

献立表〔中学校〕

令和06年(2024年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	3月1日(金)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月11日(月)	3月12日(火)
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 ももゼリー	ご飯 ショア トンカツ(揚) ゆでキャベツ 中濃ソース みそ汁 こつ博大福	くろパン 牛乳 ペンネのミートソース 卵スープ アーモンド	ご飯 牛乳 さけのからあげ(揚) ベジタブルチャブチェ すまし汁	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 豆乳コーンスープ	鶏ごぼうご飯 牛乳 ポークコロケ(揚) ごまあえ	パン 牛乳 ポケットチーズ マカロニカレー風味 いよかん
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) 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 ● ももゼリー 1こ ●	米 100 ● ショア(ブレン) 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 ▲ 中濃ソース(袋) 1袋 ● 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 ● こつ博大福 1袋 ●	くろパン 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 ● アーモンド(袋) 1袋 ●	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 ● でん粉 10 ● 油 5 ● はるさめ 6 ● しめじ 10 ▲ にんじん 12 ▲ たまねぎ 12 ▲ 小松菜 6 ● ねぎ 4 ▲ にんにく 0.1 ● ごま油 0.4 ● ごま 0.7 ● しょうゆ(淡) 2.8 ● 砂糖 1.2 ● 塩 0.12 ● こしょう 0.01 ● ごま油 0.4 ● 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 ●	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 ● ベーコン 8 ● 豆乳 50 ● じゃがいも 25 ● たまねぎ 25 ● にんじん 15 ● とうもろこし(ペースト) 25 ● とうもろこし(粒・冷) 15 ● 塩 0.4 ● みそ 3.3 ● チキンブイヨン 10 ● ポークブイヨン 4 ●	米 80 ● 鶏肉 35 ● 油揚げ 5 ● ごぼう 20 ● にんじん 12 ▲ 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 ● コロケ 1こ ● 油 11 ● 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 ●	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● ポケットチーズ 1こ ● 牛肉 35 ● マカロニ 18 ● マカロニ 35 ● 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 ● チキンブイヨン 5.5 ● ポークブイヨン 2.4 ● 油 1 ● いよかん 1切 ▲
E/P	848/25.1	840/31.1	781/32.9	747/37.0	733/34.1	743/26.6	749/31.7
月日	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月21日(木)	3月22日(金)
献立名	中華丼(ご飯) 中華丼(具) 牛乳 肉団子スープ	パン 牛乳 煮込みハンバーグ リヨネーズポテト 大根スープ	ご飯 牛乳 高野とうずら卵の五目煮 たくあんのおかかあえ	中華風ピラフ 牛乳 メルルーサのからあげ(揚) ゆで野菜 マヨネーズ	パン 牛乳 ポークチャップ フレンチサラダ クラムチャウダー	パン 牛乳 鶏肉と野菜のピリ辛炒め しょうゆラーメン	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう ばち汁
材料名および使用量(g)	米 100 ● 豚肉 30 ● 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 35 ● キャベツ 40 ▲ にんじん 15 ▲ にら 5 ▲ 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 ●	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 ● 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 ● 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 ● かつおぶし 0.7 ● たくあん漬け 12 ▲ キャベツ 35 ▲ しょうゆ(淡) 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 ● 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 ● ブロッコリー 30 ▲ マヨネーズ(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 ● 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 ● 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 ●	パン 1こ ● 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 ● 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 ● ごま油 0.03 ● 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 ● みそ 8 ● 砂糖 4 ● みりん 1 ● 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 ● ごま油 0.1 ● 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	712/31.8	739/30.9	724/34.3	714/34.9	828/37.5	838/38.8	771/35.4

学校給食課だより No.542

給食&食生活を振り返ろう

今年度も、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います。

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>良い姿勢で食えることができた</p>	<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>	<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気をつけた</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか? 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

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」でご確認ください



献立表〔中学校〕

令和06年(2024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29日) and rows for menu items (献立名), ingredients (材料名), and usage amounts (使用量). Includes a large text block for 'いも団子スープ' on 2月14日 (水).

学校給食課だより No.541

大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。...

