

Table with columns for dates (3月1日 to 3月13日) and rows for menu items and material usage (献立名, 材料名および使用量). Includes items like ご飯, 牛乳, 鶏肉, etc.

Table with columns for dates (3月14日 to 3月23日) and rows for menu items and material usage. Includes a section for '☆新献立☆' (New Menu) for 3月17日 featuring 'のっぺい汁'.

学校給食課だより No.465

地産地消！2016年度第9弾！

～生産者とつながる学校給食をめざして～

西宮産の「みずな」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する（食べる）ことをいいます。

西宮産のみずなは、小学校Aブロックは10日・Bブロックは7日・中学校は8日の「ばちじる」で使用します。

「ばちじる」は播州地方の郷土料理です。「ばち」とはそうめんを作るときの先端部分をいい、三味線のばちに似ていることから、この名前がつけました。

今月のみずなは、瓦木地区・上ヶ原地区・鷲林寺地区で収穫されます。



シャキシャキとした食感が特徴の「みずな」



出荷前の「みずな」

※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 (体の調子をととのえる) (学)…学校給食用開発食品 (揚)…揚げ物

※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



献立表〔中学校〕

平成29年(2017年)2月

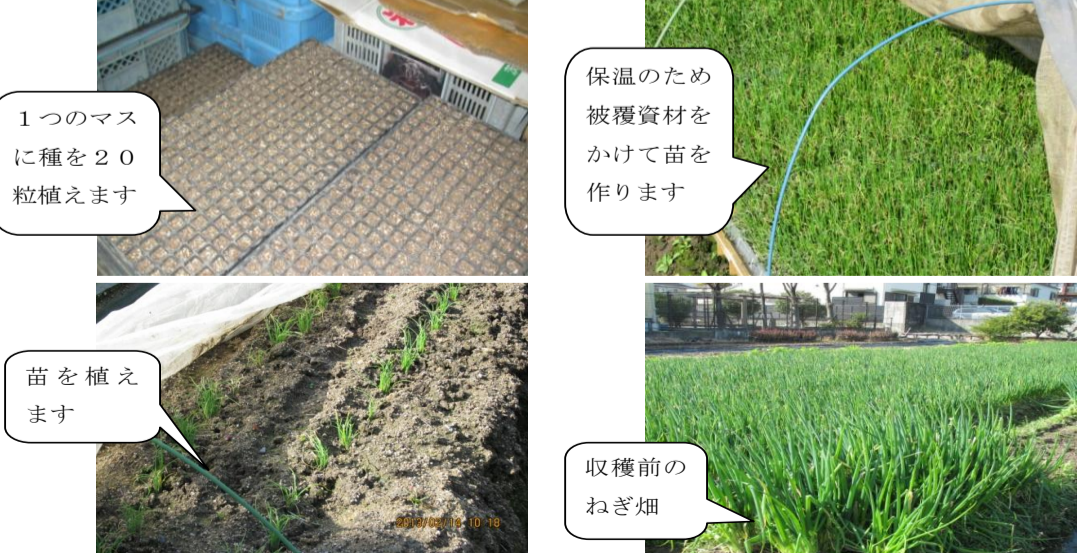
西宮市教育委員会 学校給食課

月日	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)							
献立名	ご飯 牛乳 八宝菜(うずら卵入り) たくあんづけ アップルゼリー	パン 牛乳 バター(個付) ホワイトシチュー ミックスフルーツ	ご飯 牛乳 いわしのかばやき(揚) 煮豆 豚汁	パン(兵庫県産) 牛乳 ケチャップ煮 いちご	ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) スライスチーズ 牛乳 ビーフンスープ	ご飯 牛乳 鶏肉のたつたあげ(揚) もやしと小松菜のナムル かす汁	パン ジャア バター(個付) ビーフシチュー いよかん							
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 豚肉 25 いか 20 えび 20 うずらたまご(水煮) 15 しいたけ 0.5 たまねぎ 65 はくさい 60 もやし 20 にんじん 20 ねぎ 10 しょうが 1.5 ポークフィオン 1.7 しょうゆ(濃) 6.4 塩 0.6 でん粉 3.5 油 1.5 たくあん漬け 18 アップルゼリー 1	パン 1 牛乳 1本 バター(個付) 1 鶏肉 40 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 マッシュルーム 10 グリーンピース 6 小麦粉 5 バター 5 牛乳 60 塩 1.1 こしょう 0.03 油 1 チキンフィオン 8 ポークフィオン 0.6 みかん(缶) 30 パイ(缶) 30 もも(缶) 30	米 100 牛乳 1本 いわし(開き) 1 しょうが汁 0.5 清酒 0.4 でん粉 7 油 3 しょうゆ(濃) 6 砂糖 2.9 みりん 0.6 大豆 7 ちくわ 6 煮昆布(角) 1 こんにやく 6 にんじん 15 けずりぶし 0.8 しょうゆ(濃) 1.8 砂糖 0.9 みりん 0.8 塩 0.1	米(兵庫県産) 1 牛乳 1本 肉 40 マカロニ 15 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 15 グリーンピース 6 ケチャップ 18 ウスターソース 3.6 砂糖 1.6 塩 0.5 油 1 チキンフィオン 1.8 ポークフィオン 0.6 いちご 3	パン(スライス) 1 まぐろ(フレーク) 25 りんご酢 1.2 キャベツ 50 にんじん 7 マヨネーズ 9 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 焼豚(学) 10 ビーフン 8 しいたけ 0.5 にんじん 15 ねぎ 7 たけのこ(水煮) 3 しょうゆ(淡) 0.7 塩 0.7 こしょう 0.02 ごま油 0.2 チキンフィオン 12 ポークフィオン 5	米 100 牛乳 1本 鶏肉 60 しょうが 0.8 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.3 でん粉 8 油 4 小松菜 10 大豆もやし 40 ごま 0.7 ごま油 0.5 塩 0.4 ガーリック 0.01 豚肉 10 ちくわ 5 油揚げ 3 こんにやく 12 だいこん 30 にんじん 12 ねぎ(西宮産) 5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ(兵庫県産) 11 酒かす(西宮産) 5	E/P 750/29.9	E/P 855/29.6	E/P 754/29.0	E/P 766/28.4	E/P 763/29.8	E/P 761/32.1	E/P 740/27.6	
月日	2月10日(金)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月20日(月)							
献立名	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら すまし汁	鶏ごぼうご飯 牛乳 コロケ(揚) ゆで野菜 ごまドレッシング	パン 牛乳 ポークビーンズ マカロニマヨサラダ	ご飯 牛乳 味のり じゃが煮のしょうが風味 ごま酢あえ プリン	アップルパン 牛乳 棒チーズ ペンネのクリームソース はるさめスープ	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 すまし汁	炊き込みご飯 牛乳 えびフライ(揚) ツナサラダ							
