

献立表〔中学校〕

令和05年(2023年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (3月1日 to 3月23日) and rows for menu items and material usage (献立名, 材料名および使用量). Includes a special section for 3月14日 (伊予柑).

学校給食課だより No.531

ひな祭りと行事食

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようひな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし



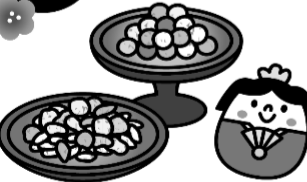
ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

はまぐりのお吸い物



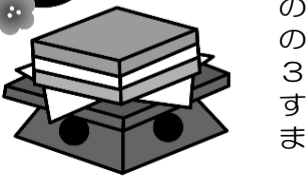
はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひなあられ



関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

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05年(2023年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (2月1日 to 2月28日) and rows for menu items (献立名), ingredients (材料名), and usage amounts (使用量). Includes a large text box on the right for '1日(水) かす汁' with a description of its benefits.

学校給食課だより No.530

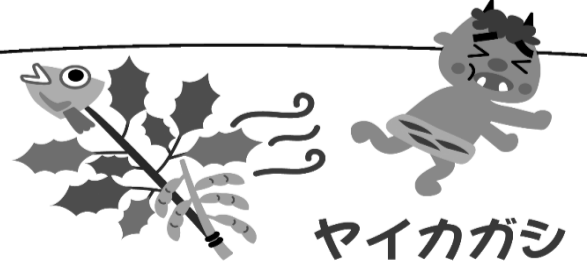
節分のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。



ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。

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 (体の調子をとどめる) (揚)揚げ物



献立表〔中学校〕

令和05年(2023年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)
献立名	ご飯(西宮産) 牛乳 鶏肉と大豆のうま煮 ごま酢あえ みそ汁	パン 牛乳 みかんジャム 鶏肉のからあげ(揚) フレンチサラダ コンソメスープ	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	中華風ピラフ しいたけ さけのからあげ(揚) ゆでキャベツ ごまドレッシング	パン 牛乳 煮込みハンバーグ リヨネーズポテト 卵スープ	ご飯 ジョア ぶりの甘辛煮(揚) たくあんづけ 雑煮	くろパン 牛乳 鶏肉のピリ辛煮 しょうゆラーメン	ご飯 牛乳 すきやき風 たづくり(揚) やわらか黒豆
材料名および使用量(g)	米(西宮産) 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 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 油揚げ 5 だいこん 55 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	パン 1こ 牛乳 1本 みかんジャム 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 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(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テンプレ構造をしているため、おいしさそのままです。 洗米・つけ置きしないで、炊くことができます。	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 さけ(角) 70 しょうが汁 0.6 清酒 0.6 塩 0.5 こしょう 0.05 でん粉 10 油 5 キャベツ 50 ごまドレッシング(袋) 1袋	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 卵 0.4 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 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 3 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 15 さき身 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(西宮産) 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	くろパン 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 中華めん 60 豚肉 15 しいたけ 0.5 もやし 30 にんじん 5 ねぎ 7 しょうゆ(濃) 2.4 塩 1.5 こしょう 0.03 ごま油 0.3 チキンブイヨン 17 ポークブイヨン 7	米 100 牛乳 1本 牛肉 40 焼き豆腐 50 ふく 5 はくさい 40 糸こんにゃく 25 たまねぎ 45 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 田作り 5 油 0.3 ごま 0.4 砂糖 1 しょうゆ(濃) 0.6 やわらか黒豆 1袋
E/P	783/34.5	799/31.7	850/20.9	772/38.0	847/34.4	879/35.1	852/36.7	753/32.9
月日	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月30日(月)	1月31日(火)	1月31日(火)
献立名	ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ はるさめスープ	きなこパン(揚) 牛乳 ミートボールシチュー ほんかん	ご飯 牛乳 さわらのみそ煮 ナムル トック(卵入り) トック(きざみのり)	パン ジョア バター(個付) 鮭のノルウェー風(揚) 大根スープ	ご飯 牛乳 生ぶりのうま煮 生ぶりのうま煮(きざみのり) きんぴらごぼう みそ煮込みうどん	いり豆ご飯 牛乳 いかのガーリック風味(揚) ごまあえ ぶどうゼリー	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	1月は正月料理・給食週間・旧正月にちなんだ行事食が数多く入っています。 健康で1年が過ごせるようにとの願いや、懐かしい献立など、楽しい給食の時間になってほしいと思います。
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 ミソ厚揚げ 85 豚肉(ミンチ) 25 にんじん 18 ねぎ 10 しいたけ 1 しょうが 0.7 にんにく 0.2 ごま油 0.7 赤出し味噌 4.4 しょうゆ(濃) 4.3 砂糖 3 清酒 1.4 チリパウダー 0.04 でん粉 0.6 焼豚 12 はるさめ 10 レタス 30 にんじん 17 しょうゆ(淡) 1.2 塩 0.7 こしょう 0.02 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	パン(小) 1こ 油 10 きな粉 6.6 砂糖 4.4 塩 0.02 牛乳 1本 鶏つくね 45 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 25 グリーンピース 6 しょうが 0.5 にんにく 0.2 小麦粉 4 バター 1.5 油 1.5 トマトピューレー 8 ウスターソース 3 塩 0.7 こしょう 0.03 油 0.6 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3 ほんかん 1こ	米 100 牛乳 1本 さわら(焼) 1切 しょうが 1 白みそ 11 砂糖 1.8 みりん 1 昆布(粉末) 0.01 もやし 60 塩 0.5 ガーリック 0.01 ごま油 0.6 卵(液卵) 20 トック 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 ジョア(プレーン) 1本 バター(個付) 1こ 鰹 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 油 1 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	米 100 牛乳 1本 かつお(フレーク) 20 しょうが 1 砂糖 3 しょうゆ(濃) 3 清酒 2 きざみのり 1袋 ごま 0.8 ごぼう 42 にんじん 12 しょうゆ(濃) 2.6 砂糖 1.2 みりん 0.6 油 1 ごま油 0.1 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	米 80 鶏肉 20 炒り大豆 8 しらすずし 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 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 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 ぶどうゼリー 1こ	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 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	795/31.4	842/27.8	800/36.2	753/29.7	804/36.9	795/37.0	768/32.2	

学校給食課だより No.529



あけましておめでとうございます!



