

Table with columns for dates (3月1日 to 3月8日) and rows for menu items (献立名) and material usage (材料名および使用量). Includes items like ごはん, きゅうにゅう, まぐろ, etc.

Summary row for dates 3月9日 to 3月14日 with E/P values.

Main menu table for 3月9日 to 3月14日. Includes a large text box for 卒業をお祝いして、「6年生卒業おめでとう給食」のセレクト給食をおこないます. Lists items like くらパン, きゅうにゅう, はるまき, etc.

Summary row for dates 3月15日 to 3月23日 with E/P values.

Main menu table for 3月15日 to 3月23日. Includes a large text box for ☆新献立☆ Aブロック1日 Bブロック14日 のっぺいじる. Lists items like ごはん, きゅうにゅう, はたはた, etc.

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



こんだて表〔小学校Aブロック〕

平成29年(2017年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (2月1日 to 2月9日) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes a note about school lunches for 4th grade and above.

Table with columns for dates (2月9日 to 2月20日) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes a detailed note about 4th grade lunch and adult nutrition.

Table with columns for dates (2月21日 to 2月28日) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes a note about the 'New Introduction' (新献立) for A and B blocks.

Advertisement for 'School Lunch No. 464' featuring 'Local Consumption! 2016 Year 8th Issue!'. It promotes 'Nishiyama's 'Negi'' (西宮産の「ねぎ」) and includes photos of the cultivation process from sowing to harvest.

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

Main table with columns for dates (1月11日 to 1月20日) and rows for ingredients and quantities. Includes a '献立名' column on the left.

Continuation of the main table with columns for dates (1月23日 to 1月31日) and rows for ingredients and quantities. Includes a '献立名' column on the left.

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。

1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



Table with 9 columns for dates from Dec 1 to Dec 12. Rows include menu items (献立名), material names and usage (材料名および使用量), and energy/nutrient values (E/P).

Summary row for E/P values for the period Dec 1-12.

Table with 8 columns for dates from Dec 13 to Dec 21. Includes a 'リザーブ給食' (Reserve Meal) on Dec 15.

Table with 8 columns for dates from Dec 13 to Dec 21. Rows include menu items (献立名), material names and usage (材料名および使用量), and energy/nutrient values (E/P).

Summary row for E/P values for the period Dec 13-21.

学校給食課だより No.462

地産地消! 2016年度第6弾!

~生産者をつなげ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

* 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 7 columns for dates from 11月1日(火) to 11月10日(木). Each column contains menu items (献立名) and a detailed list of ingredients with their quantities (材料名および使用量). Total energy and protein values (E/P) are provided at the bottom of each column.

Table with 7 columns for dates from 11月11日(金) to 11月21日(月). Each column contains menu items (献立名) and a detailed list of ingredients with their quantities (材料名および使用量). Total energy and protein values (E/P) are provided at the bottom of each column.

Table with 7 columns for dates from 11月22日(火) to 11月30日(水). The 25th is marked as 'セレクト給食' (Select Menu). Each column contains menu items (献立名) and a detailed list of ingredients with their quantities (材料名および使用量). Total energy and protein values (E/P) are provided at the bottom of each column.

学校給食課だより No.461
地産地消! 2016年度第5弾!
~生産者に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



Main table containing menu details for October 3rd to 31st, including food items, quantities, and energy 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」
「しっかりとろろ季節の食べもの」
「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)

* 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



献立名、材料名および使用量 (g)、E/P columns for dates 9月2日 through 9月30日. Includes a large text box on 9月30日 regarding 'Aブロック2日・Bブロック13日 キャベツと豚肉のみそ炒め丼'.

学校給食課だより No.459

地産地消！2016年度第4弾！

～生産者に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。今月中学校で「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



花がしぼ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

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)

* 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



Main table containing menu items, quantities, and nutritional information for the school lunch program from July 1st to July 19th.

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。

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)

*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



献立名、材料名および使用量、E/P for 6月1日(水) to 6月9日(木)

献立名、材料名および使用量、E/P for 6月10日(金) to 6月21日(火)

献立名、材料名および使用量、E/P for 6月22日(水) to 6月30日(木)

☆季節のくだもの☆
【23日(木)】
さくらんぼ
給食から季節を
感じてほしくて、
季節のくだものが
登場します。さくら
んぼは夏の季節で、
初夏の味です。
今回のさくらんぼ
の品種は佐藤錦で
す。砂糖のように
甘く、佐藤さんが
作った品種というこ
とでこの名前がつけ
られました。

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き、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)
*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



Main table containing menu details for various dates from May 2nd to May 31st, including dish names, ingredients, and quantities.

学校給食課だより No.456
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...

★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...

Table with columns for dates (4月11日 to 4月19日) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes energy values (E/P) at the bottom of each column.

Table with columns for dates (4月20日 to 4月28日) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes energy values (E/P) at the bottom of each column.

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。1月にお知らせしましたが、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 3 columns: 変更前 (Before Change), 変更後 (After Change), and 変更 (Change). Lists 15 items with their updated names.