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 さば(焼) 1 しょうが 1 白みそ 11 砂糖 1.8 みりん 1 ごま 0.8 れんこん 40 にんじん 10 しょうゆ(濃) 3.7 砂糖 2 みりん 1.2 油 1.2 ごま油 0.1 かまぼこ 10 油揚げ 4 そうめん 12 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 3.8 しょうゆ(濃) 0.8 塩 0.2	米 75 鶏肉 35 ごぼう 5 ペーコン(学) 20 にんじん 14 けずりぶし 1.7 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(濃) 4.5 清酒 3.4 塩 0.5 牛乳 1本 コロケ(学) 1 油 11 プロッコリー 30 ごまドレッシング(袋) 1	パン 1 牛乳 1本 豚肉 30 ぶどう酒(赤) 2 ペーコン(学) 4 鶏レバー(缶) 2 糸こんにやく 15 たまねぎ 60 だいこん 60 ごぼう 25 にんじん 25 ねぎ 12 しょうが汁 0.6 けずりぶし 0.6 昆布(粉末) 0.01 砂糖 8.5 清酒 3.6 まぐろ(フレーク) 6 りんご酢 0.2 もやし 40 きずり 20 ごま 2 砂糖 1.4 しょうゆ(濃) 1.4 酢 1.4 塩 0.4 プリン 1	米 100 牛乳 1本 味のり 1袋 鶏肉 40 豆腐 3 えび 25 貝柱 60 たまねぎ 35 にんじん 25 マッシュルーム 12 パセリ 12 小麦粉 0.6 バター 0.6 牛乳 0.01 塩 8.5 こしょう 3.6 油 1.5 チキンフィオン 6 ポークフィオン 0.2 はるさめ 40 しいたけ 20 たまねぎ 2 ほうれんそう 1.4 しょうゆ(淡) 1.4 塩 1.4 ごま油 0.4 プリン 1	アップルパン 1 牛乳 1本 棒チーズ 1 ペンネ 15 ペーコン(学) 3 えび 12 貝柱 18 たまねぎ 20 にんじん 12 マッシュルーム 4 パセリ 0.5 小麦粉 2.5 バター 2.5 牛乳 20 塩 0.5 こしょう 0.02 油 0.5 チキンフィオン 3.5 ポークフィオン 0.5 はるさめ 13 しいたけ 0.5 たまねぎ 10 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 2 塩 0.9 こしょう 0.02 ごま油 0.2 チキンフィオン 15 ポークフィオン 6	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 4.8 砂糖 3 しょうゆ(濃) 4.8 清酒 1 ごま油 0.6 でん粉 3 牛乳 1本 豆腐 50 かまぼこ 10 たまねぎ 15 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 3.8 しょうゆ(濃) 0.8 塩 0.5	E/P 822/34.7	E/P 790/27.4	E/P 869/32.5	E/P 799/32.2	E/P 784/30.9	E/P 736/30.0	E/P 766/33.9	
月日	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)	2月27日(月)	2月28日(火)								
献立名	パン 牛乳 ブルーベリージャム ポークソーセージ リヨネーズポテト 冬野菜たっぷりスープ	ご飯 牛乳 みそ煮込みハンバーグ 人参シリシリ かきたま汁	パン ジャア ぎょうざ(揚) チャプチェ わかめスープ	ご飯 牛乳 さわらの煮付 ひじきの炒め煮 みそ汁	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルー) 牛乳 大根サラダ	くるパン 牛乳 高野豆腐のからあげ(揚) ゆで野菜 和風ドレッシング みそラーメン								
材料名および使用量(g)	パン 1 牛乳 1本 ブルーベリージャム 1袋 ポークソーセージ(学) 3本 ケチャップ 6 ウスターソース 2 砂糖 0.2 ペーコン(学) 10 じゃがいも 50 たまねぎ 15 パセリ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 油 0.3 豚肉 10 はくさい 35 だいこん 35 にんじん 12 ほうれんそう 6 しょうゆ(淡) 1.3 塩 1 こしょう 0.02 チキンフィオン 10 ポークフィオン 7	米 100 牛乳 1本 豆腐ハンバーグ(学) 1 赤出し味噌 8 ぶどう酒(赤) 2.5 みりん 2 ハム(学) 12 にんじん 30 しょうゆ(濃) 1 油 1 けずりぶし 0.1 鶏卵 30 かまぼこ 10 たまねぎ 35 にんじん 10 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.4 でん粉 1.4	パン 1 ジャア(ストロベリー) 1本 ぎょうざ(学) 3 油 5 牛肉 10 しょうが 0.2 砂糖 4.5 清酒 1 ひじき 2 こんにやく 7 れんこん 15 にんじん 8 しょうゆ(濃) 3 油 2 豆腐 50 油揚げ 4 えのきたけ 7 みつば 5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	米 100 牛乳 1本 さわら(焼) 1 しょうが 2 しょうゆ(濃) 8 砂糖 4.5 清酒 1 にんにく 2 こんにやく 7 れんこん 15 にんじん 8 しょうゆ(濃) 3 油 2 豆腐 50 油揚げ 4 えのきたけ 7 みつば 5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	米 105 牛肉 40 たまねぎ 65 じゃがいも 45 にんじん 25 グリーンピース 5 しょうが汁 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 10 バター 4 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 チキンフィオン 6.5 ポークフィオン 0.5 牛乳 1本 まぐろ(フレーク) 15 りんご酢 0.7 だいこん 40 みつば 5 油 1.7 りんご酢 1 塩 0.3 砂糖 0.3 こしょう 0.01	くるパン 1 牛乳 1本 凍り豆腐 8 しょうゆ(濃) 4.5 砂糖 2.5 みりん 0.6 しょうが汁 0.7 でん粉 10 油 2 プロッコリー 30 和風ドレッシング(袋) 1 中華めん 60 豚肉 20 ごま 0.7 もやし 30 にんじん 10 ねぎ 7 しょうが汁 0.8 みそ 10 塩 0.5 しょうゆ(濃) 0.2 ガーリック 0.02 ごま油 0.6 チキンフィオン 5 ポークフィオン 3	2月3日は「節分」です。 日本独特の行事で節分は、鬼を遠ざめ、福を呼び込むという風習があります。豆まきをしたり、恵方巻やいわしを食べたり地域によって過ごし方はさまざまです。 豆まきでは、鬼に豆をぶつけることで、邪気を追い払ったり、無病息災を願うという意味合いがあります。給食では「いわしのかばやき」が登場します。	E/P 782/33.9	E/P 783/31.8	E/P 782/28.0	E/P 750/34.1	E/P 875/26.8	E/P 855/31.6	