楽しい冬休みを過ごせましたか? いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べることで、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ

よくかんで 味わって食べる かむ かむ	主食とおかずを バランスよく食べる 主食 おかず	調味料を使い過ぎ ない ×	腹八分目を 心がける 食べ過ぎない
----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------	--------------------------------

【備蓄食の消費について】

小学校Aブロックの23日、Bブロックの16日、中学校の13日は、備蓄食のカレーライスです。

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

そこで、令和2年度からレトルトのカレーとアルファ化米を備蓄して、台風が接近して警報が発表されると予測された場合、備蓄食に切り替えて、食材を無駄にしない準備をしています。

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

この機会に、災害に備えるための備蓄食について考えてみましょう。

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、かにが混ざりうる可能性や、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



献立表〔中学校〕

令和04年(2022年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	12月1日(木)	12月2日(金)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)	12月12日(月)
献立名	パン 牛乳 いちごジャム ミートスパゲティ 卵スープ	ご飯 牛乳 さわらのたつたあげ(揚) こま酢あえ かす汁	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルー) 牛乳 ツナサラダ 和風ドレッシング	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) 牛乳 肉団子スープ	ご飯 牛乳 味噌汁 ししゃものからあげ(揚) 煮豆 みそ汁	パン 牛乳 バター(個付) アロコリと牛肉の炒めもの 卵とコーンのスープ みかん	ご飯 牛乳 酢豚(揚) 豆腐スープ	炊き込みご飯 牛乳 ぎょうざ(揚) ナムル
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 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 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 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	米 100 牛乳 1本 さわら 1切 しょうが 0.7 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 0.4 でん粉 10 油 5 こま 1.5 菱わかめ 0.5 きゅうり 35 砂糖 1 しょうゆ(淡) 1 酢 1 豚肉 8 ちくわ 5 油揚げ 3 こんにやく 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	米 105 牛肉 35 たまねぎ 65 じゃがいも 45 にんじん 25 グリーンピース 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 しょうゆ(淡) 1 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 牛乳 1本 まぐろ(フレーク) 8 ねぎ 0.3 キャベツ 50 とうもろこし(粒) 6 和風ドレッシング(袋) 1袋	パン(スライス) 1こ 米 100 牛乳 1本 味噌汁 1袋 蒸しささ身 25 キャベツ 50 にんじん 7 まよネーズ 9 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 鶏つくね 35 はるさめ 4 はくさい 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 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	パン 1こ 米 100 牛乳 1本 味噌汁 1袋 蒸しささ身 25 キャベツ 50 にんじん 7 まよネーズ 9 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 鶏つくね 35 はるさめ 4 はくさい 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 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	パン 1こ 米 100 牛乳 1本 味噌汁 1袋 蒸しささ身 25 キャベツ 50 にんじん 7 まよネーズ 9 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 鶏つくね 35 はるさめ 4 はくさい 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 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	パン 1こ 米 100 牛乳 1本 味噌汁 1袋 蒸しささ身 25 キャベツ 50 にんじん 7 まよネーズ 9 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 鶏つくね 35 はるさめ 4 はくさい 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 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(西宮産) 80 鶏肉 35 しめじ 11 油揚げ 5 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 2 清酒 2 でん粉 10 油 4 たまねぎ 30 にんじん 10 たけのこ(水煮) 10 ピーマン 5 油 0.3 しょうゆ(濃) 5 塩 3 酢 3 でん粉 1.5 油 0.5 ポークブイオン 1 ささ身 8 豆腐 55 にんじん 15 チンゲンサイ 5 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 塩 0.8 こしょう 0.02 でん粉 1.5 ごま油 0.2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5
E/P	764/30.7	816/36.4	837/26.5	755/34.4	762/31.9	763/29.9	768/27.1	757/29.1
月日	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)
献立名	パン 牛乳 かぶらクリームシチュー ミックスフルーツ	ご飯 ショア さばのみそ煮 切り干し大根と高野豆腐の煮物 かきたま汁	くろパン 牛乳 メルルーサのからあげ(揚) パンパンジー風サラダ ごまドレッシング はるさめスープ	ご飯 牛乳 ふりかけ すきやき風 ごまあえ	ご飯 牛乳 みそ煮込みハンバーグ 白菜のおかかあえ かぼちゃのゆず香汁	パン 牛乳 マカロニカレー風味 大根サラダ	五目きんぴら丼(ご飯) 五目きんぴら丼(具) 牛乳 みそ汁 いちごのムース	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
材料名および使用量(g)	パン 1こ 牛乳 1本 豚肉 30 ぶどう酒(白) 1.2 ベーコン 4 じゃがいも 50 たまねぎ 25 かぶ 20 かぶ(葉) 4 にんじん 20 セロリ 0.8 小麦粉 5 バター 5 牛乳 60 塩 1 こしょう 0.03 油 0.3 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4 もも(缶) 30 りんご(缶) 30 りんご 20	米 100 ショア(プレーン) 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 4 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) 1.9 塩 0.3 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	くろパン 1こ 米 100 牛乳 1本 メルルーサ(角) 70 しょうが汁 0.6 清酒 0.6 塩 0.5 こしょう 0.05 でん粉 10 油 5 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 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 チキンブイオン 13 ポークブイオン 6	ご飯 100 牛乳 100 ふりかけ(さかな) 1袋 焼き豆腐 40 ささ身 55 たまねぎ 4 みりん 70 糸こんにやく 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 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	ご飯 100 牛乳 100 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 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	パン 1こ 米 100 牛乳 1本 豚肉 35 マカロニ 18 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 25 グリーンピース 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 チキンブイオン 5.5 ポークブイオン 2.4 まぐろ(フレーク) 15 酢 0.8 だいこん(西宮産) 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	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 いちごのムース 1こ	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 豚肉 8 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイオン 13 ポークブイオン 6
E/P	777/26.9	821/39.3	785/38.2	751/30.8	769/32.8	787/31.3	811/30.0	843/34.2

学校給食課だより No.528

冬に多い食中毒 / ノロウイルスに注意!

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。

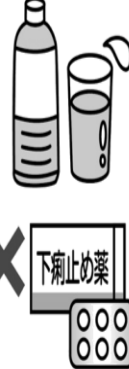
感染すると、どうなるの?

感染してから症状が出るまでは24~48時間。ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(37℃台)などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は1~2日程度で回復しますが、子どもや高齢者では重症化することがあるので、注意が必要です。



感染したら、どうすればよいの?

今のところ、ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかりと行うことが大切です。市販の下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用しないほうがよいでしょう。



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、洗い残しのないように丁寧に洗う。
- 手を洗う時は指輪や時計などを外しておく。



「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。

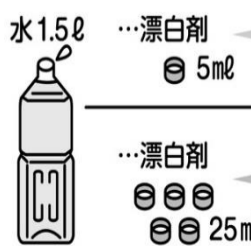


85~90℃、90秒以上
ノロウイルスを死滅させるには、中心温度85~90℃、90秒以上が目安。

塩素消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度6%)を使用する場合

- 取り扱う時は、必ずゴム手袋を使用すること。
- なるべく使用直前に作り、保管する場合は、「消毒液」と明記すること。
- 金属に付くと錆びる場合があるので、消毒した後に薬剤を拭き取ること。



水1.5ℓ …漂白剤 5ml
消毒・拭き取り用
0.02%(200ppm)濃度

…漂白剤 25ml
嘔吐物などの処理用
0.1%(1000ppm)濃度

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、かにが混ざり可能性があることや、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



