油揚げ	4	●
切り干し大根	7	▲
にんじん	6	▲
けずりぶし	0.8	
昆布（粉末）	0.02	●
砂糖	1.7	■
しょうゆ（濃）	2	
塩	0.3	
卵（液卵）	30	●
かまぼこ	10	●
たまねぎ	35	▲
にんじん	12	▲
みつば	5	▲
けずりぶし	4	
昆布（粉末）	0.06	●
しょうゆ（淡）	3.5	
しょうゆ（濃）	0.5	
塩	0.3	
でん粉	1.4	■

E/P　７８４／３６．２

9月30日（木）

献立名：パン／牛乳／バター（個付）／ペンネのミートソース／コンソメスープ

材料名および使用量(g)		
パン	1こ	■
牛乳	1本	●
バター（個付）	1こ	■
ペンネ	30	■
牛肉（ミンチ）	20	●
鶏レバー（缶）	4	●
たまねぎ	40	▲
にんじん	15	▲
パセリ	0.7	▲
にんにく	0.2	▲
トマトピューレー	17	
ウスターソース	4.6	
塩	0.6	
こしょう	0.02	
ぶどう酒（赤）	0.6	
油	0.6	■
豚肉	8	●
たまねぎ	40	▲
にんじん	15	▲
ほうれんそう	10	▲
しょうゆ（淡）	1	
塩	1	
こしょう	0.02	
チキンブイヨン	13	
ポークブイヨン	6	

E/P　７７５／３２．５

☆９月の献立☆

ぶどう

（シャインマスカット）

８日（水）

なし（二十世紀梨）

１４日（火）

月見汁

２２日（水）

新学期が始まりました。残暑がまだ続きますが、季節の果物のシャインマスカット、梨、十五夜の行事食として月見汁など、少しずつ秋に近づいていく献立内容です。

体育大会の練習もあり、忙しい毎日ですが、運動、食事、睡眠のバランスがとれる生活を心がけましょう。

学校給食課だより No.514

しっかり食べて、夏バテを防ごう

夏バテとは、夏の暑さで体調をくずして起こす食欲不振や下痢などの様々な症状のことです。

夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることがあげられます。夏バテを防ぐためにも、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

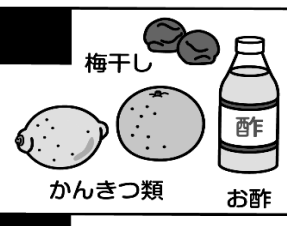
夏バテ対策にオススメの食べ物

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。

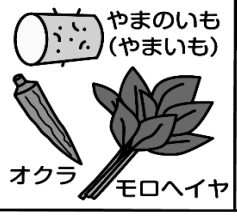
すっぱい食べ物

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。



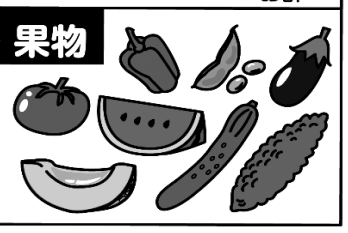
ネバネバ野菜

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

献立表〔中学校〕

令和03年(2021年)7月

西宮市教育委員会　学校給食課

月日	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	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） 牛乳 ビーフンスープ	カレーライス（ご飯） カレーライス（ルウ） 牛乳 和風サラダ	たこめし 牛乳 鶏肉のからあげ（揚） ゆで野菜 ごまドレッシング	パン 牛乳 ポークチャップ ペペロンチーノ 卵スープ	牛丼（ご飯） 牛丼（具） 牛乳 みそ汁 ぶどうゼリー	パン 牛乳 バター（個付） いわしのフライ（揚） 枝豆 チキンスープ	ご飯 牛乳 さばのレモンみそ煮 人参シリシリ 七夕汁
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） 25 ● 酢 1.2 キャベツ 50 ▲ にんじん 7 ▲ マヨネーズ 9 ■ 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 ● 牛乳 1本 ● 焼豚 8 ● ビーフン 12 ■ しいたけ 1 ▲ にんじん 17 ▲ たけのこ（水煮） 12 ▲ にら 7 ▲ しょうゆ（淡） 2 塩 0.7 こしょう 0.02 ごま油 0.2 ■ チキンブイヨン 13 ポークブイヨン 6	米 105 ■ 牛肉 35 ● たまねぎ 65 ▲ じゃがいも 45 ■ にんじん 25 ▲ グリンピース 5 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 10 ■ バター 2 ■ 油 6 ■ カレー粉 1.3 ウスターソース 6 ケチャップ 2 塩 1.4 しょうゆ（濃） 0.5 油 1 ■ チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4 牛乳 1本 ● かつおぶし 0.4 ● キャベツ 30 ▲ きゅうり 20 ▲ 油 1.3 ■ しょうゆ（濃） 1.2 酢 0.8 砂糖 0.5 ■ 塩 0.1	米 80 ■ たこ 35 ● かまぼこ 5 ● 油揚げ 5 ● しいたけ 1.2 ▲ にんじん 14 ▲ けずりぶし 1.8 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 4.7 清酒 3.4 塩 0.4 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● 塩 0.4 こしょう 0.05 でん粉 8 ■ 油 4 ■ アスパラガス 35 ▲ ごまドレッシング（袋） 1袋 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 豚肉 60 ● たまねぎ 20 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 10 ケチャップ 4 ぶどう酒（赤） 2 塩 0.5 砂糖 0.2 ■ こしょう 0.03 油 0.4 ■ スパゲティ 20 ■ ベーコン 8 ● たまねぎ 35 ▲ パセリ 0.4 ▲ にんにく 0.2 ▲ 塩 0.4 こしょう 0.02 チリパウダー 0.02 オリーブ油 1.3 ■ 卵（液卵） 30 ● レタス 30 ▲ にんじん 15 ▲ たけのこ（水煮） 10 ▲ しょうゆ（淡） 1 塩 0.9 こしょう 0.02 でん粉 1.4 ■ チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	米 100 ■ 牛肉 50 ● たまねぎ 70 ▲ 糸こんにゃく 25 白ねぎ 20 ▲ ごぼう 15 ▲ しょうゆ（濃） 6.7 砂糖 3 ■ 清酒 1.6 塩 0.4 油 0.6 ■ 牛乳 1本 ● 豆腐 50 ● 油揚げ 4 ● えのきたけ 7 ▲ みつば 5 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ● ぶどうゼリー 1こ ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター（個付） 1こ ■ いわし（開き） 1切 ● 塩 0.2 こしょう 0.02 しょうが汁 0.5 ▲ 小麦粉 5 ■ パン粉 15 ■ 油 6 ■ 枝豆 28 ▲ 鶏肉 12 ● もやし 30 ▲ 小松菜 15 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ（淡） 1.5 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイヨン 13 ポークブイヨン 6	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さば（焼） 1切 ● しょうが 1 ▲ にんにく 0.2 ▲ 白みそ 11 ● 砂糖 4 ■ 清酒 1 レモン汁 1.5 ▲ ハム 12 ● にんじん 35 ▲ しょうゆ（濃） 1 油 1 ■ けずりぶし 0.1 そうめん 10 ■ 油揚げ 4 ● わかめ 0.3 ● たまねぎ 25 ▲ オクラ 7 ▲ にんじん 8 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 3 しょうゆ（濃） 0.5 塩 0.3
E/P	７６９／３０．２	８１６／２５．０	７５１／３６．５	８３１／３６．４	８２１／３３．１	８０２／３３．８	８５５／３７．０