学校給食課だより No.464
地産地消! 2016年度第8弾!
～生産者とつながる学校給食をめざして～

西宮産の「ねぎ」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。
西宮産のねぎは、小学校Aブロックは24日・Bブロックは7日・中学校は8日の「かすじる」で使用します。
「かすじる」には西宮産のねぎのほか、西宮産のさけかすと兵庫県産の大豆でつくったみそも使用します。



E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものとなる) ■印...黄色の食品(熱や力のもととなる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる)(学)...学校給食用開発食品(揚)...揚げ物
*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



Table with 9 columns for dates from 1月11日(水) to 1月20日(金). Each column lists menu items and their corresponding material quantities in grams.

Summary row for the first period showing E/P values for each date: 882/32.5, 778/29.4, 746/28.4, 745/32.2, 853/26.5, 758/29.6, 820/31.7, 760/30.5.

Table with 9 columns for dates from 1月23日(月) to 1月31日(火). The last cell contains a note about the quality of Japanese food.

Table with 9 columns for dates from 1月23日(月) to 1月31日(火). Each column lists menu items and their corresponding material quantities in grams.

Summary row for the second period showing E/P values for each date: 858/26.5, 807/33.0, 752/35.3, 850/29.6, 786/31.7, 782/35.2, 776/31.2.

学校給食課だより No.463

地産地消！2016年度第7弾！

～生産者につながる学校給食をめざして～

西宮産の「ほうれんそう」・「米」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する（食べる）ことをいいます。

西宮産のほうれんそうは、小学校Aブロックは13日・Bブロックは17日・中学校は11日の「雑煮」で使用します。

また、西宮産の米は、小学校Aブロックは23日・Bブロックは16日の「とりごぼうごはん」で、中学校は30日の「いり豆ご飯」で使用します。今月の地産地消の「ほうれんそう」は瓦木地区で、「米」は名塩・山口地区で収穫されたものです。

11月の終わりごろから保温・保湿のため被覆資材をかぶせます

根っこをつけて出荷しています



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) (学)...学校給食用開発食品 (揚)...揚げ物

* 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



献立表 (12月1日 - 12月12日) with columns for date, menu items, and material usage (g).

献立表 (12月13日 - 12月21日) with columns for date, menu items, and material usage (g). Includes a 'New Contribution' section for 12/14.

学校給食課だより No.462

地産地消! 2016年度第6弾!

~生産者とつながる学校給食をめざして~

西宮産の「米」・「だいこん」・「はくさい」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。

西宮産の新米は、小学校Aブロックは19日・Bブロックは5日に「ちゅうかふうピラフ」で、中学校は12日に「チキンライス」で使用します。

今月の地産地消の「米」・「だいこん」・「はくさい」は、山口・名塩地区で収穫されます。



名塩地区の田んぼ



名塩地区のだいこん畑



名塩地区のはくさい畑

はくさいの玉は、外からできて巻いていきます

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) (学)...学校給食用開発食品

(揚)...揚げ物

* 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



Main table containing 12 columns of school lunch menus (献立名), ingredients (材料名および使用量), and energy/nutrient values (E/P) for dates from 11/1 to 11/30.

学校給食課だより No.461
地産地消！2016年度第5弾！
～生産者とつながる学校給食をめざして～

西宮産の「みずな」「こまつな」
「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する（食べる）ことをいいます。
今月の「つくねだんごじる」に西宮産のみずなを使用します。小学校Aブロックは16日・Bブロックは8日・中学校は30日です。
また、西宮産のこまつなは、小学校Aブロックは22日・Bブロックは18日に「こまつなとベーコンのパスタ」で、中学校は4日に「ごまあえ」で使用します。
今月の「みずな」「こまつな」は、瓦木地区・鷲林寺地区で収穫されます。



「こまつな」の収穫の様子



シャキシャキとした食感が特徴の「みずな」

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) (学)...学校給食用開発食(揚)...揚げ物

Main table containing school lunch menus and ingredient lists for dates from 10/3 to 10/21. Columns include menu names, ingredients with quantities, and energy/nutrient values (E/P).