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄.....貧血予防
●カルシウム・マグネシウム.....丈夫な骨をつくる
●ビタミンB1.....疲労回復効果
●食物繊維.....便秘予防
●大豆イソフラボン.....骨粗しょう症予防
●オリゴ糖.....便秘予防
●サポニン.....抗酸化作用※
●レシチン.....動脈硬化予防※

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

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



献立表〔中学校〕

令和06年(2024年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

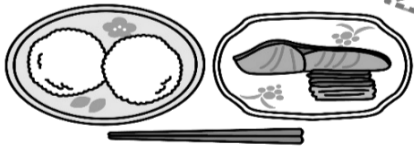
月日	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)
献立名	ご飯 牛乳 ぶりの甘辛煮(揚) 白菜のおかかあえ みそ汁	パン 牛乳 煮込みハンバーグ スパゲティソテー 卵スープ	ご飯(西宮産) 牛乳 豚じゃが たづくり(揚) やわらか黒豆	カレーライス(ごはん・700kcal) カレーライス(ルウ・レトルト) 牛乳 ミックスフルーツ	くろパン 牛乳 メルルーサのからあげ(揚) フレンチサラダ 肉団子スープ	ご飯 ジョア 鶏肉と野菜のピリ辛炒め わかめうどん	きなこパン(揚) 牛乳 ホワイトシチュー りんごゼリー	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごま酢あえ 雑煮
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 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 かつおぶし 0.7 はくさい 6.5 しょうゆ(濃) 1.7 油揚げ 5 わかめ 0.8 だいこん 50 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 ハンバーグ 10 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 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	米(西宮産) 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 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	米(アルファ化米) 90 カレー(レトルト) 250 牛乳 1本 パン(缶) 40 もも(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、おいしさそのまま、洗米・つけ置きしないで、炊くことができます。	くろパン 1本 牛乳 1本 メルルーサ(角) 0.6 しょうが汁 0.6 清酒 0.5 塩 0.05 こしょう 10 油 5 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 鶏つくね 35 油揚げ 30 小松菜 15 にんじん 15 けずりぶし 1.7 昆布(粉末) 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 ジョア(ストロベリー) 1本 鶏肉 70 たまねぎ 45 にんじん 20 にんにく 0.3 しょうゆ(濃) 0.3 オイスターソース 1.2 砂糖 1 塩 0.4 チリパウダー 0.01 油 0.5 ごま油 0.4 かまぼこ 6 油揚げ 6 油 6 わかめ 1 ねぎ 7 けずりぶし 5 昆布(粉末) 0.06 こしょう 5 チキンブイヨン 1 塩 0.4	パン(小) 1本 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 50 にんじん 20 マッシュルーム 10 グリーンピース 6 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 りんごゼリー(冷) 1本	米 100 牛乳 1本 さば(焼) 1切 砂糖 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 しょうゆ(淡) 1 酢 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
E/P	787/35.2	783/36.1	700/29.1	809/18.6	719/35.6	797/34.4	844/29.3	839/38.9
月日	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
献立名	中華風ピラフ 牛乳 ぎょうざ(揚) ささみとキャベツの甘酢あえ	パン 牛乳 ペンのミートソース 冬野菜たっぷりスープ	ご飯 ジョア ブロッコリーと牛肉の炒めもの しょうがうどん ほんかん	パン 牛乳 バター(個付) 鯨のノルウェー風(揚) かぶらスープ	ご飯 牛乳 さわらの煮付 きんぴらごぼう かす汁	いり豆ご飯 牛乳 ポークコロッケ(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 豆腐スープ	ご飯 ジョア チムタク 炒めナムル アーモンド
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 ぎょうざ 3 油 5 蒸しささ身 20 酢 1 キャベツ 40 にんじん 7 酢 2 砂糖 1.1 しょうゆ(淡) 0.8 塩 0.3	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 豚肉 10 はくさい 35 だいこん 35 にんじん 12 ほうれんそう 6 しょうゆ(淡) 1.3 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5	米 100 ジョア(プレーン) 1本 牛肉 30 ブロッコリー 30 しょうゆ(濃) 3.1 ぶどう酒(赤) 2.1 しょうゆ(濃) 0.6 でん粉 0.3 油 75 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 0.4 ほんかん 1本	パン 100 牛乳 1本 バター(個付) 10 鯨 50 しょうが 1 ぶどう酒(赤) 3 しょうゆ(濃) 1.2 砂糖 7 ごま 4 ごぼう 42 にんじん 12 清酒 2.6 砂糖 1.2 みりん 0.6 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(兵庫産) 11 酒かす(西宮産) 5	米 100 牛乳 1本 さわら(焼) 1切 しらす干し 2 油揚げ 8 しいたけ 4.5 塩 1 ごま 0.8 ごぼう 42 にんじん 12 清酒 2.6 砂糖 1.2 みりん 0.6 ごま油 0.1 鶏肉 8 はくさい 5 小松菜 3 しょうゆ(濃) 25 砂糖 1.5	パン(スライス) 1本 まぐろ(フレーク) 25 酢 1.2 キャベツ 7 にんじん 50 マヨネーズ 9 たまねぎ 0.2 スライスチーズ 1枚 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	米 100 ジョア(プレーン) 1本 鶏肉 45 はるさめ 10 しいたけ 1 じゃがいも 70 たまねぎ 70 にんじん 25 白ねぎ 15 にんにく 0.2 ごま油 0.35 しょうゆ(濃) 8 砂糖 3.5 塩 0.3 トウバンジャン 0.15 清酒 1.7 油 0.6 牛肉(ミンチ) 10 ねぎ 3 しょうが 0.4 にんにく 0.1 大豆 0.2 大豆やし 40 しょうゆ(濃) 3.4 酢 0.5 砂糖 0.1 ごま油 0.1 アーモンド(袋) 1袋	
E/P	786/32.4	732/28.9	790/30.5	775/32.7	743/37.3	762/29.2	720/32.1	737/28.0