月日	7月12日（月）	7月13日（火）	7月14日（水）	7月15日（木）	7月16日（金）	7月19日（月）
献立名	中華風ピラフ 牛乳 ポークコロッケ（揚） ゆでキャベツ 中濃ソース	パン 牛乳 夏野菜のカレー煮 フレンチサラダ アイスクリーム	ご飯 牛乳 鶏肉の照煮 ごまあえ みそ汁	パインパン 牛乳 高野豆腐のからあげ（揚） ツナドレサラダ とうがんスープ	ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ スーミータン	ドライカレー（ご飯） ドライカレー（ルウ） 牛乳 はるさめサラダ
材料名および使用量(g)	米 80 ■ 豚肉 40 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 25 ▲ にんじん 20 ▲ たけのこ（水煮） 10 ▲ しょうゆ（濃） 5 塩 0.5 こしょう 0.01 ごま油 0.6 ■ 油 1.5 ■ チキンブイヨン 6 ポークブイヨン 4 牛乳 1本 ● コロッケ 1こ ● 油 11 ■ キャベツ 50 ▲ ソース（中濃） 1袋	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 牛肉 35 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ■ かぼちゃ 20 ▲ にんじん 25 ▲ なす 10 ▲ グリンピース 6 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 6 ■ バター 2.5 ■ 油 2.5 ■ カレー粉 0.8 ウスターソース 4 ケチャップ 1.2 塩 0.9 しょうゆ（濃） 0.6 油 1 ■ チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3 キャベツ 40 ▲ きゅうり（西宮産） 15 ▲ 油 2 ■ りんご酢 1 塩 0.4 砂糖 0.4 ■ こしょう 0.01 アイスクリーム 1こ ●	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 70 ● しょうが汁 0.7 ▲ しょうゆ（濃） 4.8 みりん 2.6 砂糖 1.8 ■ でん粉 0.8 ■ 油 0.5 ■ ごま 2.2 ■ もやし 50 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ（濃） 2.4 砂糖 1.2 ■ わかめ 0.8 ● たまねぎ 45 ▲ えのきたけ 10 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ●	パインパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 凍り豆腐 10 ● しょうゆ（濃） 3.8 砂糖 3 ■ みりん 0.7 しょうが汁 0.9 ▲ でん粉 12 ■ 油 3 ■ まぐろ（フレーク） 7 ● 酢 0.3 キャベツ 40 ▲ にんじん 10 ▲ 油 2.2 ■ りんご酢 1.1 砂糖 0.4 ■ 塩 0.4 こしょう 0.01 ベーコン 8 ● はるさめ 10 ■ 冬瓜 50 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1.5 塩 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	米 100 ■ 牛乳 1本 ● ミニ厚揚げ 70 ● 豚肉（ミンチ） 20 ● にんじん 15 ▲ ねぎ 8 ▲ しいたけ 0.8 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごま油 0.6 ■ 赤出し味噌 3.7 ● しょうゆ（濃） 3.6 砂糖 2.5 ■ 清酒 1.2 チリパウダー 0.03 でん粉 0.5 ■ 卵（液卵） 30 ● とうもろこし（ペースト） 50 ▲ ねぎ 7 ▲ 塩 0.8 こしょう 0.02 でん粉 1.4 ■ チキンブイヨン 17 ポークブイヨン 7	米 100 ■ 牛肉（ミンチ） 65 ● 鶏レバー（缶） 7 ● たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ セロリー（葉） 8 ▲ しょうが 0.8 ▲ にんにく 0.4 ▲ 小麦粉 2 ■ トマト（缶） 26 ▲ 塩 1.1 カレー粉 1.2 ウスターソース 0.7 油 0.8 ■ 牛乳 1本 ● まぐろ（フレーク） 10 ● 酢 0.5 はるさめ 5 ■ キャベツ 35 ▲ 酢 2 しょうゆ（淡） 2 砂糖 1.2 ■ 塩 0.2 チリパウダー 0.01
E/P	７９３／２４．９	８０１／２８．２	７７７／３４．０	７９２／２６．０	７８１／３１．１	７４９／３０．５

夏バテを予防しよう

夏はのどごしのよいそうめんや冷麺などを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。夏バテ予防のためには、不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラルなどを意識して摂る必要があります。
肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質が多い食品と、ビタミンやミネラルを多く含む野菜を毎日食べましょう。
こまめな水分補給と、三度の食事で、夏バテをしない体を作り、暑い夏を乗り切りましょう。

学校給食課だより No.513

熱中症に要注意！

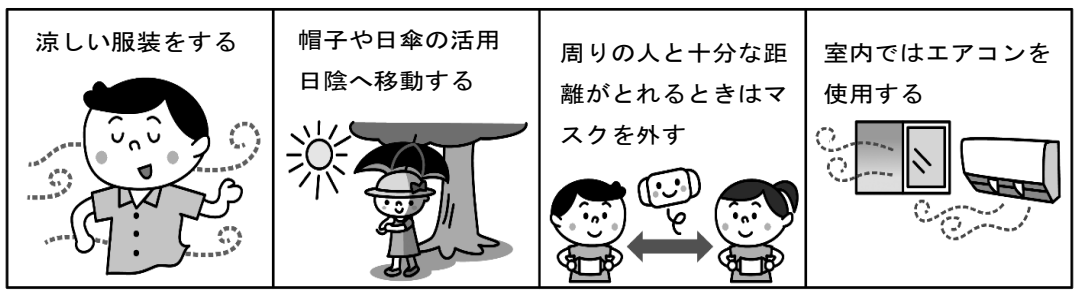
気温の高い日が続く７月１日～８月３１日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。３０℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、３５℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の３つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