学校給食課だよりNo.460 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」
~感謝の気持ちでいただきます~

日時: 平成28年10月15日(土)

10:00~16:00

※悪天候の場合、屋外でのイベント中止

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・会議室

内容: 西宮市の学校給食について理解を深めるために生産・消費・調理・流通のパネル展示、ゲーム・クイズ・体験コーナーや西宮市の給食のパネル展示・試食コーナーなどがあります。

西出口屋外スペース

ゲーム: 豆つかみゲーム
展示: 西宮でとれた野菜
試食: 「ツナとピーマンのたきこみご飯」
「はくさいスープ」
1回目: 12:00~13:00
2回目: 13:30~14:30
◆各回150食です
◆試食券を4F受付にて配布します

4F会議室

「あったらいいな~こんな献立」
表彰式 13:30、作品展示

4F展示ホール

【展示】
「(公財)西宮市国際交流協会コーナー」
「西宮市の地産地消」
「宮っ子給食コーナー」
「感謝の気持ちでいただきます」
【ゲーム・クイズ・体験】
「地産地消ゲームコーナー」
「宮っ子給食クイズコーナー」
「しっかりとろう季節の食べもの」
「手洗いチェックコーナー」

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(体の調子をととのえる) (学)...学校給食用開発食品

(揚)...揚げ物

* 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)

* 携帯電話から献立表(献立名のみ)を次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/homepage/m/kondate/ (『ふろむ西宮』から) 右のQRコードからもアクセスできます



