

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和07年(2025年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月10日(月)		
献立名	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	1~5年生 くろパン ぎゅうにゅう えびフライ(揚) キャベツソー とうふスープ	6年生(卒業おめでとう給食) くろパン ぎゅうにゅう えびフライ(揚) とりにく(揚げ) キャベツソー とうふスープ いちご いよかん	ごはん ぎゅうにゅう さば(焼) きんぴらごぼう みそ	あまからチキンマヨサンド(パン) あまからチキンマヨサンド(チキン) あまからチキンマヨサンド(サラダ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが たくあんづけ	カレービラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ ひなあられ	
材料名および使用量(g)	こめ 85 ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 こむぎこ 2 バター 8 あぶら 4 カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 ぎゅうにゅう 1本 キャベツ 30 ぎゅうにゅう 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	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 しお 0.2 こしょう 0.01 あぶら 0.8 やきぶた 7 とうふ 40 にんじん 10 こまつな 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	くろパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 とりにく 1切 しお 0.18 こしょう 0.02 でんぶん 4.2 あぶら 2.4 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 しお 0.2 こしょう 0.01 あぶら 0.8 やきぶた 7 とうふ 40 にんじん 10 こまつな 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4 いちご 1こ いよかん 1切	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1切 しょうが 1.6 みりん 5.1 さとう 2.9 せいしゆ 0.6 ちくわ 5 ごま 0.7 にんじん 30 マヨネーズ 10 しお 0.1 ぎゅうにゅう(濃) 2.3 さとう 1.1 ベーコン 0.5 じゃがいも 1 たまねぎ 0.1 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 たまねぎ 25 えのきたけ 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン(スライス) 1こ とりにく 55 しょうゆ(濃) 3.7 みりん 1.8 さんとう 1.8 でんぶん 0.6 あぶら 0.4 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 4 しお 0.1 ぎゅうにゅう 1本 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・凍) 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 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 しょうゆ(濃) 35 いたこにやく 20 じゃがいも 70 たまねぎ 50 にんじん 20 さやいんげん 3 けずりぶし 3.2 あぶら 5 チキンブイオン 5 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 30 はるさめ 3 レタス 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 チキンブイオン 6 ポークブイオン 3 ひなあられ 1袋	E/P 653/20.6	
月日	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月21日(金)	611/24.1
献立名	パン ぎゅうにゅう ポークコロッケ(揚) ちゅうかサラダ ワンドンのかわスープ	ごはん ぎゅうにゅう こやのたまごとじ ごまずあえ	パン ぎゅうにゅう みかんジャム パンネのミートソース コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとやさいのピラからいため みそ	ごはん ヨーグルトドリンク さけのからあげ(揚) ナムル わかめうどん	パン ぎゅうにゅう ケチャップに いよかん	ちゅうかどん(ごはん) ちゅうかどん(具) ぎゅうにゅう かきたまじる	☆行事食☆ ひなあられ Aブロック 10日(月) Bブロック 6日(木) 3月3日は、【ひなまつり】 【桃の節句】とよばれ、ひな人形をかざり、「ひなあられ」を食べます。「1年を通して、幸せでいてほしい」との願いを込めてお祝いをします。 ひなあられは、地域によって味や形に違いがあります。私たちが住んでいる関西では、もち米からつくっておかきで、もちを炒ったり、揚げたりして、しょうゆや塩・砂糖などで味つけします。関東では、うるち米をそのままの形でふくらませた米粒くらいのサイズで、砂糖の甘い味つけです。
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 コロッケ 1こ あぶら 11 もやし 40 ぎゅうにゅう 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 0.7 ぶたにく 7 ワンドンのかわ 5 にんじん 10 しいたけ 0.5 えのきたけ 8 ねぎ 5 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1.8 しお 0.6 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 10 たまご(液卵) 35 ごりどうふ 15 しいたけ 1.2 たまねぎ 50 にんじん 20 さやいんげん 3 けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 2.2 さとう 1.8 みりん 0.8 しお 0.1 まぐろ(フレーク) 6 ごま 0.3 きまかめ 0.3 キャベツ 25 す 0.8 しょうゆ(濃) 0.8 しお 0.2	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 みかんジャム 1袋 パンネ 20 ぶたにく(ミンチ) 15 とりにく(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 10 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 5 ぶどうしゆ(赤) 0.5 しお 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ポークソーセージ(カット) 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 にんじん 5 パセリ 0.4 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	こめ 80 ぎゅうにゅう 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 でんぶん 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 あぶらあげ 4 じゃがいも 30 たまねぎ 20 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	こめ 80 ヨーグルトドリンク(プレーン) 1本 さけ(角) 50 しょうがじる 0.4 せいしゆ 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 8 あぶら 4 もやし 50 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 うどん 55 かまぼこ 4 あぶらあげ 4 わかめ 1 はくさい 7 ねぎ 7 けずりぶし 4 しょうゆ(淡) 4.6 しょうゆ(濃) 0.9 しお 0.3 こんぶ(粉末) 0.05	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 30 マカロニ 10 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 3 さとう 2 しお 0.5 あぶら 0.8 チキンブイオン 2.9 ポークブイオン 1.2 いよかん 1切	こめ 80 ぶたにく 15 いか 15 かまぼこ 5 しいたけ 0.8 はくさい 45 たまねぎ 30 にんじん 15 ねぎ 8 たけのこ(水煮) 4 しょうが 0.5 ポークブイオン 1.4 しょうゆ(濃) 4 しお 0.4 あぶら 1 ごまあぶら 0.4 でんぶん 2 ぎゅうにゅう 1本 たまご(液卵) 20 とうふ 40 ほうれんそう 10 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.7 しょうゆ(濃) 0.6 しお 0.3 でんぶん 1.5	
E/P	646/21.6	615/29.5	595/23.1	559/24.4	577/28.3	593/24.2	563/26.7	