学校給食課だより No.540

日本の学校給食の歴史を知ろう!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。

●明治22年(1889年)



おにぎり 塩ヶケ 漬物

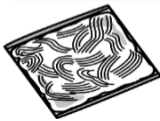
に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

●昭和25年(1950年)



パン ミルク カレーシチュー

●昭和38年(1963年)



主食として、ソフト麺が登場する

忠愛小学校は大佛寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。



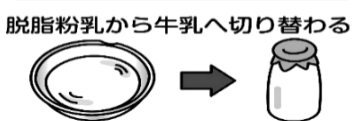
戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

●昭和39~43年(1964~1968年)



脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

●昭和51年(1976年)



米飯給食が正式に始まる

社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。



【備蓄食の消費について】

小学校Aブロックの26日、Bブロックの22日、中学校の15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(体を作るものになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる)(揚)...揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*海産物については、えび、かにが混入する可能性や、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05年(2023年)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (11月1日 to 11月30日) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Each row includes the name of the dish and a list of ingredients with their respective quantities and units.

学校給食課だより No.538

11月8日は『いい歯の日』!



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない...ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ (むし歯がある人は、早めに治療しましょう)

Four panels with illustrations and text: 1. よくかんで食べる (Eat well), 2. おやつをだらだら食べない (Don't eat snacks carelessly), 3. 飲み物は甘くないものを選ぶ (Choose drinks that are not sweet), 4. 食べたらしっかり歯をみがく (Brush your teeth thoroughly after eating).

カルシウムをとろう! (歯や骨をつくるもとになる)

Illustration showing various calcium-rich foods: 納豆 (Natto), 厚揚げ (Okinabe), チーズ (Cheese), ヨーグルト (Yogurt), 豆腐 (Tofu), 小松菜 (Komatsuna), 干しエビ (Dried shrimp), ひしき (Hishiki).

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか? 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをも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』でご確認ください



献立表〔中学校〕

令和05年(2023年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (10月2日 to 10月31日) and rows for menu items (献立名), ingredients (材料名), and usage (使用量). Each cell contains a list of ingredients and their quantities for a specific day.