月日	9月2日(金)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月12日(月)
献立名	ご飯 牛乳 ふりかけ 牛肉のからみ炒め みそ汁	くろパン 牛乳 ペンネのミートソース コンソメスープ なし	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) スライスチーズ 牛乳 赤い野菜スープ	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 フルーツ白玉	パン 牛乳 いちごジャム えびフライ(揚) 大根サラダ フォーガー	ご飯 牛乳 味付のり 高野とうずら卵の五目煮 中華サラダ	ぎげご飯 牛乳 コロッケ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 ふりかけ(のり) 1袋 牛肉 45 ごま油 1.2 たまねぎ 35 にんじん 20 ねぎ 7 にんにく 0.3 しょうゆ(濃) 5.5 砂糖 2.3 清酒 1 塩 0.3 チリパウダー 0.01 油 0.5 ごま油 0.5 豆腐(冷) 60 油揚げ 4 わかめ 0.8 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	くろパン 1 牛乳 1本 ペンネ 20 肉(ミンチ) 15 鶏レバー(缶) 2 たまねぎ 30 にんじん 8 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 こしょう 0.5 ぶどう酒(赤) 0.02 油 0.5 ベーコン(学) 15 たまねぎ 30 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 にんにく 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6 なし 1切	パン(スライス) 1 まぐろ(フレーク) 25 りんご酢 1.2 キャベツ 40 にんじん 10 たまねぎ 7 しょうゆ 2.5 にんにく 1.3 赤出し味噌 0.4 砂糖 0.5 しょうゆ(濃) 0.02 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 ミンチボール(学) 35 トマト(缶) 18 にんじん 15 たまねぎ 20 赤ピーマン 6 塩 0.8 こしょう 0.01 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4	米 100 豚肉(ミンチ) 50 キャベツ 60 にんじん 12 たまねぎ 12 しょうゆ 0.6 りんご酢 0.3 だいこん 5 みつば 5 油 0.6 ごま油 0.6 でん粉 2.5 牛乳 1本 鶏肉 25 フォー 25 もやし 23 たまねぎ 15 塩 6 にら 6 レモン汁 0.4 きゅうり 3.6 しょうゆ(淡) 0.6 塩 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 6	パン 1 牛乳 1本 いちごジャム 1袋 えびフライ 2尾 油 10 まぐろ(フレーク) 15 りんご酢 0.7 だいこん 40 みつば 5 油 1.7 りんご酢 1 けずりぶし 0.3 昆布(粉末) 0.3 しょうゆ(淡) 0.01 しょうゆ(濃) 4.5 砂糖 2.5 こしょう 0.01 鶏肉 20 フォー 10 みりん 23 たまねぎ 15 塩 0.3 もやし 55 きゅうり 15 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2.8 酢 2.5 砂糖 0.6 塩 0.3 ごま油 0.25 からし 0.1	米 100 牛乳 1本 味付のり 1袋 豚肉 25 ちくわ 15 うずらたまご 15 凍り豆腐 20 しいたけ 1 たまねぎ 70 にんじん 25 ねぎ 10 けずりぶし 2 昆布(粉末) 1.8 しょうゆ(淡) 0.02 しょうゆ(濃) 4.5 砂糖 2.5 こしょう 0.01 鶏肉 20 砂糖 10 みりん 23 たまねぎ 15 塩 0.3 もやし 55 きゅうり 15 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2.8 酢 2.5 砂糖 0.6 塩 0.3 ごま油 0.25 からし 0.1	米 75 まぐろ(フレーク) 24 ごま 1.2 にんじん 12 けずりぶし 12 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 0.5 清酒 3.4 塩 0.5 牛乳 1本 コロッケ(学) 1 油 11 キャベツ 50 マヨネーズ(袋) 1袋
E/P	747/29.2	763/26.4	776/31.5	775/25.5	847/36.4	778/34.3	776/25.8
月日	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月23日(金)
献立名	パン(兵庫県産) 牛乳 バター 夏野菜のカレー煮 ぶどう	ご飯 牛乳 さんまのかばやき(揚) たくあんのごまあえ 月見汁	パン 牛乳 ポークソーセージ リョネーズポテト 卵とコーンのスープ	ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ はるさめスープ アイスクリーム	パン 牛乳 バター クチャップ煮 フレンチサラダ	ご飯 牛乳 トンカツ(揚) ひじきとコーンの炒め煮 みそ汁	ご飯 牛乳 ブルコギ風 ごま酢あえ