献立表〔中学校〕

令和04年(2022年)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	11月1日(火)	11月2日(水)	11月4日(金)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)
献立名	パン 牛乳 煮込みハンバーグ リョネーズポテト コンソメスープ	ご飯 牛乳 高野とうずら卵の五目煮 もやしと小松菜のナムル	ご飯 牛乳 鯉のたつたあげ(揚) ひじきの炒め煮 豆乳入りみそ汁	ポークカレーライス ポークカレーライス(ルウ) 牛乳 ツナドレサラダ	ぶどうパン 牛乳 いかの甘酢炒め(揚) 中華風スープ アーモンド	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のうま煮 ごまあえ みそ汁
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 ベーコン 10 じゃがいも 60 たまねぎ 18 パセリ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 油 0.4 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 チキンブイオン 17 ポークブイオン 7	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 ねぎ 10 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 もやし 45 小松菜 15 しょうゆ(濃) 1.8 砂糖 0.1 だれいん 0.2 ねぎ 0.01 ごま油 0.5	米 100 牛乳 1本 鯉 50 しょうが 1.6 しょうゆ(濃) 5.6 しょうゆ(淡) 1.6 清酒 0.4 でん粉 10 油 4 ひじき 2 こんにやく 7 れんこん 15 にんじん 8 しょうゆ(濃) 3 砂糖 2 油 1 揚げ油 4 豆腐 25 さつまいも 25 だれいん 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	米 105 豚肉 35 たまねぎ 65 じゃがいも 45 にんじん 25 グリーンピース 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 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 牛乳 1本 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	ぶどうパン 1こ 牛乳 1本 いか 60 しょうが汁 0.6 清酒 0.6 でん粉 12 たまねぎ 5 にんじん 24 しょうゆ(濃) 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 ふ 2 酢 1.8 塩 0.6 焼豚 8 卵(液卵) 25 はるさめ 5 しいたけ 1 にんじん 17 もやし 25 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1.3 塩 0.7 こしょう 0.02 でん粉 1.6 ごま油 0.2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5 アーモンド(袋) 1袋	米 100 牛乳 1本 鶏肉 45 大豆 12 こんにやく 20 にんじん 10 しょうが汁 1.2 しょうゆ(濃) 2.5 砂糖 2.2 ごま 2.2 はくさい 50 小松菜 25 しょうゆ(濃) 3 砂糖 1.5 揚げ油 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	845/32.0	783/34.3	775/33.0	851/25.3	851/36.6	782/34.1
月日	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月21日(月)
献立名	チキンライス 牛乳 かぼちゃコロッケ(揚) 和風サラダ	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	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	くろパン(小) 牛乳 焼きそば ミックスフルーツ	ご飯 牛乳 鶏肉の甘辛煮(揚) ごま酢あえ みそ汁	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう すまし汁
材料名および使用量(g)	米 80 鶏肉 40 たまねぎ 20 にんじん 23 マッシュルーム 10 トマトピューレー 16 ウスターソース 2 清酒 2 塩 1.4 こしょう 0.02 油 4 チキンブイオン 6 牛乳 1本 かぼちゃコロッケ 1 油 9 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	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 ささ身 8 豆腐 55 にんじん 15 チンゲンサイ 5 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 塩 0.8 こしょう 0.02 でん粉 1.5 ごま油 0.2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	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 豆腐 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 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	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(缶) 40	米 100 牛乳 1本 鶏肉 60 しょうが汁 0.6 清酒 1.2 でん粉 8 油 4 しょうゆ(濃) 2.6 砂糖 2.6 みりん 0.7 ごま 1.5 まわかめ 0.5 きゅうり 35 砂糖 1 しょうゆ(淡) 1 塩 0.2 だれいん 50 小松菜 20 えのきたけ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	米 100 牛乳 1本 さば(焼) 1切 しょうが 1 白みそ 11 砂糖 1.8 みりん 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 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	753/24.3	751/31.9	764/33.1	854/33.3	788/30.7	816/34.8
月日	11月22日(火)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)
献立名	パン 牛乳 根菜カレーシチュー コーンマヨサラダ	パン 牛乳 バター(個付) メルルーサのチリソース(揚) 肉団子スープ みかん	中華丼(ご飯) 中華丼(具) 牛乳 スーミータン(卵入り) 味付小魚	えびピラフ 牛乳 高野豆腐のからあげ(揚) ゆで野菜 ごまドレッシング	パン 牛乳 米粉シチュー はるさめサラダ	ご飯 牛乳 さけの香りあえ(揚) たくあんのおかかあえ みそ汁
材料名および使用量(g)	パン 1こ 牛乳 1本 牛肉 35 たまねぎ 60 じゃがいも 35 にんじん 25 だれいん 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 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3 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	パン 1こ 牛乳 1本 バター(個付) 20 メルルーサ(角) 70 塩 0.3 こしょう 0.05 でん粉 9 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 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 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3 みかん 1こ	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 ポークブイオン 2 しょうゆ(濃) 5.4 塩 0.5 ごま油 1.2 でん粉 0.6 牛乳 1本 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 チキンブイオン 17 ポークブイオン 7 味付小魚 1袋	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 1.4 こしょう 0.03 油 3.5 チキンブイオン 6.3 ポークブイオン 0.7 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 プロックリー 30 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン 1こ 牛乳 1本 鶏肉 35 じゃがいも 60 たまねぎ 60 でん粉 25 グリーンピース 6 米粉 5 たまねぎ 15 パセリ 0.6 砂糖 4 しょうゆ(濃) 2.8 酢 2 チキンブイオン 9 ポークブイオン 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 牛乳 1本 さけ(角) 70 しょうが汁 0.7 清酒 0.7 でん粉 10 油 5 たまねぎ 15 パセリ 0.6 砂糖 4 しょうゆ(濃) 2.8 酢 2 かつおぶし 0.3 たくあん漬け 15 揚げ油 5 わかめ 0.8 かぶ 30 かぶ(葉) 6 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11
E/P	760/26.7	863/35.5	758/32.6	773/30.8	767/30.1	768/35.2

学校給食課だより No.527

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさず、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。



意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質	体力をつける 魚介類 肉類 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品
ビタミンA	のどや鼻などの粘膜を保護する ウナギ キンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草
ビタミンE	血行をよくする アーモンド ピーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイア
ビタミンC	免疫力を高める 野菜 果物 いも類

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子(腸内環境)を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。
※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。

E…エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品(体を作るものになる) ■印…黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印…緑色の食品(体の調子をとどめる) (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



献立表〔中学校〕

令和04年(2022年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with 7 columns for dates from 10月3日 to 10月12日. Each column contains a menu item (献立名) and a detailed list of ingredients and their quantities (材料名および使用量). The table is organized into rows for each day, with a summary row (E/P) at the bottom of each column.

Table with 7 columns for dates from 10月13日 to 10月21日. Each column contains a menu item (献立名) and a detailed list of ingredients and their quantities (材料名および使用量). The table is organized into rows for each day, with a summary row (E/P) at the bottom of each column.

Table with 7 columns for dates from 10月24日 to 10月31日. Each column contains a menu item (献立名) and a detailed list of ingredients and their quantities (材料名および使用量). The table is organized into rows for each day, with a summary row (E/P) at the bottom of each column. The final date (10月31日) features a special menu item (★季節の献立★ 28日(金) いも子煮).