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。

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。

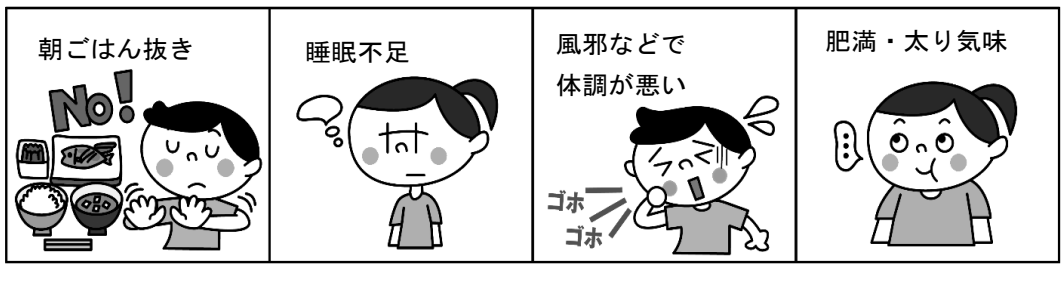
暑さを避けるポイント



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。



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

献立表〔中学校〕

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	甘辛チキンマヨサンド（パン） 甘辛チキンマヨサンド（チキン） 甘辛チキンマヨサンド（サラダ） 牛乳 型抜きチーズ 実だくさんスープ	ご飯 牛乳 味付のり 高野とうずら卵の五目煮 ナムル	パン 牛乳 バター（個付） ペンネのミートソース にらスープ	ご飯 牛乳 きすの天ぷら（揚） ひじきの炒め煮 みそ汁	カレーライス（ご飯） カレーライス（ルウ） 牛乳 チキンサラダ 和風ドレッシング	くろパン 牛乳 ﾒﾙﾙｰｻのﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ（揚） フレンチサラダ コンソメスープ	ご飯 牛乳 豚肉のからみ炒め かきたま汁 味付小魚	アップルパン 牛乳 かぼちゃコロッケ（揚） 大根サラダ ミネストローネ
材料名および使用量(g)	パン（スライス） 1こ ■ 鶏肉 60 ● しょうゆ（濃） 4.4 みりん 2.2 砂糖 2.2 ■ でん粉 0.8 ■ 油 0.4 ■ キャベツ 40 ▲ にんじん 12 ▲ マヨネーズ 5 ■ 塩 0.2 牛乳 1本 ● 型抜きチーズ 1こ ● ベーコン 10 ● じゃがいも 40 ■ たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ とうもろこし（粒・冷） 12 ▲ 赤ピーマン 4 ▲ パセリ 0.6 ▲ しょうゆ（淡） 0.8 塩 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 味付のり 1袋 ● 豚肉 20 ● ちくわ 15 ● うずらたまご（水煮） 20 ● 凍り豆腐 20 ● しいたけ 1.2 ▲ たまねぎ 70 ▲ にんじん 25 ▲ ねぎ 10 ▲ けずりぶし 2 昆布（粉末） 0.03 ● しょうゆ（濃） 4 砂糖 2 ■ しょうゆ（淡） 1.5 みりん 1.4 塩 0.2 きゅうり 50 ▲ 塩 0.4 ガーリック 0.01 ごま油 0.6 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター（個付） 1こ ■ ペンネ 30 ■ 牛肉（ミンチ） 20 ● 鶏レバー（缶） 4 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.7 ▲ にんにく 0.2 ▲ トマトピューレー 17 ウスターソース 4.6 塩 0.6 こしょう 0.02 ぶどう酒（赤） 0.6 油 0.6 ■ もやし 35 ▲ にんじん 15 ▲ たけのこ（水煮） 10 ▲ にら 8 ▲ えのきたけ 6 ▲ しょうゆ（淡） 1.2 塩 1 こしょう 0.01 ごま油 0.2 ■ チキンブイヨン 16 ポークブイヨン 7	米 100 ■ 牛乳 1本 ● きす（開き） 2尾 ● 小麦粉 8 ■ 塩 0.1 油 8 ■ ひじき 2 ● こんにゃく 7 れんこん 15 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ（濃） 3 砂糖 2 ■ 油 1 ■ 豆腐 50 ● 油揚げ 4 ● たまねぎ 35 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ●	米 105 ■ 牛肉 35 ● たまねぎ 65 ▲ じゃがいも 45 ■ にんじん 25 ▲ グリンピース 5 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 10 ■ バター 2 ■ 油 6 ■ カレー粉 1.3 ウスターソース 6 ケチャップ 2 塩 1.4 しょうゆ（濃） 0.5 油 1 ■ チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4 牛乳 1本 ● 蒸しささ身 20 ● キャベツ 40 ▲ にんじん 7 ▲ 和風ドレッシング（袋） 1袋 ■	くろパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● メルルーサ（角） 70 ● 塩 0.3 こしょう 0.05 でん粉 12 ■ 油 5 ■ たまねぎ 2.1 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.07 ▲ りんごピューレー 7 ▲ りんごジュース 3.5 ▲ しょうゆ（濃） 2.1 砂糖 1 ■ キャベツ 35 ▲ とうもろこし（粒） 12 ▲ 油 1.8 ■ りんご酢 0.9 塩 0.3 砂糖 0.3 ■ こしょう 0.01 焼豚 8 ● たまねぎ 45 ▲ にんじん 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 0.8 塩 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 13 ポークブイヨン 6	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 豚肉 45 ● ごま 1.2 ■ たまねぎ 45 ▲ にんじん 20 ▲ ねぎ 10 ▲ にんにく 0.3 ▲ しょうゆ（濃） 4 砂糖 0.9 ■ 清酒 1.7 塩 0.4 チリパウダー 0.02 油 0.6 ■ ごま油 0.6 ■ 卵（液卵） 30 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 12 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 3.5 しょうゆ（濃） 0.5 塩 0.5 でん粉 1.4 ■ 味付小魚 1袋 ●	アップルパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● かぼちゃコロッケ 1こ ▲ 油 9 ■ まぐろ（フレーク） 15 ● 酢 0.8 だいこん 50 ▲ みつば 5 ▲ 油 2 ■ りんご酢 1.2 塩 0.35 砂糖 0.35 ■ こしょう 0.01 ベーコン 10 ● 大豆 6 ● マカロニ（シェル） 6 ■ たまねぎ 30 ▲ じゃがいも 20 ■ トマト（缶） 18 ▲ にんじん 15 ▲ 塩 0.7 こしょう 0.02 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4
E/P	７９１／３５．４	７８０／３４．８	７５５／３１．８	７６２／３０．１	８３４／３０．２	７４７／３２．６	７４９／３３．２	８９６／２７．９