材料名および使用量(g)	パン(兵庫県産) 1 牛乳 1本 バター 1 牛肉 40 たまねぎ 40 じゃがいも 30 かぼちゃ(西宮産) 20 にんじん 25 なす 10 しょうが 1 にんにく 0.2 グリーンピース 6 小麦粉 6 バター 2.5 油 2.5 カレー粉 0.8 ウスターソース 5 ケチャップ 2 塩 1.1 しょうゆ(濃) 0.5 油 1 チキンブイオン 6.5 ポークブイオン 0.5 シャインマスカット 50	米 100 牛乳 1本 さんま(開き) 1切 しょうが汁 0.6 清酒 0.5 でん粉 10 油 4 しょうゆ(濃) 4.8 砂糖 3.6 みりん 0.8 たくあん漬け 18 キャベツ 30 ごま 0.8 鶏卵 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 牛乳 1本 ポークソーセージ(学) 3本 ケチャップ 6 ウスターソース 2 砂糖 0.2 ベーコン(学) 10 しょうが 50 たまねぎ 15 パセリ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 油 0.3 鶏卵 20 とうもろこし(粒・冷) 35 マッシュルーム 5 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1.3 塩 0.9 こしょう 0.02 でん粉 2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 4	米 100 牛乳 1本 ミンチ厚揚げ 60 豚肉(ミンチ) 25 にんじん 15 ねぎ 8 しいたけ 0.8 じゃがいも 0.6 にんにく 0.2 ごま油 0.6 クチャップ 3.7 ウスターソース 3.6 砂糖 2.5 塩 1.2 チキンブイオン 0.03 ポークブイオン 0.5 焼豚(学) 10 はるさめ 10 にんじん 15 ねぎ 7 しょうゆ(淡) 2 塩 0.9 こしょう 0.02 ごま油 0.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5 アイスクリーム(学) 1	パン 1 牛乳 1本 バター 1 マカロニ 15 じゃがいも 60 たまねぎ 60 パン粉 14 油 9 グリーンピース 6 ひじき 18 クチャップ 4 ウスターソース 3.7 砂糖 2 塩 0.6 チキンブイオン 2 ポークブイオン 0.5 キャベツ 25 だいこん 20 ねぎ 10 油 2.2 りんご酢 1.1 塩 0.6 こしょう 0.01	米 100 牛乳 1本 豚肉 1枚 塩 0.5 こしょう 0.05 小麦粉 7 パン粉 19 えのきたけ 9 ベーコン(学) 6 にんにく 4 しょうゆ(濃) 12 赤出し味噌 2 砂糖 1.5 清酒 0.1 塩 5 チリパウダー 0.3 油 0.03 ごま 0.8 たまねぎ 30 まわかめ 7 きゅうり 1.5 けずりぶし 0.5 昆布(粉末) 4 みそ 11 酢 1 塩 0.2	
E/P	822/26.7	869/26.6	784/34.8	851/30.5	845/28.5	886/33.2	734/24.4
月日	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	<p>新学期が始まりました。</p> <p>7日(水)に新しい献立が2つ登場します。</p> <p>「キャベツと豚肉のみそ炒め丼」は、みそ味が食欲をそそり、肉と野菜とごはんが一緒に食べられる丼です。</p> <p>「フルーツ白玉」は、つるんとした白玉の食感がいい、冷たいデザートです。</p> <p>どちらも、暑い時期でも食べやすい献立にしたいという思いから考えました。</p> <p>体育大会の練習も始まりますので、健康管理に気をつけましょう。</p>	
献立名	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 福神漬 はるさめサラダ	アップルパン 牛乳 鶏肉のからあげ(揚) マカロニマヨサラダ コンソメスープ	ご飯 牛乳 さわらの煮付 ごまあえ かきたま汁	パン 牛乳 煮込みハンバーグ 粉ふきいも とうがんとスープ	ご飯 牛乳 春巻き(揚) キムチ炒め 肉団子スープ		
材料名および使用量(g)	米 105 牛肉 40 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 4 油 4 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 6.5 ポークブイオン 0.5 牛乳 1本 福神漬 20 まぐろ(フレーク) 10 りんご酢 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	アップルパン 1 牛乳 1本 鶏肉 60 塩 0.5 こしょう 0.05 でん粉 8 清酒 1 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 豚肉 25 たまねぎ 30 にんじん 15 ほうれんそう 10 みつば 5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	米 100 牛乳 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 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 鶏卵 25 かまぼこ 5 豆腐(冷) 45 にんじん 12 みつば 5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.4 でん粉 1.4	パン 1 牛乳 1本 ハンバーグ(学) 1 油 10 ウスターソース 6 ぶどう酒(赤) 3 砂糖 2.3 じゃがいも 80 塩 0.4 鶏肉 15 はるさめ 8 冬瓜 40 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 0.9 塩 0.02 こしょう 6 チキンブイオン 6 ポークブイオン 2	米 100 牛乳 1本 春巻き 1 ミンチ 3 豚肉 20 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 もやし 30 キムチ 5 にんじん 5 にら 5 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 ミンチボール(学) 35 キャベツ 30 にんじん 15 にら 5 しょうゆ(濃) 1.5 塩 0.9 こしょう 0.01 チキンブイオン 11 ポークブイオン 4		
E/P	891/26.9	834/33.7	756/36.7	844/32.8	758/25.7		