★季節の献立★
28日(金)
いも子煮
「いも子煮」は山形県の郷土料理の「いも煮汁」を給食用にアレンジした料理です。山形県・宮城県では秋になると友人や家族と河原や公園に集まり、その秋に収穫した里芋を使い「いも煮汁」を作ってみんなで食べる「いも煮会」という行事があります。秋に収穫した里芋が貯蔵にむかない為、一気に沢山消費する必要があった事が始まりと言われていいます。

学校給食課だより No.526
食べ物を大切にしよう!

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



10月
食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。



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04年(2022年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	9月1日(木)	9月2日(金)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	
献立名	くろパン 牛乳 ポークチャップ 粉ふきいも コンソメスープ	ご飯(西宮産) 牛乳 さばのレモンみそ煮 和風サラダ すまし汁	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルー) 牛乳 ツナサラダ イタリアンドレッシング	パン 牛乳 クリームチーズ いかの甘酢炒め(揚) ソバ・デ・アホ(卵入り)	ご飯 豚じゃが 生ぶしのうま煮 生ぶしのうま煮(きざみのり)	パン 牛乳 鶏肉と野菜のピリ辛炒め とうがんスープ ぶどう	ご飯 牛乳 さわらの煮付 ひじきの炒め煮 月見汁	
材料名および使用量(g)	くろパン 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 たまねぎ 45 にんにく 15 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 1 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイオン 17 ポークブイオン 7	米(西宮産) 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 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 かまぼこ 10 たまねぎ 10 にんにく 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	米 105 牛肉 35 たまねぎ 65 じゃがいも 45 にんにく 25 グリーンピース 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 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 牛乳 1本 まぐろ(フレーク) 8 酢 0.3 キャベツ 50 にんにく 7 イタリアンドレッシング(袋) 1袋	パン 1こ 牛乳 1本 クリームチーズ 1こ 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 にんにく 12 ピーマン(三田産) 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 でん粉 0.06 卵(液卵) 20 たまねぎ 25 パセリ 0.5 にんにく 0.3 油 0.4 塩 1 パブリカ 0.05 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	米 100 牛乳 1本 豚肉 40 糸こんにゃく 40 じゃがいも 80 たまねぎ 70 にんにく 25 さやいんげん 4 昆布(粉末) 0.03 しょうゆ(濃) 7.5 砂糖 3.4 みりん 0.8 塩 0.3 かつお(フレーク) 20 しょうが 1 砂糖 3 しょうゆ(濃) 3 清酒 2 きざみのり 1袋	パン 1こ 牛乳 1本 鶏肉 60 たまねぎ 45 にんにく 20 にんにく 0.3 しょうが 0.3 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 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 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5 シャインマスカット 50	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 油揚げ 3 ひじき 3 こんにゃく 6 にんにく 5 砂糖 2.4 しょうゆ(濃) 2.8 しょうゆ 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 766/31.1 789/35.4 849/26.2 765/35.4 757/31.6 771/31.2 833/37.7
月日	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月20日(火)	9月21日(水)	
献立名	中華風ピラフ 牛乳 えびフライ(揚) キャベツの甘酢づけ	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 赤い野菜スープ	ご飯 牛乳 ジャージャン豆腐 はるさめスープ	パン 牛乳 メルルーサのからあげ(揚) もやしと小松菜のナムル 卵スープ	大豆のキーマカレー(ご飯) 大豆のキーマカレー(ルー) 牛乳 ミックスフルーツ	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 フォーガー アイスクリーム	ご飯 牛乳 いわしのフライ(揚) ゆでキャベツ 中濃ソース かきたま汁	
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 にんにく 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 チキンブイオン 6 ポークブイオン 4 牛乳 1本 えびフライ 2尾 油 10 キャベツ 40 にんにく 7 酢 2 砂糖 1.1 しょうゆ(淡) 0.6 塩 0.3	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 にんにく 12 マヨネーズ 5 塩 0.2 牛乳 1本 棒チーズ 1本 鶏つくね 35 トマト(缶) 18 にんにく 15 たまねぎ 25 赤ピーマン 7 塩 0.8 こしょう 0.01 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3	米 100 牛乳 1本 豚肉 25 ミニ厚揚げ 90 しいたけ 1 にんにく 18 ねぎ 10 たけのこ(水煮) 8 しょうが 0.7 にんにく 0.2 赤出し味噌 4.2 しょうゆ(濃) 4.2 砂糖 3 清酒 1.4 でん粉 0.6 ごま油 0.7 焼豚 12 はるさめ 10 レタス 30 にんにく 17 しょうゆ(淡) 1.2 塩 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	パン 1こ 牛乳 1本 メルルーサ(角) 70 しょうが汁 0.6 清酒 0.6 塩 0.5 こしょう 0.05 でん粉 10 油 5 大豆もやし 40 小松菜 10 塩 0.4 ガーリック 0.01 ごま油 0.5 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 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	米 100 鶏肉(ミンチ) 40 大豆 18 たまねぎ 60 にんにく 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 チキンブイオン 5 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 チリパウダー 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5 アイスクリーム 1こ	パン(スライス) 1こ 米 100 まぐろ(フレーク) 25 酢 1.2 キャベツ 40 きゅうり 10 にんにく 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 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 チリパウダー 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5 アイスクリーム 1こ	米 100 牛乳 1本 いわし(開き) 1切 しょうが汁 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 小麦粉 5 パン粉 15 油 6 キャベツ 50 ソース(中濃) 1袋 卵(液卵) 30 かまぼこ 10 たまねぎ 35 にんにく 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 756/28.0 769/37.2 804/32.2 747/35.5 765/28.5 791/32.7 807/33.0
月日	9月22日(木)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)		
献立名	パン 牛乳 バター(個付) ポークピーンズ なし	えひカレーピラフ 牛乳 ポークコロッケ(揚) ナムル	パン 牛乳 煮込みハンバーグ リョネーズポテト コンソメスープ	キャベツと豚肉のみそ炒め丼(ご飯) キャベツと豚肉のみそ炒め丼(具) 牛乳 つくね団子汁	パン 牛乳 いちごジャム ペンネのミートソース たくあんソース 卵とコーンのスープ	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆の香りあえ(揚) たくあんのごまあえ みそ汁	今月は旬の果物が2回登場します。 8日(木) ぶどう(シャインマスカット) 「安芸津(あきつ)21号」と「白南(はくなん)」を掛け合わせて作られました。ぶどうの中でも特に甘く、皮が薄いのが特徴です。皮ごとパリッと食べられる手軽さも人気です。で、ぜひ、皮ごと食べてみましょう。 22日(木) なし(二十世紀(にじっせいき)梨) 鳥取県が主な産地です。1888年(明治21年)に千葉県松戸市で偶然発見され、1904年(明治37年)に「二十世紀梨」と名付けられました。「二十世紀を代表する品種になってほしい」という意味が込められているそうです。	
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 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 にんにく 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 チキンブイオン 2.9 ポークブイオン 1.2 なし 1切	米 80 ベーコン 12 えび 40 たまねぎ 40 にんにく 23 清酒 3.5 塩 1.5 カレー粉 0.8 こしょう 0.02 油 3.5 チキンブイオン 6 ポークブイオン 1 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 0.1 ごま油 0.6	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 パセリ 6 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 にんにく 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	米 100 豚肉 50 キャベツ 60 にんにく 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 にんにく 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 1こ 牛乳 1本 いちごジャム 1袋 ペンネ 30 鶏レバー(缶) 4 たまねぎ 40 にんにく 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 たくあんソース(粒・冷) 35 マッシュルーム 10 にんにく 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 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	米 100 牛乳 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 ごま 0.7 たくあん漬け 15 ちくわ 5 わかめ 0.8 たまねぎ 40 えのきたけ 7 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	E/P 806/30.7 804/26.6 821/31.9 845/35.4 782/35.1 871/34.7	

学校給食課だより No.525

丈夫な骨をつくろう!