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）	6月21日（月）	6月22日（火）
献立名	ご飯 牛乳 すきやき風 たくあんのおかかあえ ヨーグルト	ご飯 牛乳 ふりかけ 豚肉のみそ煮 ごまあえ ばち汁	ぶどうパン 牛乳 鶏肉のｲﾝﾄﾞﾈｼｱ風からあげ（揚） ツナドレサラダ コンソメスープ	ビビンバ（ご飯） ビビンバ（牛肉） ビビンバ（ナムル） 牛乳 卵とコーンのスープ	パン 牛乳 さわらのフライ（揚） ゆでキャベツ 中濃ソース 赤い野菜スープ	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 はるさめスープ プリン	ツナとピーマンの炊き込みご飯 牛乳 春巻き（揚） アスパラのおかかあえ アーモンド	パン 牛乳 バター（個付） ポークビーンズ コーンマヨサラダ
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 牛肉 40 ● 焼き豆腐 55 ● ふ 4 ■ たまねぎ 70 ▲ 糸こんにゃく 45 にんじん 20 ▲ 白ねぎ 20 ▲ しょうゆ（濃） 8.3 砂糖 4.2 ■ 塩 0.4 油 0.8 ■ かつおぶし 0.7 ● たくあん漬け 12 ▲ きゅうり 35 ▲ しょうゆ（淡） 0.1 ヨーグルト 1こ ●	米 100 ■ 牛乳 1本 ● ふりかけ（さかな） 1袋 ● 豚肉 60 ● しょうが 0.6 ▲ 赤出し味噌 5 ● 砂糖 2.5 ■ みりん 0.6 ごま 2.2 ■ もやし 50 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ（濃） 2.4 砂糖 1.2 ■ そうめん（ばち） 7 ■ かまぼこ 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ みつば 4 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 4.2 しょうゆ（濃） 0.6 みりん 0.5 塩 0.2	ぶどうパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● たまねぎ 3 ▲ しょうが 0.3 ▲ にんにく 0.1 ▲ ターメリック 0.5 コリアンダー 0.5 塩 0.4 でん粉 8 ■ 油 4 ■ まぐろ（フレーク） 7 ● 酢 0.3 キャベツ 40 ▲ にんじん 10 ▲ たまねぎ 25 ▲ 油 2.2 ■ りんご酢 1.1 砂糖 0.4 ■ 塩 0.4 こしょう 0.01 ベーコン 8 ● じゃがいも 30 ■ たまねぎ 35 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1 塩 0.9 こしょう 0.02 チキンブイヨン 13 ポークブイヨン 6	米 100 ■ 牛肉 60 ● にんじん 20 ▲ ねぎ 4 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.3 ▲ ごま 1.6 ■ しょうゆ（濃） 2.4 砂糖 1.8 ■ チリパウダー 0.02 ごま油 0.8 ■ 大豆もやし 45 ▲ ほうれんそう 20 ▲ しょうゆ（濃） 4 砂糖 1.3 ■ ごま油 0.8 ■ 牛乳 1本 ● 卵（液卵） 30 ● とうもろこし（粒・冷） 35 ▲ マッシュルーム 10 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1 塩 0.9 こしょう 0.02 でん粉 2 ■ チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● さわら 1切 ● 塩 0.5 こしょう 0.05 しょうが汁 1 ▲ 小麦粉 6 ■ パン粉 13 ■ 油 11 ■ キャベツ 50 ▲ ソース（中濃） 1袋 ミンチボール 35 ● トマト（缶） 18 ▲ にんじん 15 ▲ たまねぎ 25 ▲ 赤ピーマン 7 ▲ 塩 0.8 こしょう 0.01 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 豚肉（ミンチ） 20 ● 豆腐 100 ● にんじん 15 ▲ ねぎ 8 ▲ しいたけ 0.8 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごま油 0.6 ■ 赤出し味噌 3.7 ● しょうゆ（濃） 3.6 砂糖 2.5 ■ 清酒 1.2 チリパウダー 0.03 でん粉 1 ■ 鶏肉 12 ● はるさめ 12 ■ レタス 30 ▲ にんじん 17 ▲ しょうゆ（淡） 1.5 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイヨン 13 ポークブイヨン 6 プリン 1こ ●	米（西宮産） 80 ■ まぐろ（フレーク） 24 ● にんじん 12 ▲ ピーマン（三田産） 7 ▲ しいたけ 0.8 ▲ 煮昆布 1 ● 新しょうが 3 ▲ けずりぶし 1.7 しょうゆ（淡） 4.7 清酒 3.4 塩 0.3 牛乳 1本 ● 春巻き 2本 ● 油 6 ■ かつおぶし 0.7 ● アスパラガス 35 ▲ しょうゆ（濃） 1.4 アーモンド(袋) 1袋 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター（個付） 1こ ■ 豚肉 25 ● ぶどう酒（赤） 2 ベーコン 4 ● 鶏レバー（缶） 2 ● 大豆 20 ● じゃがいも 60 ■ たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ トマトピューレー 12 ウスターソース 5 砂糖 1.2 ■ 塩 0.5 こしょう 0.03 チキンブイヨン 2.9 ポークブイヨン 1.2 キャベツ 40 ▲ にんじん 7 ▲ とうもろこし（粒） 10 ▲ マヨネーズ 6 ■ 塩 0.2
E/P	７９８／３１．６	７５３／３２．４	８５５／３３．５	７８０／３３．７	８８８／３９．１	７９９／３０．２	７６６／２５．８	８４６／３１．３