学校給食課だより No.553

1年間、ありがとうございました！！

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

食生活指針 (平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

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、かにが混ざっている可能性や、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07年(2025年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月10日(月)	
献立名	とりにこぼろごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ(揚) わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが たくあんづけ	1~5年生 くろパン ぎゅうにゅう えびフライ(揚) とりにくのからあげ(揚) キャベツソテー とうふスープ	6年生(卒業おめでとう給食) くろパン ぎゅうにゅう えびフライ とりにくのからあげ(揚) キャベツソテー とうふスープ いちご いよかん	ちゅうかどん(ごはん) ちゅうかどん(具) ぎゅうにゅう みそしる ひなあられ	あまからチキンマヨサンド(パン) あまからチキンマヨサンド(チキン) あまからチキンマヨサンド(サラダ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう フレンチサラダ
材料名および使用量(g)	こめ 68 とりにく 32 あぶらあげ 4 ごぼう 15 にんじん 10 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4.3 せいしゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 かぼちゃコロッケ 1本 あぶら 8 かつおぶし 0.3 キャベツ 35 あぶら 0.9 しょうゆ(濃) 0.8 す 0.5 さとう 0.4 しお 0.1	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 35 いとこんにやく 20 じゃがいも 70 たまねぎ 50 にんじん 20 さやいんげん 3 けずりぶし 0.4 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 6.5 しょうゆ(淡) 2.6 みりん 1.5 しお 0.1 たくあんづけ 15	くろパン 1本 ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 しお 0.2 こしょう 0.01 あぶら 0.8 やきぶた 7 とうふ 40 にんじん 10 こまつな 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンピジョン 9 ポークピジョン 4 いちご 1本 いよかん 1切	くろパン 1本 ぎゅうにゅう 1本 えびフライ 1尾 あぶら 5 とりにく 1切 しお 0.18 こしょう 0.02 でんぶん 4.2 あぶら 2.4 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 しお 0.2 こしょう 0.01 あぶら 0.8 やきぶた 7 とうふ 40 にんじん 10 こまつな 10 たまねぎ 10 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぶん 1 チキンピジョン 9 ポークピジョン 4 いちご 1本 いよかん 1切	こめ 80 ぶたにく 15 いかに 15 かまぼこ 5 しいたけ 0.8 はくさい 45 たまねぎ 30 にんじん 15 ねぎ 8 たけのこ(水煮) 4 しょうが 0.5 ポークピジョン 1.4 しょうゆ(濃) 4 しお 0.4 じゃがいも 1 たまねぎ 0.4 にんじん 0.4 とうもろこし(粒・冷) 2 あぶらあげ 2 ぎゅうにゅう 1本 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 ひなあられ 1袋	パン(スライス) 1本 とりにく 55 しょうゆ(濃) 3.7 みりん 1.8 さとう 1.8 でんぶん 0.6 あぶら 0.4 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 4 しお 0.1 ぎゅうにゅう 1本 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 85 ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごまぎこ 8 バター 2 あぶら 4 カレーコ 0.8 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.2 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 チキンピジョン 6 ポークピジョン 3 ぎゅうにゅう 1本 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
E/P	633/22.7	558/21.3	549/22.8	691/31.0	598/24.9	586/28.0	