学校給食課だより No.537

催事のご案内

宮っ子給食♡食育フェア

「もっと知ろう! 宮っ子給食」
～くらべよう 今と昔の給食～

日時: 令和5年(2023年)10月14日(土)
10:00~15:30
※悪天候の場合、屋外でのイベント中止

場所: フレンテ西宮(JR西宮駅南)
西出口屋外スペース・4F展示ホール

内容: 西宮市の学校給食について理解を深めるためのパネル展示や、学校給食の歴史紹介、ゲーム・クイズ・体験コーナー等があります。(今年度は給食の試食はありません。)

1F 屋外テント

- ◆ゲーム: 豆つかみゲーム
おはして大豆をじょうすにつかめるかな。
参加賞も用意しています。
◆展示: 西宮市でとれた野菜
◆体験: 釜混ぜ体験で調理員さんになってみよう
大きな釜を混ぜてみよう。
給食室の道具も紹介するよ。

主催: 西宮市教育委員会
共催: (公財)西宮市国際交流協会
問合せ先: 学校給食課
(Tel. 0798-35-3862)

4F 展示ホール

- ◆展示
・(公財)西宮市国際交流協会コーナー
*世界の料理・スイーツの紹介
・くらべよう今と昔の給食
*学校給食の歴史紹介
*給食レプリカの展示、給食食器展示
・宮っ子給食コーナー
*西宮市の給食について *西宮市の産地消
・『あったらいいな～こんな献立』 作品展示
・給食レシビも配布します♪
◆ゲーム・クイズ・体験
・手洗いチェックコーナー
石けんで手を洗った後、汚れが落ちているか『手洗いチェッカー』でチェックします。
・クイズラリー

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



献立表〔中学校〕

令和05年(2023年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (9月1日 to 9月29日) and rows for menu items (献立名), ingredients (材料名), and usage (使用量). Includes a '★行事食★' section for 9月29日 (月見汁).

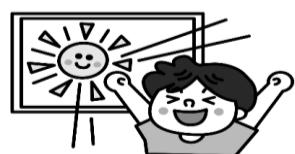


学校給食課だより No.536

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。

1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



よく眠ろう

9月1日 防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

※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



献立表〔中学校〕

令和05年(2023年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月10日(月)
献立名	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルー) 牛乳 ツナドレサラダ	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 ミネストローネ	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁	ハインパン 牛乳 かぼちゃコロッケ(揚) パンパンジー風サラダ ごまドレッシング チンゲンサイスープ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ セタ汁	えびピラフ 牛乳 高野豆腐のからあげ(揚) 和風サラダ
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) 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 ●	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 ● 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 ▲ 牛乳 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 ● 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 ● 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 ▲ みつば 5 ▲ けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	ハインパン 1こ ● 牛乳 1本 ● かぼちゃコロッケ 1こ ● 油 9 ● 蒸しささ身 20 ● キャベツ 25 ● きゅうり(兵庫県産) 15 ▲ にんじん 5 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ● 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 ● 白みそ 11 ● 砂糖 1.8 ● みりん 1 ● 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 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 ●	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 ● ポークブイオン 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 ● かつおぶし 0.4 ● キャベツ 30 ● きゅうり 2.0 ● 油 1.3 ● しょうゆ(濃) 1.2 ● 酢 0.8 ● 砂糖 0.5 ● 塩 0.1 ●
E/P	845/26.4	763/34.1	788/30.9	803/29.4	829/36.3	760/29.8
月日	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月18日(火)	7月19日(水)
献立名	パン 牛乳 バター(個付) ポークチャップ ペペロンチーノ にらスープ	牛丼(ご飯) 牛丼(具) 牛乳 肉団子スープ 味付小魚	パン 牛乳 夏野菜のカレー煮 はるさめサラダ アイスクリーム	ご飯 牛乳 いわしのかばやき(揚) 枝豆 みそ汁	くろパン 牛乳 メルサーのからあげ(揚) フレンチサラダ フォーガー	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 とうがん汁
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 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 ● もやし 35 ▲ にんじん 15 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ にら 8 ▲ えきたけ 6 ▲ しょうゆ(淡) 1.2 ● 塩 1 ● こしょう 0.01 ● ごま油 0.2 ● チキンブイオン 16 ● ポークブイオン 7 ●	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 ● 鶏つくね 35 ● もやし 30 ▲ 小松菜 15 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ(淡) 1.7 ● 塩 0.7 ● こしょう 0.01 ● チキンブイオン 7 ● ポークブイオン 3 ● 味付小魚 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 ▲ グリーンピース 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 ● チキンブイオン 7 ● ポークブイオン 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 ● 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 0.4 ▲ 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 ● 枝豆 28 ▲ 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 ●	くろパン 1こ ● 牛乳 1本 ● メルサー(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 ● 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 ● 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 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 豚肉(ミンチ) 25 ● 豆腐 120 ● 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 1.2 ● 鶏肉 20 ● はるさめ 10 ● 冬瓜 35 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 4 ● しょうゆ(濃) 0.3 ● みりん 0.6 ● 塩 0.6 ●
E/P	848/33.6	776/34.5	832/30.0	761/32.4	785/34.9	759/32.3