◎カルシウムってなあに?

カルシウムとは、骨や歯の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。特に、これから大きく成長していくみなさんにとっては欠かせない栄養素です。

◎カルシウムはどんな食べ物に入っているの?

カルシウムはどんな食べ物にたくさん入っているのでしょうか。よく知られているのは、牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品ですね。牛乳は、ほかの食品に比べて、体に吸収されやすい特長があるので、給食には毎日出ます。でも、牛乳や乳製品のアレルギーのお友達もいます。カルシウムを多く含む食べ物と量(mg)を見てみましょう。

<p>牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 コップ1ばい(200g) 220mg</p> <p>プロセスチーズ(20g) 130mg</p> <p>ヨーグルト(100g) 120mg</p>	<p>大豆製品</p> <p>木綿豆腐(150g) 140mg</p> <p>納豆 1パック(50g) 50mg</p> <p>厚揚げ(50g) 120mg</p> <p>高野豆腐(乾燥・20g) 130mg</p>	<p>魚介類や野菜など</p> <p>しらす干し(半乾燥・10g) 50mg</p> <p>桜えび(乾燥・3g) 60mg</p> <p>ししゃも(20g) 70mg</p> <p>ひじき(乾燥・5g) 50mg</p> <p>小松菜(70g) 120mg</p> <p>水菜(70g) 150mg</p> <p>モロヘイヤ(70g) 180mg</p> <p>ごま(5g) 60mg</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』でご確認ください



献立表〔中学校〕

令和04年(2022年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	7月1日(金)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	
献立名	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 ツナドレサラダ	えびピラフ 牛乳 かぼちゃコロッケ(揚) ナムル	パン 牛乳 ポークソーセージ ペペロンチーノ 卵スープ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごま酢あえ すまし汁	パン 牛乳 みかんジャム 夏野菜のカレー煮 フレンチサラダ	ご飯 牛乳 豚肉のからみ炒め 七夕汁 アイスクリーム	
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 ▲ グリーンピース 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 ● チキンブイオン 1 ● ポークブイオン 4 ● 牛乳 1本 ● 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 ●	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 1.4 ▲ こしょう 0.03 ● 油 3.5 ● チキンブイオン 6.3 ● ポークブイオン 0.7 ● 牛乳 1本 ● かぼちゃコロッケ 1本 ▲ 油 9 ● もやし 60 ▲ 塩 0.5 ▲ ガーリック 0.01 ● ごま油 0.6 ●	パン 1本 ● 牛乳 1本 ● ポークソーセージ 3本 ● 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 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●	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 ● 荳わかめ 0.5 ● きゅうり 35 ● 砂糖 1 ● しょうゆ(淡) 1 ● 酢 1 ● 塩 0.2 ● 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 ●	パン 100 ● 牛乳 1本 ● みかんジャム 1袋 ● 牛肉 35 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ▲ かぼちゃ 20 ▲ にんにく 25 ▲ なす 10 ▲ グリーンピース 6 ▲ しょうが 0.6 ▲ 清酒 0.9 ● にんにく 1.7 ● 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 ● チキンブイオン 7 ● ポークブイオン 3 ● キャベツ 45 ▲ きゅうり(兵庫県産) 10 ▲ 油 2 ● りんご酢 1 ● 塩 0.4 ● 砂糖 0.4 ● こしょう 0.01 ●	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 ● バター 0.6 ● ごま油 0.6 ● 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 ● アイスクリーム 1本 ●	
E/P	845/26.4	784/27.1	866/33.1	776/35.1	782/27.0	786/29.3	
月日	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月19日(火)	
献立名	ご飯 牛乳 高野豆腐のからあげ(揚) ひじきとコーンの炒め煮 かきたま汁	パン 牛乳 鶏肉のパプリカ煮 粉ふきいも ビーフンスープ	牛丼(ご飯) 牛丼(具) 牛乳 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 ミネストローネ	ご飯 牛乳 豚肉のみそ煮 ごまあえ とうがんスープ	パン 牛乳 メルルーサのチリソース(揚) 枝豆 コンソメスープ	
材料名および使用量(g)	米 100 ● 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 ● 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 ● 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 ●	パン 100 ● 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 ● 清酒 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 ● ピーマン 12 ● しいたけ 30 ▲ 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 ● チキンブイオン 13 ● ポークブイオン 6 ●	米 100 ● 牛肉 50 ● たまねぎ 70 ▲ 糸こんにやく 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 ● ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	パン(スライス) 100 ● 蒸しきさ身 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 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ●	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 ● ごま 2.2 ● まぐろ(フレーク) 7 ● 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 ● 鶏肉 12 ● はるさめ 10 ● 冬瓜 50 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1.5 ● 塩 0.9 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●	パン 牛乳 メルルーサのチリソース(揚) 枝豆 コンソメスープ	パン 牛乳 メルルーサ(角) 塩 こしょう でん粉 油 たまねぎ しょうが にんにく ケチャップ しょうゆ(濃) 砂糖 酢 チリパウダー 油 枝豆 たまねぎ にんじん パセリ しょうゆ(淡) 塩 こしょう チキンブイオン ポークブイオン
E/P	764/27.3	777/33.6	756/33.4	777/33.7	764/30.3	747/34.2	

学校給食課だより No.524

夏バテや熱中症に注意しよう!!