月日	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月17日(月)	3月18日(火)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう こやのたまごとし ごますあえ	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ いよかん	ごはん ヨーグルトドリンク さけのからあげ(揚) ナムル わかめうどん	パン ぎゅうにゅう みかんジャム ペンネのミートソース コンソメスープ	ちゅうかぶらピラフ ぎゅうにゅう ひとくちチーズ にくだんこスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ きんぴらごぼう ピーンスープ	☆行事☆ ひなあられ Aブロック 10日(月) Bブロック 6日(木) 3月3日は、【ひなまつり】 や【桃の節句】とよばれ、ひな人形をかざり、「ひなあられ」を食べます。「1年を通して、幸せでいてほしい」との願いを込めてお祝いします。 ひなあられは、地域によって味や形に違いがあります。私たちが住んでいる関西では、もち米からつくっておかきで、もちを炒ったり、揚げたりして、しょうゆや塩・砂糖などで味つけします。関東では、うるち米をそのままの形でふくらませた米粒くらいのサイズで、砂糖の甘い味つけです。
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 10 たまご(液卵) 35 ごおりとうふ 15 しいたけ 1.2 たまねぎ 50 にんじん 20 さやいんげん 3 けずりぶし 1.3 こんぶ(粉末) 0.02 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 2.2 さとう 1.8 みりん 0.8 しお 0.1 まぐろ(フレーク) 6 す 0.3 ごま 0.8 きわめ 0.3 キャベツ 25 す 0.8 しょうゆ(濃) 0.8 さとう 0.8 しお 0.2	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 20 ぶどうしゆ(赤) 1.5 ベーコン 3 とりレバー(缶) 2 だいず 15 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 トマトピューレー 10 ウスターソース 4 さとう 1 しお 0.4 こしょう 0.02 チキンピジョン 2.9 ポークピジョン 1.2 いよかん 1切	こめ 80 ヨーグルトドリンク(プレーン) 1本 さけ(角) 50 しょうがじる 0.4 せいしゆ 0.4 しお 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 8 あぶら 4 もやし 50 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 うどん 55 かまぼこ 4 あぶらあげ 4 わかめ 7 はくさい 1 ねぎ 7 けずりぶし 4 しょうゆ(淡) 4.6 しょうゆ(濃) 0.9 しお 0.3 こんぶ(粉末) 0.05	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 みかんジャム 1袋 ペンネ 20 ぶたにく(ミンチ) 15 とりレバー(缶) 3 たまねぎ 30 にんじん 10 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 5 ぶどうしゆ(赤) 0.5 しお 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ポークソーセージ(カット) 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 にんじん 5 パセリ 0.4 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンピジョン 9 ポークピジョン 4	こめ 68 ぶたにく 30 しいたけ 0.8 たまねぎ 20 にんじん 15 しょうゆ(濃) 4 しお 0.4 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.5 あぶら 1.5 チキンピジョン 4 ポークピジョン 1.5 ぎゅうにゅう 1本 ひとくちチーズ 2 とりつくね 30 はるさめ 3 レタス 20 にんじん 10 わかめ 5 ねぎ 5 えのきたけ 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 さば(焼) 1切 しょうが 1.6 しょうゆ(濃) 5.1 さとう 2.9 せいしゆ 0.6 ちくわ 5 ごま 0.7 ごぼう 30 にんじん 10 しょうゆ(濃) 2.3 さとう 1.1 みりん 0.5 あぶら 1 ごまあぶら 0.1 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 たまねぎ 25 しお 5 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ぎょうざ 2 あぶら 3 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 やきぶた 5 ピーン 7 しいたけ 0.5 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.6 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 チキンピジョン 12 ポークピジョン 5
E/P	615/29.5	586/26.4	577/28.3	595/23.1	563/24.6	623/28.4	