学校給食課だより No.535

夏本番！体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ
食塩…1~2g (0.1~0.2%)
砂糖…40~80g (4~8%)
レモン汁…お好みで



熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える
------------	-------------	-------------	------------

夏休みの食生活



~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	果物・乳製品 牛乳・ヨーグルト
---	--	--	---------------------------

コンビニで購入する場合(例)

主食(おにぎり) + 主菜(ゆで卵) + 副菜(サラダ)

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05年(2023年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (6月1日 to 6月30日) and rows for menu items (献立名), ingredients (材料名), and usage amounts (使用量). Includes a special section for 'きす(鱈)の天ぷら' on 6月21日.

学校給食課だより No.534

6月は「食育月間」です!

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とことと位置付けています。

家族みんなで食卓を囲む
食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます

一緒に食事の支度をする
買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります

行事食や郷土料理を取り入れる
伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます

さまざまな味を経験させる
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります

朝ごはんを食べる習慣をつける
1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます

体を動かす機会をつくる
おなかのすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます

減塩を心がける
子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる
食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます

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



献立表〔中学校〕

令和05年(2023年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (5月1日 to 5月12日) and rows for menu items (献立名) and material usage (材料名および使用量). Includes items like 中華風ピラフ, ツナマヨサンド, and かしわもち.

Table with columns for dates (5月15日 to 5月23日) and rows for menu items (献立名) and material usage (材料名および使用量). Includes items like 沖縄風炊き込みご飯, くらパン, and バインパン.

Table with columns for dates (5月24日 to 5月31日) and rows for menu items (献立名) and material usage (材料名および使用量). Includes items like ご飯牛乳ブルコギ風, カレーピラフ, and カレーコロッケ.

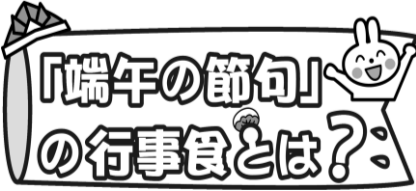
5月15日は『沖縄本土復帰記念日』です。第2次世界大戦から27年後、1972年(昭和47年)5月15日午前0時に沖縄県がアメリカから日本に返還されました。それにちなんで、給食では8日(月)に「人参シリシリ(シリシリ=せん切り)」、12(金)に「クレープイリチー(クレープ=昆布、イリチー=炒め物)」、15日(月)に「沖縄風炊き込みご飯」が登場します。

規則正しい生活を送ろう!

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

Illustrations and text for daily routines: 早寝・早起きを心がける, 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる, 日中は元気に体を動かす.



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

Descriptions of 'かしわもち' (rice dumplings) and 'ちまき' (zongzi) with illustrations of the food and children.