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



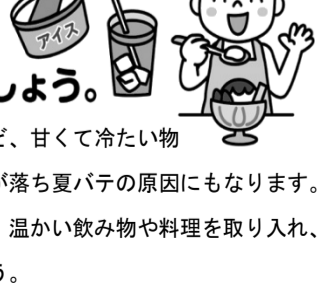
こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



特定の食べ物が原因となって、体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。

★花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

カバノキ科 (シラカンバなど)	リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴなど	ヒノキ科 (スギ)	トマト	キク科 (ブタクサなど)	メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、パナナなど

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



献立表〔中学校〕

令和04年(2022年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)
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	パン 牛乳 メルルーサの甘酢炒め(揚) 卵スープ アーモンド	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のうま煮 和風サラダ みそ汁	ツナとピーマンの炊き込みご飯 牛乳 春巻き(揚) チキンサラダ ごまドレッシング	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	ご飯 牛乳 さばのレモンみそ煮 切り干し大根の煮物 すまし汁	ぶどうパン 牛乳 いかのカリンあげ(揚) ナムル ビーフンスープ	ご飯 牛乳 豚肉のからみ炒め かきたま汁 味付小魚
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 グリーンピース 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本 牛乳 1本 メルルーサ(角) 50 塩 0.3 こしょう 0.05 でん粉 6 油 4 にんにく 12 たまねぎ 25 にんじん 12 ピーマン 7 塩 0.4 たけのこ(水煮) 7 しょうが 0.2 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 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	米 100 牛乳 1本 鶏肉 60 大豆 12 こんにやく 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 0.4 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 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	米 80 まぐろ(フレーク) 24 にんじん 12 ピーマン 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 昆布(粉末) 6 蒸しささ身 20 キャベツ 40 とうもろこし(粒) 6 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン(スライス) 1本 鶏肉 60 しょうゆ(濃) 4 しょうゆ(淡) 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	米 100 牛乳 1本 かまぼこ 80 レモン汁 1.5 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 にんじん 17 塩 0.3 かまぼこ 10 わかめ 0.7 たまねぎ 10 えのきたけ 7 ねぎ 7 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	ぶどうパン 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 きゅうり 50 塩 0.4 ガーリック 0.01 ごま油 0.6 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 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 1.7 ごま油 0.6 油 0.6 味噌パウダー 0.02 油 0.6 卵(液卵) 25 ごま油 25 かまぼこ 5 豆腐 45 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 0.4 でん粉 1.4 味付小魚 1袋
E/P	862/27.2	752/32.6	776/33.7	764/29.1	752/34.9	813/36.7	762/32.3	762/35.3
月日	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)
献立名	ご飯 牛乳 ふりかけ きすの天ぷら(揚) 人参シリシリ みそ汁	パン 牛乳 鶏肉のパブリカ煮 粉ふきいも コンソメスープ	ピビンバ(ご飯) ピビンバ(牛肉) ピビンバ(ナムル) 牛乳 はるさめスープ	パン 牛乳 いわしのフライ(揚) ゆでキャベツ 中濃ソース 卵スープ	ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のピリ辛炒め そうめん汁	たこめし 牛乳 ポークコロケ(揚) ゆで野菜 マヨネーズ	パン 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツソテー スーミータン(卵入り)	ご飯 牛乳 豚じゃが 納豆 さくらんぼ
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 きす(開き) 2尾 小麦粉 8 塩 0.1 油 8 ハム 12 にんじん 35 しょうゆ(濃) 1 油 1 けずりぶし 0.1 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	パン 1本 牛乳 1本 鶏肉 60 たまねぎ 13 トマトピューレー 10.3 パブリカ(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 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	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 もやし 4 にんじん 15 ねぎ 7 しょうゆ(淡) 3 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	パン 1本 牛乳 1本 いわし(開き) 1切 しょうが汁 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 小麦粉 5 パン粉 15 油 6 キャベツ 50 ソース(中濃) 1袋 卵(液卵) 30 もやし 35 にんじん 15 ねぎ 7 しょうゆ(淡) 3 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 たまねぎ 45 にんじん 20 にんにく 0.3 しょうが 0.3 オキスターソース 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 かまぼこ 10 そうめん 12 たまねぎ 12 でん粉 7 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	米(西宮産) 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 コロケ 1 油 11 アスパラガス 35 マヨネーズ(袋) 1袋	パン 1本 牛乳 1本 ハンバーグ 1 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 キャベツ 50 塩 0.3 カレー粉 0.12 油 0.2 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 牛乳 1本 豚肉 40 糸こんにやく 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) 7.5 砂糖 3.4 みりん 0.8 塩 0.3 納豆 1 たれ(添付) 1袋 さくらんぼ 25
E/P	784/30.3	774/32.5	760/31.5	757/32.7	759/31.8	785/27.4	829/34.0	779/29.1
月日	6月23日(木)	6月24日(金)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	夏バテしないために	
献立名	アップルパン 牛乳 鶏肉のインド風からあげ(揚) 中華サラダ わかめスープ	ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ にらスープ	ご飯 牛乳 さけのからあげ(揚) 煮豆 すまし汁	パン 牛乳 コーンのミルク煮 フレンチサラダ	ご飯 牛乳 鶏肉の照煮 たくあんのごまあえ みそ汁	くろパン 牛乳 ペンネのミートソース 豆腐スープ	夏バテしないために 梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。 人間は汗をかくことで体温を一定に保っています。しかしエアコンの普及により、汗をかく機会がすくなくなっています。また、食生活でも、糖分の多い清涼飲料水の取りすぎによる食欲の低下や、消化吸収機能の低下がみられます。とくに夏はビタミンやミネラルなどの栄養素が摂りにくくなり、これらが原因で夏バテがおこるといわれています。 夏バテ予防に効果的な栄養素は、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ミネラルなどです。バランスの取れた食事としっかり水分補給をして、夏バテをしない体をつくりましょう。	
材料名および使用量(g)	アップルパン 1本 牛乳 1本 鶏肉 60 たまねぎ 30 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 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 100 牛乳 1本 ミニ厚揚げ 85 豚肉(ミンチ) 25 にんじん 18 ねぎ 10 しいたけ 1 しょうが 0.7 にんにく 0.2 ごま油 4.4 赤出し味噌 4.3 砂糖 3 清酒 1.4 チリパウダー 0.04 でん粉 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 さけ(角) 70 しょうが汁 0.6 清酒 0.6 塩 0.5 こしょう 0.05 油 10 大豆 5 ちくわ 8 煮昆布(角) 1 こんにやく 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 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本 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 35 にんじん 20 とうもろこし(粒・冷) 6 塩 0.5 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 100 牛乳 1本 鶏肉 70 しょうが汁 0.7 しょうゆ(濃) 4.1 みりん 2.6 砂糖 1.3 でん粉 0.8 油 0.5 たくあん漬け 12 キャベツ 35 ごま 0.8 しょうゆ(淡) 0.1 油揚げ 5 ふ 2 わかめ 0.8 たまねぎ 30 みつば 5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	くろパン 1本 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 焼豚 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	782/31.6	748/30.4	765/36.8	786/29.5	787/34.4	782/35.5		

学校給食課だより No.523

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！



食べ物本来の味を十分に味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたき出さず、虫歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる

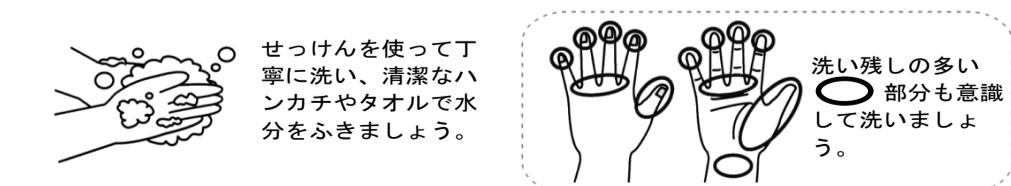
よくかんで食べるコツ

- ★どんな味がするか意識しながら食べる
- ★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる
- ★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