学校給食課だより No.459
地産地消! 2016年度第4弾!
 ~生産者とつながる学校給食をめざして~

「かぼちゃ」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。

今月は名塩地区・山口地区でとれた、「くり将軍」という種類のかぼちゃを紹介します。

5月初旬に種をまいて苗を作り、6月に定植(植え付け)して7月下旬から収穫します。

かぼちゃの1個の重さは約1.5kg~2kgです。13日(火)の「夏野菜のカレー煮」に使います。



山口町金仙寺地区のかぼちゃ畑



花がしばみ実がふくらんできました

茎に白い線が出てきたら収穫時期

Table with 6 columns for dates (7月1日, 7月4日, 7月5日, 7月6日, 7月7日, 7月8日) and 6 columns for dates (7月11日, 7月12日, 7月13日, 7月14日, 7月15日, 7月19日). Each column contains a menu (献立名), a list of ingredients with quantities (材料名および使用量), and a total energy/nutrient value (E/P).

学校給食課だより No.458

地産地消！2016年度第3弾！

～生産者をつなげる学校給食をめざして～

「にんにく」

昨年から準備していただき今年も「にんにく」が使えることになりました。その土地でとれた食べ物をその土地で消費することを「地産地消」といいます。

小学校Aブロックは14日(木)・Bブロックは15日(金)「ペペロンチーノ」に、中学校は12日(火)「夏野菜のカレー煮」に使います。にんにくは、10月下旬に植えて6月中旬に収穫します。下葉が2・3枚枯れてきたら収穫の時期です。虫がつきにくいので、ほとんど農薬を使わないで栽培できます。



名塩地区の畑で撮影しました。



1皮むくと真っ白です。

「ホワイト六片種」という品種です。

今月の地産地消で使用するにんにくは名塩地区・船坂地区で作られたものです。



Main table containing school lunch menus from June 1st to June 30th, including item names, quantities, and energy values (E/P).

学校給食課だより No.457 食中毒について(保健所食品衛生課より)

食中毒に気をつけましょう!

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から夏場は高温多湿な状態が続く、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。そのため、食事の準備をするときには、菌を「付けない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

予防のポイント

- ① 菌を付けない：手洗いや食材の洗浄、包丁・まな板は使い分けるなど衛生的な調理を心がけましょう
② 菌を増やさない：食品は保存温度と期限表示を守り早めに食べましょう
③ 菌をやっつける：食材は十分に加熱し、調理器具は消毒しましょう

お肉は十分に加熱して食べましょう!

