

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和06年(2024年)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main table containing meal schedules and ingredient lists for the first 30 days of the month. Columns include dates (e.g., 11月1日(金)), meal names (献立名), and detailed ingredient lists with quantities (材料名および使用量(g)).

学校給食課だより No.549

もっと野菜を食べよう!!



「野菜」の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方

1日の必要量は、三食に平均的に分けてとれば、楽に食べることができます。朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのがかなり難しくなります。

生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようでも意外に少ないものです。野菜は生で食べるよりも、火を通して、煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが少なくなり、たっぷり食べられます。

緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草など)は油で調理(揚げ物、油炒めなど)すると、ビタミンAの吸収が良くなります。

煮汁の中に栄養がとけているので、スープ(具たくさん汁・ポトフなど)にして飲むと良いでしょう。

Footnote text providing additional information and a QR code, including energy values and website references.



こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和06年(2024年)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates (11月1日 to 11月29日) and rows for ingredients and quantities. Includes sub-sections for '献立名' and '材料名および使用量(g)'. A large text box on the right side contains a message about vegetable intake and nutrition.

学校給食課だより No.549

もっと野菜を食べよう!!



「野菜」の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方

1日の必要量は、三食に平均的に分けてとれば、楽に食べることができます。朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのがかなり難しくなります。

生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようにも意外に少ないものです。野菜は生で食べるよりも、火を通して、煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが少なくなり、たっぷり食べられます。

緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草など)は油で調理(揚げ物、油炒めなど)すると、ビタミンAの吸収が良くなります。

煮汁の中に栄養がとけているので、スープ(具たくさん汁・ポトフなど)にして飲むと良いでしょう。

Footer text containing energy values (E/P), QR code information, and contact details for the school lunch program.



献立表〔中学校〕

令和06年(2024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29日) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Each row lists the item name and its quantity in grams or units.

学校給食課だより No.549

もっと野菜を食べよう!!



「野菜」の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方

皆さんは、1日に「野菜」をどのくらい食べているでしょうか? 「野菜嫌いで食べられない」という人をよく聞きます。しかし「野菜」は、私たちにとって毎日を元気に過ごすためになくてはならない大切な食べ物です。

1日の必要量は、三食に平均的に分けてとれば、楽に食べることが出来ます。朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのがかなり難しくなります。

生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようでも意外に少ないものです。野菜は生で食べるよりも、火を通して、煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが少なくなり、たっぷり食べられます。

★「野菜」は健康の主役

- ◎野菜を食べると、抗酸化作用で病気予防・老化予防など、ほかにもいいことがたくさんあります。
◎野菜に含まれる「食物繊維」は、腸の運動を盛んにし、腸の中をきれいにする働きがあり、体の中で害になるものを吸収し、体の外に出したりしてくれます。

緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草など)は油で調理(揚げ物、油炒めなど)すると、ビタミンAの吸収が良くなります。

煮汁の中に栄養がとけているので、スープ(具たくさん汁・ポトフなど)にして飲むと良いでしょう。

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