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〕

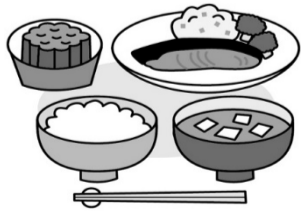
令和04年(2022年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	5月2日(月)	5月6日(金)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)
献立名	ハヤシライス(ご飯) ハヤシライス(ルウ) 牛乳 ツナドレサラダ	ご飯 牛乳 メルルーサのからあげ(揚) キャベツのおかかあえ そうめん汁 かしわもち	カレーピラフ 牛乳 ポークコロッケ(揚) フレンチサラダ	パン 牛乳 ポークソーセージ スパゲティソテー 卵スープ	ご飯 牛乳 八宝菜(えび入り) たくあんのおかかあえ カップ豆腐 カップ豆腐(しょうゆ)	きなこパン(揚) 牛乳 米粉シチュー ぶどうゼリー	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ クープイリチー みそ汁
材料名および使用量(g)	米 105 ● 牛肉 40 ● たまねぎ 80 ● にんじん 20 ▲ グリーンピース 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 ● パブリカ 0.04 ● 油 1 ● チキンピジョン 8 ● ポークピジョン 3 ● 牛乳 1本 ● 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 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● メルルーサ(角) 70 ● しょうが汁 0.6 ▲ 清酒 0.6 ▲ 塩 0.5 ▲ こしょう 0.05 ● でん粉 10 ● 油 5 ● かつおぶし 0.7 ● キャベツ 50 ▲ しょうゆ(濃) 1.4 ▲ かまぼこ 10 ● そうめん 12 ● 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 0.2 ● かしわもち 1こ ●	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 ● チキンピジョン 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 ●	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● ポークソーセージ 3本 ● 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 ● 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 ● チキンピジョン 12 ● ポークピジョン 5 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 豚肉 25 ● いか 30 ● えび 30 ● しいたけ 1.2 ▲ たまねぎ 65 ▲ キャベツ 60 ▲ もやし 30 ▲ にんじん 20 ▲ ねぎ 10 ▲ しょうが 1.5 ▲ ポークピジョン 2.6 ▲ しょうゆ(濃) 5 ● 塩 0.4 ● でん粉 3.5 ● 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 ●	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 ● チキンピジョン 9 ● ポークピジョン 4 ● ぶどうゼリー 1こ ● ちくわ 5 ● だいこん 40 ▲ 小松菜 20 ▲ えのきたけ 7 ▲ けずりぶし 4 ▲ 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	
E/P	826/26.5	786/33.6	800/24.5	854/32.8	762/38.5	869/28.7	756/31.2
月日	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月23日(月)	5月24日(火)
献立名	ご飯 牛乳 さばのレモンみそ煮 人参シリシリ すまし汁	パン 牛乳 焼きそば 河内晩柑	ドライカレー(ご飯) ドライカレー(ルウ) 牛乳 パンバンジー風サラダ ごまドレッシング	ハインパン 牛乳 タツカンジョン(揚) もやしと小松菜のナムル わかめスープ	ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ 卵とコーンのスープ	沖縄風炊き込みご飯 牛乳 さげのからあげ(揚) ごまあえ	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 肉団子スープ
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 ▲ 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 ● かまぼこ 10 ● わかめ 0.7 ● たまねぎ 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 ●	パン 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 ● かわちぼかん 2切 ●	米 100 ● 牛肉(ミンチ) 65 ● 鶏レバー(缶) 7 ● たまねぎ 40 ● にんじん 20 ● セロリ(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 ● 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 ●	ハインパン 1こ ● 牛乳 1本 ● 鶏肉 60 ● しょうが汁 0.6 ▲ 清酒 0.6 ▲ ねぎ 8 ● 油 4 ● にんにく 0.1 ▲ しょうゆ(濃) 2.7 ▲ 砂糖 1.4 ● 酢 1.3 ● コチュジャン 0.9 ● 大豆もやし 40 ▲ 小松菜 10 ▲ 塩 0.4 ● ガーリック 0.01 ● ごま油 0.5 ● とうもろこし(粒・冷) 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 ● チキンピジョン 14 ● ポークピジョン 6 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● ミニ厚揚げ 85 ● 豚肉(ミンチ) 25 ● にんじん 18 ▲ ねぎ 10 ▲ しいたけ 1 ▲ しょうが 0.7 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごま油 0.7 ▲ 赤出し味噌 4.4 ● しょうゆ(濃) 4.3 ● 砂糖 3 ● 清酒 1.4 ● チリパウダー 0.04 ● でん粉 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 ● チキンピジョン 11 ● ポークピジョン 5 ●	米 80 ● 豚肉 40 ● かまぼこ 10 ● 煮昆布 1 ● しいたけ 1 ▲ にんじん 15 ▲ マヨネーズ 7 ● しょうゆ(淡) 4.7 ● 清酒 3.4 ● 塩 0.4 ● 牛乳 1本 ● 鶏つくね 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 ● でん粉 10 ● 油 5 ● ごま 2.2 ● キャベツ 35 ▲ ほうれんそう 15 ▲ とうもろこし(粒) 12 ▲ しょうゆ(濃) 2.8 ● 砂糖 1.4 ●	
E/P	810/36.8	805/34.0	751/34.7	801/34.1	815/33.6	753/39.2	788/32.3
月日	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月30日(月)	5月31日(火)	<p>★行事食★</p> <p>13日(金) <u>クープイリチー</u></p> <p>16日(月) <u>人参シリシリ</u></p> <p>23日(月) <u>沖縄風炊き込みご飯</u></p> <p>5月15日は、1972年に沖縄が日本に返還された「沖縄本土復帰記念日」です。 給食では、15日を挟んだ13日と16日、さらに次の週の23日に、沖縄料理を取り入れています。 「クープイリチー」の「クープ」は沖縄の方言で「昆布」、「イリチー」は「炒めもの」、「人参シリシリ」の「シリシリ」は「千切り」という意味です。 方言を楽しみながら沖縄料理を味わってください。</p>	
献立名	ご飯 牛乳 味噌汁 鶏肉のチリソース(揚) ビーフンスープ	パン 牛乳 大豆と豚肉のカレーシチュー ミックスフルーツ	ご飯 牛乳 高野とうずら卵の五目煮 ごま酢あえ	ご飯 牛乳 あじのフライ(揚) ひじきとコーンの炒め煮 みそ汁	パン 牛乳 バター(個付) イタリアンスパゲティ チキンスープ		
材料名および使用量(g)	米 100 ● 牛乳 1本 ● 味噌汁 1袋 ● 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 ● 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 ● チキンピジョン 13 ● ポークピジョン 6 ●	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● 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 ▲ パター 0.3 ▲ にんにく 6 ▲ 小麦粉 5 ● 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 ● チキンピジョン 7 ● ポークピジョン 3 ● パン(缶) 45 ▲ もも(缶) 45 ▲	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 ● 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 0.2 ●	米 100 ● 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 ● 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 ● 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 ●	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● バター(個付) 1こ ● 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 15 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ(淡) 1.5 ● 塩 1 ● こしょう 0.02 ● チキンピジョン 13 ● ポークピジョン 6 ●		
E/P	827/29.8	817/29.5	786/33.9	791/32.4	787/28.9		

学校給食課だより No.522

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか? 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか?