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）
献立名	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 切り干し大根と高野豆腐の煮物 すまし汁	パン 牛乳 ポークソーセージ リヨネーズポテト フォーガー	ご飯 牛乳 えびのチリソース（揚） ナムル 肉団子スープ	ご飯 牛乳 肉じゃが 納豆 さくらんぼ	パン 牛乳 煮込みハンバーグ スパゲティソテー 卵スープ	ご飯 牛乳 さけの香りあえ（揚） ごま酢あえ みそ汁
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さば（焼） 1切 ● しょうが 1 ▲ みそ 8 ● 砂糖 4 ■ みりん 1 凍り豆腐 6 ● 油揚げ 4 ● 切り干し大根 6 ▲ にんじん 4 ▲ けずりぶし 1 昆布（粉末） 0.02 ● 砂糖 2.4 ■ しょうゆ（濃） 1.8 塩 0.3 たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 4 しょうゆ（濃） 0.8 塩 0.5	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ポークソーセージ 3本 ● じゃがいも 60 ■ たまねぎ 18 ▲ とうもろこし（粒） 6 ▲ パセリ 0.6 ▲ 塩 0.35 こしょう 0.02 油 0.4 ■ 鶏肉 15 ● フォー 12 ■ もやし 25 ▲ たまねぎ 15 ▲ にら 6 ▲ レモン汁 0.4 ▲ しょうゆ（淡） 3 塩 0.7 こしょう 0.01 チリパウダー 0.02 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	米 100 ■ 牛乳 1本 ● えび 60 ● でん粉 8.5 ■ 油 4 ■ たまねぎ 30 ▲ しょうが 0.2 ▲ にんにく 0.1 ▲ ケチャップ 6.5 しょうゆ（濃） 2.2 砂糖 1.6 ■ 酢 0.9 チリパウダー 0.02 油 0.3 ■ もやし 60 ▲ 塩 0.5 ガーリック 0.01 ごま油 0.6 ■ ミンチボール 35 ● レタス 30 ▲ にんじん 15 ▲ たけのこ（水煮） 10 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ（淡） 1.7 塩 0.7 こしょう 0.01 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 牛肉 40 ● 糸こんにゃく 40 じゃがいも 80 ■ たまねぎ 70 ▲ にんじん 25 ▲ さやいんげん 4 ▲ けずりぶし 0.7 昆布（粉末） 0.03 ● しょうゆ（濃） 8.1 砂糖 3.4 ■ みりん 0.8 塩 0.3 納豆 1こ ● しょうゆ（袋） 1袋 さくらんぼ 25 ▲	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ハンバーグ 1こ ● トマトピューレー 10 ウスターソース 5 ぶどう酒（赤） 3 砂糖 2.3 ■ スパゲティ 18 ■ ベーコン 8 ● アスパラガス 15 ▲ たまねぎ 12 ▲ 油 0.6 ■ 塩 0.3 こしょう 0.03 卵（液卵） 30 ● もやし 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ（淡） 3 塩 0.7 こしょう 0.02 でん粉 1.4 ■ チキンブイヨン 14 ポークブイヨン 6	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さけ（角） 60 ● しょうが汁 0.6 ▲ 清酒 0.6 でん粉 8 ■ 油 4 ■ たまねぎ 15 ▲ パセリ 0.6 ▲ 砂糖 5 ■ しょうゆ（濃） 3.5 酢 2.4 ごま 1.5 ■ 茎わかめ 0.5 ● きゅうり 35 ▲ 砂糖 1 ■ しょうゆ（淡） 1 酢 1 塩 0.2 油揚げ 5 ● かぼちゃ 35 ▲ たまねぎ 20 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ●
E/P	８３９／３８．１	８０９／３０．９	７５９／３３．５	７７４／２９．８	８９８／３６．８	７８４／３４．１

☆新献立☆

ばち汁

１４日（月）

ばち汁は、兵庫県播州地方の郷土料理です。ばちとは、そうめんの両端を切り落とした部分のことで、ばちの部分はそうめんよりコシが強く、粘りがあります。

ばち汁は、以前から献立としてありましたが、今回は具材を変えて、新しい献立として登場します。

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。

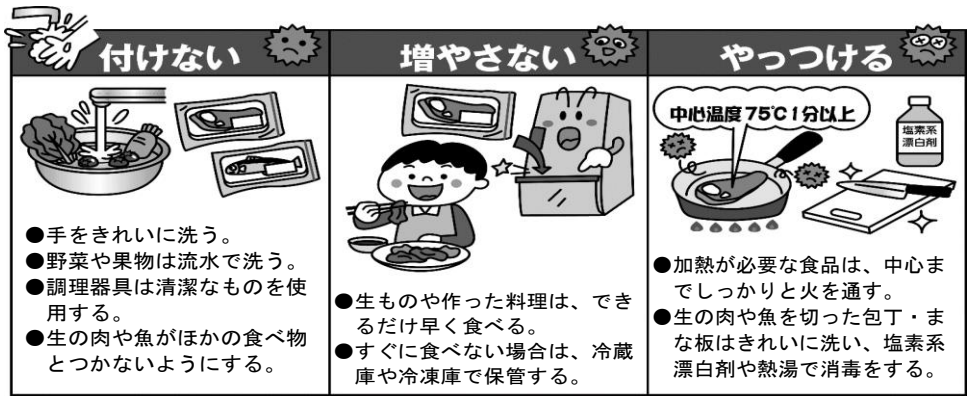
また、食事もおやつも時間を決めて、いつまでも食べ続けないようにして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯を予防してください。

「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。



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

献立表〔中学校〕

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） 牛乳 豆腐スープ	ご飯 牛乳 まぐろの甘辛煮（揚） みそ汁 かしわもち	ハヤシライス（ご飯） ハヤシライス（ルウ） 牛乳 チキンサラダ 中華ドレッシング	パン 牛乳 鶏肉のピリ辛煮 ナムル 肉団子スープ	ｷｬﾍﾞﾂと豚肉のみそ炒め丼(ご飯) ｷｬﾍﾞﾂと豚肉のみそ炒め丼(具) 牛乳 かきたま汁	きなこパン（揚） 牛乳 米粉シチュー ぶどうゼリー
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） 25 ● りんご酢 1.2 キャベツ 50 ▲ にんじん 7 ▲ マヨネーズ 9 ■ 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 ● 牛乳 1本 ● 焼豚 8 ● 豆腐 55 ● にんじん 15 ▲ しいたけ 0.5 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ（淡） 2 塩 0.7 こしょう 0.02 でん粉 1.5 ■ ごま油 0.2 ■ チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5	米 100 ■ 牛乳 1本 ● まぐろ（角） 40 ● しょうが汁 0.4 ▲ 清酒 0.4 でん粉 5 ■ 油 3 ■ じゃがいも 55 ■ 油 3 ■ にんじん 30 ▲ 油 2 ■ しょうゆ（濃） 5 砂糖 5 ■ みりん 1.2 油揚げ 5 ● わかめ 0.8 ● たまねぎ 40 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ● かしわもち 1こ ■	米 105 ■ 牛肉 40 ● たまねぎ 80 ▲ にんじん 20 ▲ グリンピース 5 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 10 ■ バター 2 ■ 油 6 ■ トマトピューレー 12 ウスターソース 8.5 塩 1.2 こしょう 0.03 パプリカ 0.04 油 1 ■ チキンブイヨン 8 ポークブイヨン 3 牛乳 1本 ● 蒸しささ身 20 ● キャベツ 40 ▲ にんじん 7 ▲ 中華ドレッシング（袋） 1袋 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● たまねぎ 13 ▲ しょうが 0.9 ▲ にんにく 0.4 ▲ しょうゆ（濃） 3.3 砂糖 1 ■ 清酒 0.8 チリパウダー 0.01 でん粉 0.9 ■ ごま油 0.4 ■ もやし 60 ▲ 塩 0.5 ガーリック 0.01 ごま油 0.6 ■ ミンチボール 35 ● はるさめ 4 ■ レタス 30 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ（淡） 1.7 塩 0.7 こしょう 0.01 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3	米 100 ■ 豚肉 50 ● キャベツ 60 ▲ にんじん 20 ▲ たまねぎ 40 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 赤出し味噌 5 ● 砂糖 2 ■ しょうゆ（濃） 4.8 清酒 1 ごま油 0.6 ■ でん粉 3 ■ 牛乳 1本 ● 卵（液卵） 30 ● かまぼこ 10 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 3.5 しょうゆ（濃） 0.5 塩 0.4 でん粉 1.4 ■	パン（小） 1こ ■ 油 10 ■ きな粉 6.6 ● 砂糖 4.4 ■ 塩 0.02 牛乳 1本 ● 鶏肉 35 ● じゃがいも 60 ■ たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ パセリ 0.5 ▲ 米粉 5 ■ 牛乳 50 ● 塩 1.3 こしょう 0.03 油 1 ■ チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4 ぶどうゼリー 1こ ■
E/P	７５６／３１．７	８５５／３１．６	８３５／３０．５	７６０／３４．８	７７３／３３．６	８６９／２８．７