鶏の刺身やとりわさなどの鶏の生食や、焼肉などを加熱不十分な状態で食べると、カンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が発生します。

特に子どもやお年寄りの方が感染すると、症状が重症化しやすく危険です。

「新鮮だから生でも安全」はマチガイです!

予防のポイント

- ① お肉は生ではなく、十分に加熱してから食べる
② 生のお肉にさわったら、よく手を洗う
③ 生のお肉をはさんだお箸やトングは食べる時には使わない
④ 生のお肉を切った包丁やまな板はしっかり洗う



E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものとなる) ■印...黄色の食品(熱や力のもととなる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (学)...学校給食用開発食品

(揚)...揚げ物
*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)
*携帯電話から献立表(献立名のみ)を次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/homepage/m/kondate/ (『ふるむ西宮』から) 右のQRコードからもアクセスできます



Table with 7 columns for dates from 5月2日 to 5月13日. Each column contains a dish name, a list of ingredients with quantities, and a total weight (E/P).

Summary row for the first week showing total weights for each date: 867/30.1, 845/33.7, 750/33.7, 856/33.4, 791/33.1, 789/32.4, 748/27.9.

Table with 7 columns for dates from 5月16日 to 5月24日. Each column contains a dish name, a list of ingredients with quantities, and a total weight (E/P).

Summary row for the second week showing total weights for each date: 872/27.2, 793/32.5, 782/36.6, 781/31.0, 795/32.6, 762/29.6, 807/28.2.

Table with 5 columns for dates from 5月25日 to 5月31日. Each column contains a dish name, a list of ingredients with quantities, and a total weight (E/P).

Summary row for the third week showing total weights for each date: 764/38.3, 777/34.6, 758/34.1, 791/27.2, 758/26.3.

人気給食献立ランキング!
毎日の給食の残量を記録し1年間の全市の統計をとっています。その結果からみると次のような献立がよく食べられています。
揚げものや洋風の献立に人気が集まっています。また、学校給食には次のような特徴があります。

★学校給食にはこんな特徴があります
① 日本型食生活を身につけるため
② 季節感を出すため
③ 本物の味がわかるようになるため
④ 手作りの味をだすため
⑤ 歯やあごを丈夫にするため
⑥ いろいろな国の料理を知るため
⑦ 地産地消への取り組み

新年度になり約1ヶ月がたちましたが、新しい環境にはもう慣れましたか？
5月は旬野菜がたくさん出回る時期でもあります。新キャベツ、新たまねぎ、グリーンアスパラ、みつば、ふき、たけのこなどご家庭の食卓にもいろいろ取り入れてみてください
《今月の新献立》
5月20日(金)
給食の献立の中に、メルルーサの甘酢炒めがあります。この献立の食材のメルルーサをいかに変えたものです。甘酢炒めになっているので、さっぱりとした味わいです。

Table with 7 columns for dates from 4月12日(火) to 4月20日(水). Each column contains a list of menu items and their corresponding material quantities in grams.

Summary row for the first week showing total energy (E/P) and total material weight for each day.

Table with 7 columns for dates from 4月21日(木) to 4月28日(木). Each column contains a list of menu items and their corresponding material quantities in grams.

Summary row for the second week showing total energy (E/P) and total material weight for each day.

新学期が始まりました。給食時間が楽しいクラスをつくりましょう。

4月14日(水) 地産地消の「ほうれん草」を使っています。

4月26日(火) 兵庫県産の小麦粉を使用しています。

甘夏みかん 季節の果物を使用しています。

学校給食課だより No.455

献立名・材料名の表記を一部変更します(2)

学校給食におけるアレルギー対応において、これまでさまざまな取り組みをおこなってきました。よりわかりやすい献立表にするために、献立名・材料名の一部変更をさせていただきます。4月より献立名の変更の追加がありますのでお知らせします。右の表でご確認ください。

主食実施曜日の変更について

平成28年4月よりパン、ご飯の実施曜日に変更になります。
小学校A 月曜日：カレーライス、炊き込みご飯、パンなど
火曜日・木曜日：パン
水曜日・金曜日：米飯
小学校B 月曜日：カレーライス、炊き込みご飯、パンなど
火曜日・木曜日：米飯
水曜日・金曜日：パン
中学校 小学校Aと同じです

Table with 2 columns: 変更前 (Before Change) and 変更後 (After Change). Lists 15 menu items and their updated descriptions.

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) (学)...学校給食用開発食品