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05年(2023年)4月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)							
献立名	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆の香りあえ(揚) みそ汁	ハンバーグサンド(パン) ハンバーグサンド(ハンバーグ) ハンバーグサンド(キャベツ) ハンバーグサンド(チーズ) 牛乳 コンソメスープ	ご飯 牛乳 すきやき風 ごま酢あえ	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 フレンチサラダ	くろパン 牛乳 メルルーサのからあげ(揚) スバゲティソテー わかめスープ	ご飯 牛乳 高野とうずら卵の五目煮 たくあんのごまあえ 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 肉団子スープ いちごのケーキ							
材料名および使用量(g)	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 ● たまねぎ 10 ● パセリ 0.6 ▲ 砂糖 4.2 ● しょうゆ(濃) 3.3 ● 酢 2 ● 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 ●	パン(スライス) 1こ ● ハンバーグ 1こ ● トマトピューレー 10 ● ウスターソース 6 ● 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 ● スライスチーズ 1枚 ● 牛乳 1本 ● たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● 塩 1.1 ● ごしょう 0.02 ● チキンブイオン 17 ● ポークブイオン 7 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 牛肉 40 ● 焼き豆腐 55 ● ふ 4 ● たまねぎ 70 ▲ 糸こんにゃく 45 ● にんにく 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 ● 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 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 ● ごしょう 1 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ● 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 ● ごしょう 0.01 ●	くろパン 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 ▲ ごしょう 0.05 ▲ でん粉 10 ● 油 5 ● スバゲティ 18 ● ベーコン 8 ● アスパラガス 15 ▲ たまねぎ 12 ▲ 油 0.6 ● 塩 0.3 ● ごしょう 0.03 ● 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 ● チキンブイオン 17 ● ポークブイオン 7 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 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 ● たくあん漬け 12 ▲ キャベツ 35 ▲ ごま 0.8 ● しょうゆ(淡) 0.1 ● 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 10 ▲ 油 7 ● りんご酢 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 ● 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 ● ごしょう 0.01 ● チキンブイオン 7 ● ポークブイオン 3 ● いちごのケーキ 1こ ●	E/P 857/34.4	830/34.5	748/30.1	826/24.8	791/34.1	801/37.8	862/33.8
月日	4月21日(金)	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)								
献立名	ご飯 牛乳 さわらの煮付 切り干し大根の煮物 みそ汁	炊き込みご飯 牛乳 ぎょうざ(揚) ナムル	パン 牛乳 ポークソーセージ カレースバゲティ 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 そうめん汁	パン 牛乳 ホワイトシチュー 大根サラダ	ご飯 牛乳 えびのチリソース(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ ビーフンスープ	☆入学・進級献立☆ いちごのケーキ 20日(木)							
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 ● 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 ● 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 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 ● ぎょうざ 3こ ● 油 5 ● きゅうり 50 ▲ わかめ 0.4 ● にんじん 0.01 ● ガーリック 0.01 ● ごま油 0.6 ●	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● ポークソーセージ 3本 ● 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 0.4 ● 塩 0.2 ● カレー粉 0.2 ● ごしょう 0.02 ● 油 1 ● もやし 35 ▲ にんじん 15 ▲ たまねぎ 10 ▲ たけのこ(水煮) 8 ▲ 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 ● かまぼこ 10 ● そうめん 12 ● たまねぎ 12 ▲ ねぎ 7 ▲ 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 ● 鶏肉 35 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ マッシュルーム 10 ▲ グリーンピース 6 ▲ 小麦粉 5 ● バター 5 ● 牛乳 60 ● 塩 1.1 ● ごしょう 0.03 ● 油 1 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ● 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 ● えび 0.35 ● 塩 0.35 ● ごしょう 0.01 ●	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 ● キャベツ 50 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ● 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 ●	☆入学・進級献立☆ いちごのケーキ 20日(木)	E/P 768/35.4	764/29.8	804/31.4	752/30.7	816/31.3	794/31.4	

学校給食課だより No.532

ご入学・ご進級おめでとうございます！

彩り豊かな花々が咲き誇る中、新入生を迎えて、新しい1年がスタートし、期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も、安全・安心はもとより、子供たちが楽しみにしてくれるような、おいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



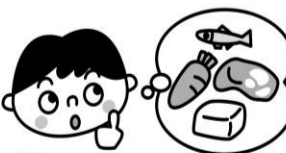
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。



6 伝統的な食文化を理解する。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

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」でご確認ください