6年生のみなさん、
ご卒業おめでとうございます。
6年生のみなさんをお祝いして、「卒業おめでとう給食」をおこないません。
基本献立に「とりにくのからあげ」「いちご」「いよかん」が付いています。
小学校のクラスのみんなと食べる給食も残り少なくなりました。楽しい給食の時間にしてください。

学校給食課だより No.553

1年間、ありがとうございました！！

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

食生活指針 (平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

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)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月10日(月)	3月11日(火)
献立名	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう ばち汁 ももゼリー	パン 牛乳 いちごジャム 鶏肉のからあげ(揚) ガーリックポテト コンソメスープ	ドライカレー(ご飯) ドライカレー(ルウ) 牛乳 卵スープ	パン 牛乳 米粉ミートボールシチュー はるさめサラダ	ご飯 ヨーグルトドリンク トンカツ(揚) ひじきの炒め煮 みそ汁	中華風ピラフ 牛乳 ポークコロッケ(揚) もやしと小松菜のナムル	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) 牛乳 クラムチャウダー
材料名および使用量(g)	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 ■ 油 1 ■ ごま油 0.1 ■ そうめん(ぼち) 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 ■ ももゼリー(冷) 1こ ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● いちごジャム 1袋 ■ 鶏肉 60 ● 塩 0.4 ■ こしょう 0.05 ■ でん粉 8 ■ 油 4 ■ じゃがいも 60 ■ 塩 0.3 ■ ガーリック 0.03 ■ たまねぎ 45 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ 塩 1 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 17 ■ ポークブイオン 7 ■	米 100 ■ 豚肉(ミンチ) 60 ● 鶏レバー(缶) 7 ● たまねぎ 55 ▲ にんじん 20 ▲ セロリ(葉) 8 ▲ しょうが 0.8 ▲ にんにく 0.4 ▲ 小麦粉 2 ■ トマト(缶) 26 ■ カレー粉 1.2 ■ 塩 1.1 ■ ウスターソース 0.9 ■ 油 0.8 ■ 牛乳 1本 ● 卵(液卵) 30 ● はるさめ 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 ■ チキンブイオン 14 ■ ポークブイオン 6 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 鶏つくね 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 ■ 米 5 ■ 牛乳 50 ● 塩 1.3 ■ こしょう 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) 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 ■	米 100 ■ ヨーグルトドリンク(ストロベリー) 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 ■ ひじき 2 ● こんにゃく 7 ● れんこん 15 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ(濃) 3 ■ 砂糖 2 ■ 油 1 ■ 油揚げ 5 ● だいこん 50 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 ■ 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	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 ■ チキンブイオン 6 ■ ポークブイオン 4 ■ 牛乳 1本 ● コロッケ 1こ ● 油 11 ■ もやし 45 ▲ 小松菜 15 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ■ 砂糖 0.1 ■ 塩 0.2 ■ ガーリック 0.01 ■ ごま油 0.5 ■	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 5 ■ 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 1 ■ 牛乳 1本 ● 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 ■ チキンブイオン 10 ■ ポークブイオン 4 ■
E/P	836/35.6	708/31.3	710/31.4	731/29.4	801/30.6	741/25.6	867/37.6
月日	3月12日(水)	3月13日(木)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月21日(金)	3月24日(月)