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	ご飯 牛乳 さわらの煮付 ごま酢あえ みそ汁	カレーピラフ 牛乳 えびフライ（揚） ゆでキャベツ マヨネーズ	くろパン（小） 牛乳 焼きそば ミックスフルーツ	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 人参シリシリ みそ汁 味付小魚	パン 牛乳 バター（個付） 大豆と豚肉のカレーシチュー 河内晩柑	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 すまし汁
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さわら（焼） 1切 ● しょうが 2 ▲ しょうゆ（濃） 8 砂糖 4.5 ■ 清酒 1 まぐろ（フレーク） 7 ● りんご酢 0.3 ごま 1 ■ 茎わかめ 0.6 ● きゅうり 35 ▲ 砂糖 1 ■ しょうゆ（淡） 1 酢 1 塩 0.2 油揚げ 5 ● じゃがいも 35 ■ たまねぎ 30 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ●	米 80 ■ 鶏肉 40 ● たまねぎ 45 ▲ にんじん 23 ▲ 清酒 3.3 塩 1.4 カレー粉 0.8 こしょう 0.02 油 3 ■ チキンブイヨン 6 牛乳 1本 ● えびフライ 2尾 ● 油 10 ■ キャベツ 50 ▲ マヨネーズ（袋） 1袋 ■	くろパン（小） 1こ ■ 牛乳 1本 ● 中華めん 70 ■ 豚肉 40 ● いか 20 ● ちくわ 10 ● キャベツ 60 ▲ にんじん 20 ▲ たまねぎ 20 ▲ ねぎ 10 ▲ しょうが 1.5 ▲ ウスターソース 9 ケチャップ 3 しょうゆ（濃） 2 塩 0.8 こしょう 0.04 油 2 ■ パイン（缶） 45 ▲ もも（缶） 45 ▲	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 豆腐ハンバーグ 1こ ● しょうゆ（濃） 2.5 砂糖 2 ■ 清酒 1.3 みりん 1.3 ハム 12 ● にんじん 35 ▲ しょうゆ（濃） 1 油 1 ■ けずりぶし 0.1 かぼちゃ 35 ▲ たまねぎ 20 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ● 味付小魚 1袋 ●	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター（個付） 1こ ■ 豚肉 20 ● 大豆 20 ● じゃがいも 50 ■ たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 5 ■ バター 2 ■ 油 2 ■ カレー粉 0.8 ウスターソース 4.2 ケチャップ 1.2 塩 1.1 しょうゆ（濃） 0.6 油 1 ■ チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3 かわちぱんかん 2切 ▲	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さば（焼） 1切 ● しょうが 1 ▲ みそ 8 ● 砂糖 4 ■ みりん 1 ひじき 2 ● こんにゃく 7 れんこん 15 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ（濃） 3 砂糖 2 ■ 油 1 ■ たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 4 しょうゆ（濃） 0.8 塩 0.5
E/P	７７４／３６．２	７９７／２７．８	８６２／３３．３	７９４／３３．４	８１４／２９．４	７９２／３３．６

