

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和07年(2025年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (1月9日 to 1月31日) and rows for献立名 (Menu Name) and材料名および使用量 (Ingredients and Usage). Includes a central note about rice preparation: '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。'

学校給食課だより No.551



あけましておめでとございます！

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

【備蓄食の消費について】

小学校Aブロックの15日、Bブロックの20日、中学校の27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7年(2025年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	1月9日(木)	1月10日(金)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月20日(月)	1月21日(火)
ごはん ヨーグルトドリンク とりにくやさいのピリからいため きつねうどん	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ふたごまチンゲンサイ みそしる	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ はるさめサラダ	ごはん ぎゅうにゅう メルルーサのからあげ(揚) たくあんのごまあえ そうじ	くろパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ みだくさんスープ	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) ぎゅうにゅう パイン	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに みそしる やわらかくろめ	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに みそしる やわらかくろめ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ■ ヨーグルトドリンク(プレーン) 1本 ● とりにく 35 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 15 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうが 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ▲ オイスターソース 1 ▲ さとう 0.8 ■ せいしゆ 0.8 ▲ しお 0.3 ▲ チリパウダー 0.01 ▲ あぶら 0.4 ▲ ごまあぶら 0.4 ▲ うどん 60 ■ あぶらあげ 8 ● しょうゆ(濃) 1.4 ▲ さとう 1.4 ▲ かまぼこ 7 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4.6 ▲ しょうゆ(濃) 0.9 ▲ しお 0.3 ▲	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 30 ● ぶどうしゆ(白) 1 ▲ じゃがいも 50 ■ たまねぎ 60 ▲ にんじん 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ ごまぎこ 4 ■ バター 4 ■ ぎゅうにゅう 40 ● しお 0.9 ▲ こしょう 0.02 ▲ あぶら 0.8 ■ チキンピジョン 7 ▲ ポークピジョン 3 ▲ キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ あぶら 1.8 ■ りんごす 0.9 ▲ しお 0.3 ▲ さとう 0.3 ▲ こしょう 0.01 ▲	こめ 80 ■ とらふハンバーグ 1本 ● しょうゆ(濃) 2 ▲ さとう 1.5 ■ せいしゆ 1 ▲ みりん 10 ▲ ぶたにく 10 ● しいたけ 0.8 ▲ チンゲンサイ 25 ▲ にんじん 5 ▲ しょうが 0.1 ▲ しょうゆ(濃) 0.4 ▲ せいしゆ 0.5 ▲ カレーこ 0.2 ▲ こしょう 0.01 ▲ チキンピジョン 0.5 ▲ でんぶん 0.8 ■ す 0.1 ▲ ごまあぶら 0.4 ■ あぶらあげ 4 ● もやし 20 ▲ たまねぎ 25 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1本 ● とりにく 30 ● マカロニ 12 ■ じゃがいも 60 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ しょうゆ(濃) 10 ● しょうゆ(濃) 10 ● ウスターソース 3 ▲ ケチャップ 1 ▲ しょうゆ(濃) 1 ▲ さとう 0.3 ▲ しお 0.5 ▲ あぶら 0.8 ■ チキンピジョン 3.7 ▲ ポークピジョン 1.6 ▲ まぐろ(フレーク) 7 ● す 0.4 ▲ はるさめ 3 ■ キャベツ 20 ▲ す 1.5 ▲ しょうゆ(淡) 1.5 ▲ さとう 0.9 ▲ しお 0.2 ▲ チリパウダー 0.01 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● メルルーサ(角) 60 ● しょうが 0.5 ▲ せいしゆ 0.5 ▲ さとう 10 ▲ でんぶん 5 ▲ あぶら 4 ■ たくあんづけ 10 ▲ きゅうり 30 ▲ ごま 0.7 ■ しょうゆ(淡) 0.1 ▲ とりにく 10 ● かまぼこ 5 ● もち 40 ■ しいたけ 0.5 ▲ きんときにんじん 10 ▲ だいこん 10 ▲ ほうれんそう 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.4 ▲ みりん 0.5 ▲ しょうゆ(濃) 0.3 ▲ しお 0.2 ▲	くろパン 1本 ● スパゲティ 18 ■ ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 ● とりレバー(缶) 2 ● たまねぎ 8 ▲ にんじん 3 ▲ パセリ 0.5 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 15 ▲ ウスターソース 4 ▲ しお 0.4 ▲ ぶどうしゆ(赤) 0.3 ▲ こしょう 0.01 ▲ あぶら 0.5 ■ ベーコン 7 ● じゃがいも 20 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ あかピーマン 3 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ▲ しお 0.7 ▲ こしょう 0.02 ▲ チキンピジョン 10 ▲ ポークピジョン 4 ▲	こめ(アルファ化米) 75 ■ カレー(レトルト) 205 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● パイン(缶) 50 ▲ ~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、おいしさもそのまま、洗米・つけ置きしないで、炊くことができます。	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 35 ● ぎゅうにゅう 10 ▲ こんにやく 15 ▲ にんじん 10 ▲ ごぼう 10 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ れんこん 10 ▲ さやいんげん 3 ▲ けずりぶし 0.5 ▲ こんぶ(粉末) 0.01 ● さとう 3 ▲ きょうろ 1.5 ■ みりん 0.8 ▲ せいしゆ 0.8 ▲ しお 0.1 ▲ あぶらあげ 4 ● わかめ 0.7 ● だいこん 30 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ● やわらかくろめ 1袋 ●