献立名	ご飯 牛乳 高野とうずら卵の五目煮 ごま酢あえ	パン 牛乳 バター(個付) メルルサのハーブキューソース(揚) フレンチサラダ はるさめスープ	ハヤシライス(ご飯) ハヤシライス(ルウ) 牛乳 大根サラダ	くろパン 牛乳 棒チーズ ポトフ いよかん	ご飯 ヨーグルトドリンク ちくわの天ぷら(揚) たくあんのごまあえ しっぽくうどん	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のうま煮 和風サラダ みそ汁	鶏ごぼうご飯 牛乳 さけのからあげ(揚) ごまあえ
材料名および使用量(g)	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 ■ ごま 1.5 ■ 荳わかめ 0.5 ■ きゅうり 35 ■ 砂糖 1 ■ しょうゆ(淡) 1 ■ 酢 1 ■ 塩 0.2 ■	パン 1こ ■ 牛乳 1本 ● バター(個付) 1こ ● メルルサ(角) 70 ● 塩 0.3 ■ こしょう 0.05 ■ でん粉 12 ■ 油 5 ■ たまねぎ 2.1 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.7 ▲ りんごピューレー 7 ▲ りんごジュース 3.5 ▲ しょうゆ(濃) 2.1 ■ 砂糖 1 ■ 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 ■ こしょう 0.01 ■ はるさめ 10 ■ しいたけ 1 ■ たまねぎ 35 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(淡) 1.5 ■ 塩 0.9 ■ こしょう 0.02 ■ ごま油 0.2 ■ チキンブイオン 15 ■ ポークブイオン 7 ■	米 105 ■ 牛肉 80 ● たまねぎ 40 ● にんじん 20 ▲ 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 6 ■ 油 6 ■ トマトピューレー 12 ■ ウスターソース 8.5 ■ 塩 1.2 ■ こしょう 0.03 ■ パプリカ 0.04 ■ 油 1 ■ チキンブイオン 8 ■ ポークブイオン 3 ■ 牛乳 1本 ● まぐろ(フレーク) 15 ● 酢 0.8 ■ だいこん 50 ▲ 水菜 5 ■ 油 2 ■ りんご酢 1.2 ■ 塩 0.35 ■ 砂糖 0.35 ■ こしょう 0.01 ■	くろパン 1こ ■ 牛乳 1本 ● 棒チーズ 1本 ● ポークソーセージ(カット) 25 ● ベーコン 15 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 60 ▲ にんじん 25 ▲ キャベツ 30 ▲ とうもろこし(粒・冷) 7 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 塩 0.7 ■ しょうゆ(淡) 0.7 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 6.2 ■ ポークブイオン 2.6 ■ いよかん 1切 ▲	米 100 ■ ヨーグルトドリンク(プレーン) 1本 ● ちくわ 2切 ● 小麦粉 7 ■ でん粉 1.5 ■ 油 10 ■ たくあん漬け 12 ▲ きゅうり 35 ▲ ごま 0.8 ■ しょうゆ(淡) 0.1 ■ うどん 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 ■	米 100 ■ 牛乳 1本 ● 鶏肉 45 ● 大豆 12 ● こんにゃく 20 ● にんじん 10 ▲ しょうが汁 1.2 ▲ しょうゆ(濃) 2.5 ■ 砂糖 2.2 ■ かつおぶし 0.4 ■ キャベツ 40 ■ 塩 1.2 ■ しょうゆ(濃) 1.1 ■ 酢 0.7 ■ 砂糖 0.5 ■ 塩 0.1 ■ 油揚げ 5 ● 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 ● 油揚げ 6 ■ 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 ● 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 ■ ごま 5 ■ 油 2.2 ■ キャベツ 45 ▲ ほうれんそう 15 ▲ しょうゆ(濃) 2.8 ■ 砂糖 1.4 ■
E/P	729/34.0	763/31.6	805/26.1	766/27.6	738/27.6	710/33.3	707/39.0

学校給食課だより No.553

1年間、ありがとうございました！！

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

食生活指針 (平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

1 食事を楽しみましょう。

2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

4 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

5 ごはんなどの穀類をしっかりと。

6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直していきましょう。

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、かにが混ざりやすいため、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