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	ご飯 牛乳 八宝菜（うずら卵入り） たくあんのごまあえ カップ豆腐 カップ豆腐（しょうゆ）	アップルパン 牛乳 あじのフライ（揚） ゆで野菜 ごまドレッシング コンソメスープ	ドライカレー（ご飯） ドライカレー（ルウ） 牛乳 フレンチサラダ アーモンド	パン 牛乳 ポークソーセージ 小松菜とベーコンのパスタ 卵スープ	ご飯 牛乳 タッティギム（揚） チャプチェ わかめスープ	沖縄風炊き込みご飯 牛乳 さけのからあげ（揚） ごまあえ ゆずゼリー
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 豚肉 25 ● いか 30 ● うずらたまご（水煮） 20 ● しいたけ 1.2 ▲ キャベツ 70 ▲ たまねぎ 70 ▲ にんじん 20 ▲ ねぎ 10 ▲ しょうが 1.5 ▲ ポークブイヨン 2.6 しょうゆ（濃） 5 塩 0.5 でん粉 3.2 ■ 油 1.5 ■ ごま 0.7 ■ たくあん漬け 15 ▲ カップ豆腐 1こ ● しょうゆ（減塩） 1袋	アップルパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● あじ 1切 ● 塩 0.2 こしょう 0.02 小麦粉 4 ■ パン粉 9 ■ 油 6 ■ アスパラガス 35 ▲ ごまドレッシング（袋） 1袋 ■ 焼豚 8 ● たまねぎ 45 ▲ にんじん 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 0.8 塩 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 13 ポークブイヨン 6	米 100 ■ 牛肉（ミンチ） 65 ● 鶏レバー（缶） 7 ● たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ セロリー（葉） 8 ▲ しょうが 0.8 ▲ にんにく 0.4 ▲ 小麦粉 2 ■ トマト（缶） 26 ▲ 塩 1.1 カレー粉 1.2 ウスターソース 0.7 油 0.8 ■ 牛乳 1本 ● キャベツ 35 ▲ とうもろこし（粒） 12 ▲ 油 1.8 ■ りんご酢 0.9 塩 0.3 砂糖 0.3 ■ こしょう 0.01 アーモンド(袋) 1袋 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ポークソーセージ 3本 ● スパゲティ 20 ■ ベーコン 6 ● 小松菜 13 ▲ たまねぎ 12 ▲ にんにく 0.1 ▲ しょうゆ（濃） 1.2 塩 0.3 こしょう 0.01 オリーブ油 0.7 ■ 卵（液卵） 30 ● もやし 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ（淡） 3 塩 0.7 こしょう 0.02 でん粉 1.4 ■ チキンブイヨン 14 ポークブイヨン 6	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● にんにく 0.2 ▲ しょうゆ（濃） 3.4 清酒 0.6 チリパウダー 0.05 でん粉 8 ■ 油 4 ■ 牛肉 13 ● しょうが 0.3 ▲ にんにく 0.1 ▲ しょうゆ（濃） 1.3 砂糖 0.1 ■ ごま油 0.4 ■ ごま 2 ■ はるさめ 6.5 ■ しいたけ 1 ▲ にんじん 13 ▲ たけのこ（水煮） 13 ▲ ねぎ 4 ▲ しょうゆ（淡） 2 砂糖 0.5 ■ 塩 0.2 こしょう 0.02 ごま油 0.4 ■ わかめ 1.2 ● ごま 0.6 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 12 ▲ ねぎ 6 ▲ しょうゆ（淡） 1.4 塩 0.8 ごま油 0.2 ■ チキンブイヨン 17 ポークブイヨン 7	米 80 ■ 豚肉 40 ● かまぼこ 10 ● 煮昆布 1 ● しいたけ 1 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ（淡） 4.7 清酒 3.4 塩 0.4 ポークブイヨン 10 牛乳 1本 ● さけ（角） 70 ● 清酒 0.6 しょうが汁 0.6 ▲ 塩 0.5 こしょう 0.05 でん粉 10 ■ 油 5 ■ ごま 2.2 ■ もやし 50 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ（濃） 2.4 砂糖 1.2 ■ ゆずゼリー（冷） 1こ ■
E/P	７７１／３３．７	７５５／３０．８	７８２／３０．８	８４７／３３．２	８２１／３０．９	７９６／３９．３

学校給食課だより No.511

早寝、早起き、朝ごはん。

若葉が目にまぶしく、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が、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、食器か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(たんご)の節句(せっく)」ともいいます。菖蒲湯(しょうぶゆ)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。

給食では、７日(金)にかしわもちが登場します。

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

献立表〔中学校〕

令和03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	ご飯 牛乳 味付のり おでん ごまあえ	カレーライス（ご飯） カレーライス（ルウ） 牛乳 チキンサラダ	パン 牛乳 いかフライ（揚） ゆでキャベツ 中濃ソース にらスープ	ご飯 牛乳 ふりかけ 麻婆厚揚げ はるさめスープ	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） 牛乳 肉団子スープ	ご飯 牛乳 豚肉のみそ煮 たくあんのおかかあえ すまし汁 味付小魚	炊き込みご飯 牛乳 さけのからあげ（揚） ナムル ももゼリー	パン 牛乳 煮込みハンバーグ バンバンジー風サラダ ごまドレッシング スーミータン
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 味付のり 1袋 ● 鶏肉 25 ● がんもどき 35 ● じゃがいも 45 ■ こんにゃく 35 だいこん 50 ▲ にんじん 30 ▲ けずりぶし 3 昆布（粉末） 0.03 ● しょうゆ（濃） 4 砂糖 1.8 ■ 塩 0.5 ごま 2.2 ■ まぐろ（フレーク） 7 ● りんご酢 0.3 もやし 30 ▲ 小松菜 20 ▲ しょうゆ（濃） 1.9 砂糖 1.3 ■ 塩 0.1	米 105 ■ 牛肉 35 ● たまねぎ 65 ▲ じゃがいも 45 ■ にんじん 25 ▲ グリンピース 5 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 10 ■ バター 2 ■ 油 6 ■ カレー粉 1.3 ウスターソース 6 ケチャップ 2 塩 1.4 しょうゆ（濃） 0.5 油 1 ■ チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4 牛乳 1本 ● 蒸しささ身 8 ● キャベツ 40 ▲ ほうれんそう 10 ▲ とうもろこし（粒） 6 ▲ 酢 1.6 しょうゆ（淡） 1 砂糖 0.5 ■ 塩 0.1 油 1.2 ■ ごま油 0.5 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● いか 60 ● 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 9 ■ パン粉 21 ■ 油 9 ■ キャベツ 50 ▲ ソース（中濃） 1袋 もやし 35 ▲ にんじん 15 ▲ たけのこ（水煮） 10 ▲ にら 8 ▲ えのきたけ 6 ▲ しょうゆ（淡） 1.2 塩 1 こしょう 0.01 ごま油 0.2 ■ チキンブイヨン 16 ポークブイヨン 7	米 100 ■ 牛乳 1本 ● ふりかけ（うめじそ） 1袋 ● ミニ厚揚げ 70 ● 豚肉（ミンチ） 20 ● にんじん 15 ▲ ねぎ 8 ▲ しいたけ 0.8 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごま油 0.6 ■ 赤出し味噌 3.7 ● しょうゆ（濃） 3.6 砂糖 2.5 ■ 清酒 1.2 チリパウダー 0.03 でん粉 0.5 ■ 鶏肉 12 ● はるさめ 12 ■ レタス 30 ▲ にんじん 17 ▲ しょうゆ（淡） 1.5 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイヨン 13 ポークブイヨン 6	パン（スライス） 1こ ■ まぐろ（フレーク） 25 ● りんご酢 1.2 キャベツ 40 ▲ きゅうり 10 ▲ にんじん 7 ▲ 油 2.5 ■ りんご酢 1.3 砂糖 0.4 ■ 塩 0.5 こしょう 0.02 スライスチーズ 1枚 ● 牛乳 1本 ● ミンチボール 35 ● たまねぎ 25 ▲ チンゲンサイ 20 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ（淡） 1.7 塩 0.7 こしょう 0.01 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 豚肉 60 ● しょうが 0.6 ▲ 赤出し味噌 5 ● 砂糖 2.5 ■ みりん 0.6 かつおぶし 0.7 ● たくあん漬け 12 ▲ きゅうり 35 ▲ しょうゆ（淡） 0.1 豆腐 50 ● かまぼこ 10 ● たまねぎ 15 ▲ みつば 5 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 3.8 しょうゆ（濃） 0.8 塩 0.5 味付小魚 1袋 ●	米 80 ■ 鶏肉 35 ● しめじ 11 ▲ 油揚げ 5 ● にんじん 15 ▲ けずりぶし 1.7 昆布（粉末） 0.06 ● しょうゆ（淡） 4.7 清酒 3.4 塩 0.4 牛乳 1本 ● さけ（角） 70 ● 清酒 0.6 しょうが汁 0.6 ▲ 塩 0.5 こしょう 0.05 でん粉 10 ■ 油 5 ■ もやし 60 ▲ 塩 0.5 ガーリック 0.01 ごま油 0.6 ■ ももゼリー 1こ ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● ハンバーグ 1こ ● トマトピューレー 10 ウスターソース 5 ぶどう酒（赤） 3 砂糖 2.3 ■ 蒸しささ身 20 ● キャベツ 25 ▲ きゅうり 15 ▲ にんじん 5 ▲ ごまドレッシング（袋） 1袋 ■ 卵（液卵） 30 ● とうもろこし（ペースト） 50 ▲ ねぎ 7 ▲ 塩 0.8 こしょう 0.02 でん粉 1.4 ■ チキンブイヨン 17 ポークブイヨン 7
E/P	７６５／２９．９	８３６／２７．１	７６０／３３．８	７６６／２９．２	７４９／３１．６	７４８／３６．２	７５３／３８．５	８７９／４０．０