E/P	557/24.8	574/24.8	606/27.5	586/25.5	657/29.4	582/22.7	677/16.4	569/26.1
献立名	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
献立名	パン ぎゅうにゅう ケチャップに ちゅうかサラダ	ごはん ヨーグルトドリンク ぶりのあまからに(揚) ごまあえ かすじる	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) ぎゅうにゅう わかめスープ	えびピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう ナムル	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう ポトフ ほんかん	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため トック(たまごいり) トック(きざみのり)	パン ぎゅうにゅう くじらのノルウェーふう(揚) はるさめスープ
材料名および使用量(g)	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● マカロニ 12 ■ じゃがいも 60 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ グリーンピース 5 ▲ ケチャップ 15 ▲ ウスターソース 2 ▲ さとう 3 ■ しお 0.5 ▲ あぶら 0.8 ■ チキンピジョン 2.9 ▲ ポークピジョン 1.2 ▲ もやし 40 ▲ きゅうり 10 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ▲ す 1.8 ▲ さとう 0.9 ▲ しお 0.2 ▲ ごまあぶら 0.2 ▲ からし 0.07 ▲	こめ 80 ■ ヨーグルトドリンク(プレーン) 1本 ● ぶり(角) 50 ● しょうが 0.6 ▲ せいしゆ 0.5 ▲ でんぶん 8 ■ あぶら 4 ■ しょうゆ(濃) 2.2 ▲ さとう 1.1 ■ みりん 1.7 ▲ せいしゆ 0.4 ▲ ごま 0.8 ▲ キャベツ 35 ▲ す 1 ▲ しょうゆ(濃) 1 ▲ さとう 1 ▲ しお 0.2 ▲ ぶたにく 8 ● ちくわ 5 ● あぶらあげ 2 ● だいこん 15 ▲ にんじん 10 ▲ こんにやく 10 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ(兵庫県産) 9 ● さけかす(西宮産) 4 ●	パン(スライス) 1本 ● まぐろ(フレーク) 20 ● す 1 ▲ キャベツ 30 ▲ にんじん 10 ▲ マヨネーズ 7 ■ しお 0.2 ▲ スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● やきぶた 7 ● ごま 0.5 ▲ わかめ 0.8 ▲ にんじん 12 ▲ もやし 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ▲ しお 0.6 ▲ チキンピジョン 12 ▲ ポークピジョン 5 ▲	こめ 68 ■ ベーコン 10 ● えび 30 ● たまねぎ 30 ● にんじん 20 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ せいしゆ 2.7 ▲ しお 1.1 ▲ こしょう 0.02 ▲ あぶら 2.7 ▲ チキンピジョン 4.7 ▲ ポークピジョン 0.5 ▲ ぎゅうにゅう 1本 ● とりつくね 30 ● はるさめ 3 ■ はくさい 20 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ▲ しお 0.4 ▲ こしょう 0.01 ▲ チキンピジョン 6 ▲ ポークピジョン 3 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 30 ● やきとうふ 30 ● ふ 3 ▲ たまねぎ 60 ▲ いとこんにやく 40 ▲ にんじん 20 ▲ ぶたねぎ(宝塚産) 15 ▲ しょうゆ(濃) 7.2 ▲ さとう 4 ■ しお 0.1 ▲ あぶら 0.6 ■ きゅうり 40 ▲ しお 0.3 ▲ ガーリック 0.01 ▲ ごまあぶら 0.5 ■	パン 1本 ● あぶら 8 ■ きなこ 5 ● さとう 3.3 ■ しお 0.01 ▲ ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ(カット) 20 ● ベーコン 10 ● じゃがいも 40 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ キャベツ 25 ▲ とうもろこし(粒・冷) 5 ▲ しょうが 0.4 ▲ しんにく 0.2 ▲ しお 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 0.5 ▲ こしょう 0.02 ▲ チキンピジョン 4.9 ▲ ポークピジョン 2.1 ▲ ほんかん 1本 ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● ごま 1 ▲ たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ▲ せいしゆ 1.4 ▲ さとう 0.7 ■ しお 0.3 ▲ チリパウダー 0.01 ▲ ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 0.5 ■ トック 30 ■ とりにく 10 ● たまご(液卵) 5 ● しいたけ 0.5 ▲ はくさい 20 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ にんにく 0.1 ▲ しょうゆ(濃) 1 ▲ しお 0.9 ▲ こしょう 0.01 ▲ チキンピジョン 10 ▲ ポークピジョン 4 ▲ きざみのり 1袋 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● くじら 40 ● しょうが 0.8 ▲ ぶどうしゆ(赤) 2.3 ▲ しょうゆ(濃) 1 ▲ でんぶん 6 ■ あぶら 3 ■ じゃがいも 40 ■ あぶら 2 ■ にんじん 20 ▲ あぶら 1 ■ ウスターソース 9 ▲ さとう 0.8 ■ はるさめ 8 ■ しいたけ 0.3 ▲ レタス 20 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ(淡) 2.2 ▲ せいしゆ 1 ▲ しお 0.7 ▲ ごまあぶら 0.2 ■ チキンピジョン 15 ▲ ポークピジョン 6 ▲
E/P	578/24.6	621/28.0	576/25.5	562/23.7	571/22.2	674/22.1	601/24.3	580/25.9

学校給食課だより No.551



あけましておめでとうございます!

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか? 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

【備蓄食の消費について】

小学校Aブロックの15日、Bブロックの20日、中学校の27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07年(2025年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (1月8日 to 1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 and a note on 1月15日 regarding a special menu.

学校給食課だより No.551

あけましておめでとございます!

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか? 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

【備蓄食の消費について】

小学校Aブロックの15日、Bブロックの20日、中学校の27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