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

<p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物
<p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。



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



献立表〔中学校〕

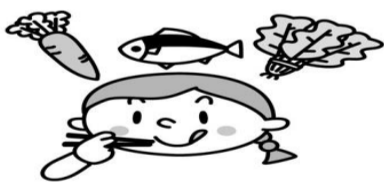
令和04年(2022年)4月

西宮市教育委員会 学校給食課

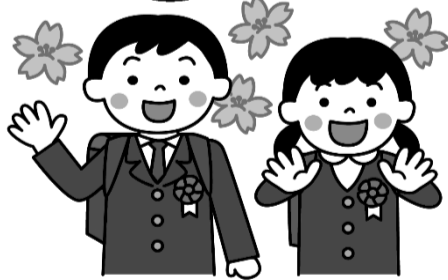
月日	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	4月18日(月)	4月19日(火)
献立名	ご飯 牛乳 牛肉のからみ炒め 肉団子スープ	パン 牛乳 鶏肉のパプリカ煮 粉ふきいも コンソメスープ	ご飯 牛乳 さげのからあげ(揚) ごま酢あえ すまし汁	くろパン 牛乳 ペンのミートソース チキンスープ	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 チキンサラダ イタリアンドレッシング	中華風ピラフ 牛乳 ぎょうざ(揚) ナムル 味付小魚	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) ツナドレサンド(チーズ) 牛乳 実だくさんスープ いちごのデザート
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 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 鶏つくね 35 はるさめ 4 キャベツ 30 にんじん 15 ねぎ 7 しょうゆ(淡) 1.7 塩 0.7 ごしょう 0.01 チキンブイオン 8 ポークブイオン 3	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 ごしょう 0.03 油 0.5 じゃがいも 80 ベーコン 8 レタス 35 たまねぎ 15 マッシュルーム 10 しょうゆ(淡) 1 塩 1 ごしょう 0.02 チキンブイオン 13 ポークブイオン 6	米 100 牛乳 1本 さげ(角) 70 しょうが汁 0.6 清酒 0.6 塩 0.5 ごしょう 0.05 でん粉 10 油 5 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 豆腐 50 かまぼこ 10 たまねぎ 15 ねぎ 7 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	くろパン 1こ 牛乳 1本 ペン 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 ごしょう 0.02 ぶどう酒(赤) 0.6 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 ごしょう 0.02 チキンブイオン 13 ポークブイオン 6	米 105 牛肉 35 たまねぎ 65 じゃがいも 45 にんじん 25 グリーンピース 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 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 牛乳 1本 蒸しささ身 20 キャベツ 40 とうもろこし(粒) 6 イタリアンドレッシング(袋) 1袋	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 ごしょう 0.01 ごま油 0.6 油 1.5 チキンブイオン 6 ポークブイオン 4 牛乳 1本 ぎょうざ 3 油 5 もやし 60 塩 0.5 ガーリック 0.01 ごま油 0.6 味付小魚 1袋	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 40 にんじん 7 油 2.5 りんご酢 1.3 砂糖 0.4 塩 0.5 ごしょう 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 ごしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 いちごのデザート 1こ
E/P	750/29.7	747/32.2	753/37.1	749/33.9	850/30.1	812/31.6	845/30.0
月日	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)
献立名	ご飯 牛乳 さわらのたつたあげ(揚) 切り干し大根の煮物 みそ汁	パン 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツソテー ビーフンスープ	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のうま煮 たくあんのおかかあえ かきたま汁	ご飯 牛乳 さばの煮付 れんこんのきんぴら みそ汁	パン 牛乳 みかんジャム 鶏肉のからあげ(揚) カレーサブジ にらスープ	キャベツと豚肉のみそ炒め丼(ご飯) キャベツと豚肉のみそ炒め丼(具) 牛乳 スーミータン(卵入り)	くろパン 牛乳 いかフライ(揚) ゆで野菜 マヨネーズ フォアガー
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 さわら 1切 しょうが 0.7 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 4.4 でん粉 10 油 5 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 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 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 キャベツ 35 とうもろこし(粒) 12 塩 0.24 ごしょう 0.01 油 0.2 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 ごしょう 0.02 ごま油 0.2 チキンブイオン 13 ポークブイオン 6	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 清酒 2.2 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 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 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.5 でん粉 1.4	米 100 牛乳 1本 さば(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 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	パン 1こ 牛乳 1本 みかんジャム 1袋 鶏肉 60 塩 0.4 ごしょう 0.05 でん粉 8 油 4 スバゲティ 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 ごしょう 0.02 油 1 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 ごしょう 0.01 ごま油 0.2 チキンブイオン 16 ポークブイオン 7	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 とうもろこし(ペースト) 50 ねぎ 7 塩 0.8 ごしょう 0.02 チリパウダー 1.4 チキンブイオン 17 ポークブイオン 7	くろパン 1こ 牛乳 1本 いか 60 塩 0.3 ごしょう 0.03 小麦粉 7 パン粉 21 油 9 アスパラガス 35 マヨネーズ(袋) 1袋 鶏肉 15 フォア 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 ごしょう 0.01 チリパウダー 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5
E/P	810/35.0	814/32.4	767/33.9	851/36.5	859/35.2	777/30.3	899/37.6

学校給食課だより No.521

学校給食を楽しもう!



ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。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ことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、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、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしく願い致します。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



◎なぜ給食当番は身じたくをするの?

給食当番は、なぜ、着ている洋服のまま給食のお仕事をしてはいけないのでしょうか。一つひとつの意味を確認して、身じたくする意味を考えてみましょう。

○なぜマスクをつけるの?
せきやくしゃみをしたときに、バイキンが飛んで、みんなが食べる給食につかないようにするためです。口や鼻はしっかりとおいましょ。

○なぜ、つめを切るの?
つめの中にもたくさんバイキンがいます。短く切ること、バイキンをへらすことができます。

○なぜ具合が悪いとお仕事できないの?
少しでも具合が悪い場合は、先生に言って給食当番をお休みします。お友達にうつる病気にかかっているかもしれないからです。

○なぜ、ぼうしをかぶるの?
かみの毛が給食に入るのを防ぐためです。かみの毛はぼうしの中に入れ、長い人は結びましょ。

○なぜ手を洗うの?
いろいろな所をさわる手には、見えないバイキンがたくさんついています。バイキンが給食につかないように、せっけんで手をきれいに洗います。

○なぜ白衣を着るの?
洋服についているゴミやほこりが、給食に入らないようにするためです。また、もりつけをしたときにこぼしてしまっても、洋服がよごれないようにするためです。

◎身じたくするのはクラスみんなのため

給食は、ほこりやバイキンなどが入らないように、きびしくチェックしながら作られ、教室に運ばれてきます。ですから、最後に給食を用意する給食当番のお仕事は大切です。クラスみんなのために、給食にほこりやバイキンなどがつかないように、身じたくをきちんといましょ。

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