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	ご飯 牛乳 すきやき風 ごま酢あえ	パン 牛乳 いちごジャム ポークコロッケ（揚） カレースパゲティ コンソメスープ	ご飯 牛乳 さばのソース煮 ひじきとコーンの炒め煮 みそ汁	えびピラフ 牛乳 ぎょうざ（揚） ゆで野菜 マヨネーズ	パインパン 牛乳 鶏肉のパプリカ煮 粉ふきいも ビーフンスープ	ビビンバ（ご飯） ビビンバ（牛肉） ビビンバ（ナムル） 牛乳 卵スープ	ご飯 牛乳 さわらのｶﾚｰ風味たつたあげ（揚） 和風サラダ みそ汁	☆新献立☆ さわらのカレー風味 たつたあげ（揚） ３０日（金）
材料名および使用量(g)	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 牛肉 40 ● 焼き豆腐 55 ● ふ 4 ■ たまねぎ 70 ▲ 糸こんにゃく 45 にんじん 20 ▲ 白ねぎ 20 ▲ しょうゆ（濃） 8.3 砂糖 4.2 ■ 塩 0.4 油 0.8 ■ まぐろ（フレーク） 7 ● りんご酢 0.3 ごま 1 ■ 茎わかめ 0.4 ● キャベツ 30 ▲ 砂糖 1 ■ しょうゆ（淡） 1 酢 1 塩 0.2	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● いちごジャム 1袋 ■ コロッケ 1こ ● 油 11 ■ スパゲティ 15 ■ 豚肉 10 ● 大豆 3 ● カレー粉 0.1 たまねぎ 20 ▲ にんじん 7 ▲ パセリ 0.5 ▲ ウスターソース 2 塩 0.4 カレー粉 0.2 こしょう 0.02 油 1 ■ たまねぎ 45 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ（淡） 1 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイヨン 17 ポークブイヨン 7	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さば（焼） 1切 ● しょうが 1.2 ▲ ウスターソース 6 砂糖 6 ■ しょうゆ（濃） 5 清酒 3 ベーコン 6 ● ひじき 4 ● とうもろこし（粒） 12 ▲ しょうゆ（濃） 1.8 砂糖 1 ■ じゃがいも 35 ■ たまねぎ 30 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ●	米 80 ■ ベーコン 15 ● えび 40 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 25 ▲ とうもろこし（粒・冷） 12 ▲ 清酒 3.5 塩 1.3 こしょう 0.03 油 3.5 ■ チキンブイヨン 6.3 ポークブイヨン 0.7 牛乳 1本 ● ぎょうざ 3こ ● 油 5 ■ アスパラガス 35 ▲ マヨネーズ（袋） 1袋 ■	パインパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● たまねぎ 13 ▲ トマトピューレー 10.3 パプリカ（缶） 0.5 ぶどう酒（白） 2.1 砂糖 0.4 ■ 塩 0.4 こしょう 0.03 油 0.5 ■ じゃがいも 80 ■ 塩 0.4 焼豚 8 ● ビーフン 12 ■ しいたけ 1 ▲ にんじん 17 ▲ ねぎ 7 ▲ たけのこ（水煮） 10 ▲ しょうゆ（淡） 2 塩 0.7 こしょう 0.02 ごま油 0.2 ■ チキンブイヨン 13 ポークブイヨン 6	米 100 ■ 牛肉 60 ● にんじん 20 ▲ ねぎ 4 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.3 ▲ ごま 1.6 ■ しょうゆ（濃） 2.4 砂糖 1.8 ■ チリパウダー 0.02 ごま油 0.8 ■ 大豆もやし 45 ▲ ほうれんそう 20 ▲ しょうゆ（濃） 4 砂糖 1.3 ■ ごま油 0.8 ■ 牛乳 1本 ● 卵（液卵） 30 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1 塩 1 こしょう 0.02 でん粉 1.4 ■ チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	米 100 ■ 牛乳 1本 ● さわら 1切 ● しょうが 0.7 ▲ しょうゆ（濃） 3.8 清酒 1.2 カレー粉 1.2 でん粉 10 ■ 油 5 ■ かつおぶし 0.4 ● キャベツ 30 ▲ きゅうり 20 ▲ 油 1.3 ■ しょうゆ（濃） 1.2 酢 0.8 砂糖 0.5 ■ 塩 0.1 豆腐 60 ● 油揚げ 5 ● 沖縄もずく 12 ● ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 昆布（粉末） 0.06 ● みそ 11 ●	新献立です。さわらは春が旬の魚で、漢字で「鰆」と書きます。細長いという意味の「さ(狭)」と「はら(腹)」で、腹が狭くほっそりとした体形というのが語源です。成長するに従って、サゴシ→ヤナギ→サワラと呼び名が変わります。このように成長に従って名前が変わる魚を、「出世魚」と言います。たつたあげは、しょうゆをベースにした調味料で味をつけ、でんぷんをまぶして、油で揚げる料理です。カレー風味なので、魚臭さが抑えられて、食べやすくなります。
E/P	７５０／３０．１	８５３／２６．３	８４４／３５．３	８８２／３０．９	８２５／３４．２	７６４／３３．１	８２８／３７．３	

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の事と思います。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、楽しみにしていてくださいね。

給食の約束

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。

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