

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和6年(2024年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名、材料名および使用量、E/Pの表。10月1日(火)から10月31日(木)までの献立と材料使用量を記載。10月30日(水)はリザーブ給食日。

★秋の食べ物★
秋は『食欲の秋』といわれている通り、たくさんのおいしい食べ物が旬をむかえます。旬の食べ物は、栄養価が高く、味や風味が良いのが特徴です。そこで、今月はこの時期に『旬』をむかえるさつまいもやさといも、しめじ、えのきたけを使ったメニューを出しました。
いもこに(さといも)
Aブロック: 2日(水)
Bブロック: 10日(木)
きのこスパゲティ(しめじ・えのきたけ)
Aブロック: 3日(木)
Bブロック: 23日(水)
さつまいもとだいのあまからに(さつまいも)
Aブロック: 25日(金)
Bブロック: 28日(月)

学校給食課だより No.548
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」
～のぞいてみよう 給食室～
日時: 令和6年(2024年)10月26日(土) 10:00~15:30
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
※悪天候の場合、屋外でのイベントは中止
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、給食室の道具紹介、ゲーム・クイズ・体験コーナー等があります。

1F 屋外テント
◆ゲーム: 豆つかみゲーム
おはして大豆をしょうすにつかめるかな。
参加賞も用意しています。
◆体験: 釜混ぜ体験で調理員さんになってみよう
給食室の道具を使って、大きな釜を混ぜてみよう。

4F 展示ホール
◆展示
・(公財)西宮市国際交流協会コーナー
\*世界の料理やスイーツの紹介
・のぞいてみよう 給食室
\*給食室の道具紹介
\*給食ができるまでのパネル展示
\*給食を支える人たち
・宮っ子給食コーナー
\*西宮市の給食について
・『あったらいいな～こんな献立』 作品展示
・給食レシピも配布します♪
◆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(体の調子をとのえる) (揚)...揚げ物
◆印...リザーブ給食(小学校Aブロック30日・小学校Bブロック29日)は、【さつまいもとくりのタルト】と【アップルゼリー】です。
\*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
\*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
\*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧いただけます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
\*献立表は右の二次元コードからもアクセスできます
\*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ『学校給食使用加工食品原材料一覧』でご確認ください





こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和6年(2024年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates from 10/1 to 10/31, including献立名, 材料名および使用量, and E/P values.

★秋の食べ物★
秋は『食欲の秋』といわれている通り、たくさんのおいしい旬の食べ物は、栄養価が高く、味や風味が良いのが特徴です。そこで、今月はこの時期に『旬』をむかえるさつまいもやさといも、しめじ、えのきたけを使ったメニューを出しました。
いもこに(さといも)
Aブロック: 2日(水)
Bブロック: 10日(木)
きのこスパゲティ(しめじ・えのきたけ)
Aブロック: 3日(木)
Bブロック: 23日(水)
さつまいもとだいずのあまからに(さつまいも)
Aブロック: 25日(金)
Bブロック: 28日(月)

学校給食課だより No.548
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」
～のぞいてみよう 給食室～
日時: 令和6年(2024年)10月26日(土) 10:00~15:30
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、給食室の道具紹介、ゲーム・クイズ・体験コーナー等があります。

1F 屋外テント
◆ゲーム: 豆つかみゲーム
おはしで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。
◆体験: 釜混ぜ体験で調理員さんになってみよう
給食室の道具を使って、大きな釜を混ぜてみよう。

4F 展示ホール
◆展示
・(公財)西宮市国際交流協会コーナー
\*世界の料理やスイーツの紹介
・のぞいてみよう 給食室
\*給食室の道具紹介
\*給食ができるまでのパネル展示
\*給食を支える人たち
・宮っ子給食コーナー
\*西宮市の給食について
・『あったらいいな～こんな献立』 作品展示
・給食レシピも配布します♪
◆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
◆印...リザーブ給食(小学校Aブロック30日・小学校Bブロック29日)は、【さつまいもとくりのタルト】と【アップルゼリー】です。
\*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
\*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
\*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧いただけます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
\*献立表は右の二次元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6年(2024年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (10月1日 to 10月10日) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes E/P values at the bottom of each column.

Table with columns for dates (10月11日 to 10月23日) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes E/P values at the bottom of each column.

Table with columns for dates (10月24日 to 10月31日) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes E/P values at the bottom of each column.

豆乳入りみそ汁
30日(水)
秋は実り、収穫の季節です。米、いも、根菜、きのこなど多くの食物が収穫を迎えます。旬の食べ物は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に私たちの体が必要な栄養素を豊富に含みます。秋が旬の食材には、夏の疲れをとり、冬に向けて免疫力を高める栄養素が多く含まれています。豆乳入りみそ汁には、さつまいも、だいこんなど、この時期収穫を迎える野菜を使用しています。また、豆乳を使っていることで、まろやかな味のみそ汁に仕上がっています。

学校給食課だより No.548
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」
～のぞいてみよう 給食室～
日時: 令和6年(2024年)10月26日(土) 10:00~15:30
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、給食室の道具紹介、ゲーム・クイズ・体験コーナー等があります。

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。
◆体験: 釜混ぜ体験で調理員さんになってみよう
給食室の道具を使って、大きな釜を混ぜてみよう。

4F 展示ホール
◆展示
・(公財)西宮市国際交流協会コーナー
\*世界の料理やスイーツの紹介
・のぞいてみよう 給食室
\*給食室の道具紹介
\*給食ができるまでのパネル展示
\*給食を支える人たち
・宮っ子給食コーナー
\*西宮市の給食について
・『あったらいいな～こんな献立』 作品展示
・給食レシピも配布します♪
◆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をご覧ください 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

