

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和06年(2024年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates (9月2日 to 9月30日) and rows for献立名, material names, and usage amounts. Includes a large notice for 9月17日 (Water) and 9月18日 (Wood) regarding the moon festival.

学校給食課だより No.547

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしてください。

生活習慣病とは

食習慣、運動習慣、睡眠など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



家族みんなで！ できることから始めてみましょう

Three columns of lifestyle tips: 初級 (Basic) - Eat more, reduce salt, walk more; 中級 (Intermediate) - Increase vegetable intake, reduce salt, daily exercise; 上級 (Advanced) - Balanced diet, read labels, 30+ minutes of exercise.

Energy, protein, fat, and other nutritional information. Includes QR code and website URL: http://www.nishi.or.jp/



こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和06年(2024年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates (9月2日 to 9月20日) and rows for menu items and ingredients. Includes a large block for 9月17日 (水) with a special menu '行事食' (Festive Food).

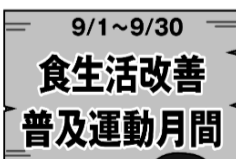
学校給食課だより No.547

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていただければと思います。

生活習慣病とは...

食習慣、運動習慣、睡眠など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



9/1~9/30 食生活改善普及運動月間

家族みんなで！ できることから始めてみましょう

Three columns of advice for '初級' (Beginner), '中級' (Intermediate), and '上級' (Advanced) levels, including eating more vegetables, reducing salt, and increasing exercise.

Small print at the bottom of the page containing energy values, allergen information, and website links.



献立表〔中学校〕

令和06年(2024年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月9日(月)	9月10日(火)
献立名	ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ わかめスープ 味付小魚	パン 牛乳 メルルサの甘酢炒め(揚) 肉団子スープ	ご飯(西宮産) 牛乳 煮込みハンバーグ 和風サラダ みそ汁	パン 牛乳 さけのからあげ(揚) ガーリックポテト とうがんスープ	大豆のキーマカレー(ご飯) 大豆のキーマカレー(ルウ) 牛乳 ツナサラダ ごまドレッシング	炊き込みご飯 牛乳 春巻き(揚) ごまあえ	パン 牛乳 米粉シチュー とうもろこし ぶどうゼリー
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 豚肉(ミンチ) 85 鶏肉(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 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 味付小魚 1袋	パン 1本 牛乳 1本 メルルサ(角) 50 塩 0.3 こしょう 0.05 でん粉 6 油 4 たまねぎ 25 にんじん 12 ピーマン(三田産) 7 油 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 鶏つくね 35 たまねぎ 30 チンゲンサイ 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	米(西宮産) 100 牛乳 1本 ハンバーグ 1本 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 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 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	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 じゃがいも 60 塩 0.3 ガーリック 0.02 ペーコン 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	米 100 鶏肉(ミンチ) 40 大豆 18 カレー粉 0.4 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 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 まぐろ(フレーク) 8 酢 0.3 キャベツ 50 にんじん 7 ごまドレッシング(袋) 1袋	米(西宮産) 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 春巻き 2本 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本 牛乳 1本 鶏肉 35 じゃがいも 60 たまねぎ 25 にんじん 20 パセリ 5 とうもろこし(冷) 1本 ぶどうゼリー 1本
E/P	728/32.0	739/32.1	752/31.5	725/35.1	724/30.2	892/29.1	744/29.5
月日	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)
献立名	ご飯 牛乳 牛肉のからみ炒め みそ汁 アーモンド	パン 牛乳 バター(個付) ポークビーンズ なし	ご飯 牛乳 ふりかけ 高野とうずら卵の五目煮 もやしと小松菜のナムル	アップルパン 牛乳 ペーネのミートソース 豆腐スープ	ご飯 ヨーグルトドリンク さわらの煮付 人参シリシリ 月見汁	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	ポークカレーライス(ご飯) ポークカレーライス(ルウ) 牛乳 キャベツの甘酢あえ
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 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 アーモンド(袋) 1袋	パン 1本 牛乳 1本 バター(個付) 1本 鶏肉 25 ぶどう酒(赤) 2 ペーコン 4 鶏レバー(缶) 2 大豆 20 じゃがいも 60 たまねぎ 25 さやいんげん 6 にんじん 2 ウスターソース 12 オリーブオイル 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 100 牛乳 1本 ふりかけ(うめじそ) 1袋 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 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	アップルパン 1本 牛乳 1本 ペーネ 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 17 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 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	米 100 ヨーグルトドリンク(プレーン) 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 ハム 12 にんじん 35 しょうゆ(濃) 1 油 1 けずりぶし 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	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 中濃ソース(袋) 1袋 豚肉 8 卵(液卵) 30 たまねぎ 30 ケチャップ 2 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(濃) 1.4 油 1 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	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 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
E/P	766/30.9	740/31.4	733/35.1	758/30.7	713/34.2	732/33.8	753/24.1
月日	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月30日(月)	<p>☆新献立☆ ガーリックポテト 5日(木)</p> <p>ゆでたじゃがいもに、塩とガーリックパウダーを振って、粉ふきいものようにホクホクとした食感に作った一品です。</p> <p>ガーリックパウダーをかけることで、味もしっかりして食欲が増し、9月の暑さが残る時期でも食べやすい味付けになっています。</p>	
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 赤い野菜スープ	ご飯 ヨーグルトドリンク 鶏肉と大豆の香りあえ(揚) きんぴらごぼう みそ汁	パン 牛乳 いちごジャム コーンのミルク煮 フレンチサラダ	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 フォーガー	えびカレーピラフ 牛乳 かぼちゃコロケ(揚) 大根サラダ		
材料名および使用量(g)	パン(スライス) 1本 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 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 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3	米 100 ヨーグルトドリンク(ストロベリー) 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 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 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本 牛乳 1本 いちごジャム 1袋 鶏肉 35 牛乳 45 マカロニ 15 じゃがいも 50 赤出し味噌 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 チキンブイオン 8 ポークブイオン 3 キャベツ 40 油 1.5 りんご酢 0.8 塩 0.3 砂糖 0.3 こしょう 0.01	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 清酒 1 ごま油 0.6 でん粉 3 牛乳 1本 鶏肉 15 フォーガー 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 80 ペーコン 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 チキンブイオン 6 ポークブイオン 1 牛乳 1本 かぼちゃコロケ 1本 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		
E/P	709/32.2	776/33.2	722/29.6	712/29.9	799/27.4		

学校給食課だより No.547

生活習慣を見直してみませんか?

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしたいだけではないでしょうか。

生活習慣病とは

食習慣、運動習慣、睡眠など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

9/1~9/30

食生活改善

普及運動月間

家族みんなで! できることから始めてみましょう

初級

- よくかんで食べる
- お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする
- いつもより多く歩く

中級

- 野菜料理を1品増やす
- 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける
- 毎朝、ラジオ体操をする

上級

- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 栄養成分表示を見て食品を選ぶ
- 30分以上の運動を週2回以上行う

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』でご確認ください