平成29年(2017年)3月

こんだて表〔小学校Bブロック〕

西宮市教育委員会　学校給食課

3月1日（水）

献立名：
パン（兵庫県産）
ぎゅうにゅう
ホワイトシチュー
いよかん

材料名および使用量(g)		
パン（兵庫県産）	1こ	■
ぎゅうにゅう	1本	●
とりにく	35	●
じゃがいも	50	■
たまねぎ	40	▲
にんじん	20	▲
ブロッコリー	20	▲
こむぎこ	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	■
チキンブイヨン	6.5	
ポークブイヨン	0.5	
いよかん	1切	▲

E/P　６１７／２５．２

3月2日（木）

献立名：
ごはん
ぎゅうにゅう
えびのチリソース（揚）
はくさいスープ
ひなあられ

材料名および使用量(g)		
こめ	80	■
ぎゅうにゅう	1本	●
えび	50	●
でんぷん	7	■
あぶら	4	■
たまねぎ	25	▲
しょうが	0.2	▲
にんにく	0.1	▲
ケチャップ	6	
しょうゆ（濃）	2	
さとう	1.5	■
す	0.8	
チリパウダー	0.01	
あぶら	0.5	■
ベーコン（学）	10	●
はくさい	40	▲
にんじん	15	▲
パセリ	0.5	▲
しょうゆ（淡）	1.2	
しお	0.7	
こしょう	0.02	
チキンブイヨン	10	
ポークブイヨン	4	
ひなあられ	1袋	■

E/P　６６８／２６．８

3月3日（金）

献立名：
パン
ジョア
ポークソーセージ
ペペロンチーノ
たまごスープ

材料名および使用量(g)		
パン	1こ	■
ジョア（プレーン）	1本	●
ポークソーセージ（学）	2本	●
スパゲティ	15	■
ベーコン（学）	6	●
たまねぎ	25	▲
パセリ	0.3	▲
にんにく	0.1	▲
しお	0.3	
こしょう	0.02	
チリパウダー	0.01	
オリーブあぶら	1	■
ぶたにく	7	●
たまご	20	●
たまねぎ	25	▲
にんじん	10	▲
パセリ	0.5	▲
しょうゆ（淡）	2	
しお	0.7	
こしょう	0.02	
でんぷん	1	■
チキンブイヨン	7	
ポークブイヨン	3	

E/P　５８７／２８．４

3月6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
ナムル

材料名および使用量(g)		
こめ	85	■
ぶたにく	35	●
たまねぎ	50	▲
じゃがいも	40	■
にんじん	20	▲
グリンピース	5	▲
しょうが	0.5	▲
にんにく	0.2	▲
こむぎこ	8	■
バター	3	■
あぶら	3	■
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	■
チキンブイヨン	5.5	
ポークブイヨン	0.5	
ぎゅうにゅう	1本	●
もやし	50	▲
ごまあぶら	0.5	■
しお	0.4	
ガーリック	0.01	

E/P　６８６／２２．０

3月7日（火）

献立名：
てまきごはん（ごはん）
てまきごはん（てまきのり）
ぎゅうにゅう
ぎゅうにくのつくだに
たくあんづけ
ばちじる

材料名および使用量(g)		
こめ	80	■
てまきのり	1袋	●
ぎゅうにゅう	1本	●
ぎゅうにく	35	●
しらすぼし	5	●
かつおぶし	1	●
ごま	1.5	■
しょうが	1	▲
しょうゆ（濃）	1.7	
さとう	1.4	■
せいしゅ	1	
ごまあぶら	0.3	■
たくあんづけ	15	▲
そうめん（ばち）	6	■
あぶらあげ	4	●
はくさい	20	▲
みずな（西宮産）	5	▲
けずりぶし	3	
しょうゆ（淡）	3.5	
しょうゆ（濃）	0.5	
しお	0.1	
こんぶ（粉末）	0.05	●
みりん	0.4	

E/P　６００／２４．９

3月8日（水）

1年生～5年生

献立名：
くろパン
ぎゅうにゅう
はるまき（揚）
フレンチサラダ
フォーガー

材料名および使用量(g)		
くろパン	1こ	■
ぎゅうにゅう	1本	●
はるまき	1本	●
あぶら	3	■
キャベツ	30	▲
きゅうり	8	▲
あぶら	2	■
りんごす	1	
しお	0.3	
さとう	0.2	■
こしょう	0.01	
とりにく	10	●
フォー	6	■
もやし	15	▲
たまねぎ	10	▲
にら	5	▲
レモンじる	0.3	▲
しょうゆ（淡）	3	
しお	0.5	
こしょう	0.01	
チリパウダー	0.005	
チキンブイヨン	11	
ポークブイヨン	4	

E/P　５８０／２０．２

3月8日（水）

6年生(卒業おめでとう給食)

献立名：
くろパン
ぎゅうにゅう
はるまき（揚）
★えびフライ（揚）
★トンカツ（揚）
フレンチサラダ
フォーガー
いちご
◆バナナ
◆オレンジ

材料名および使用量(g)		
くろパン	1こ	■
ぎゅうにゅう	1本	●
はるまき	1本	●
あぶら	3	■
えびフライ	1尾	●
あぶら	5	■
ぶたにく	1枚	●
しお	0.25	
こしょう	0.03	
こむぎこ	3	■
パンこ	6	■
あぶら	4	■
キャベツ	30	▲
きゅうり	8	▲
あぶら	2	■
りんごす	1	
しお	0.3	
さとう	0.2	■
こしょう	0.01	
とりにく	10	●
フォー	6	■
もやし	15	▲
たまねぎ	10	▲
にら	5	▲
レモンじる	0.3	▲
しょうゆ（淡）	3	
しお	0.5	
こしょう	0.01	
チリパウダー	0.005	
チキンブイヨン	11	
ポークブイヨン	4	
いちご	1こ	▲
バナナ	1切	▲
オレンジ	1切	▲

E/P　７２５／２７．１

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。

★：２つの主菜の中から１つをえらんでください

◆：２つの果物の中から１つをえらんでください

3月9日（木）

献立名：
ちゅうかどん（ごはん）
ちゅうかどん（具）
ぎゅうにゅう
とうふスープ

材料名および使用量(g)		
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	▲
ポークブイヨン	1	
しょうゆ（濃）	4	
しお	0.4	
あぶら	1	■
ごまあぶら	0.4	■
でんぷん	2	■
ぎゅうにゅう	1本	●
やきぶた（学）	10	●
とうふ	40	●
にんじん	10	▲
チンゲンサイ	10	▲
たまねぎ	10	▲
しょうゆ（淡）	2	
しお	0.7	
こしょう	0.01	
でんぷん	1	■
チキンブイヨン	7	
ポークブイヨン	3	

E/P　５８５／２４．８

3月10日（金）

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
コンソメスープ

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（学）	1こ	●
あぶら	11	■
むしささみ	7	●
はるさめ	5	■
もやし	12	▲
きゅうり	8	▲
にんじん	6	▲
しょうゆ（濃）	1.8	
す	1.6	
さとう	1	■
しお	0.2	
ごまあぶら	0.2	■
からし	0.05	
たまねぎ	30	▲
にんじん	15	▲
パセリ	0.5	▲
しょうゆ（淡）	1	
しお	0.9	
こしょう	0.01	
チキンブイヨン	12	
ポークブイヨン	6	

E/P　６７２／２３．２

3月13日（月）

献立名：
カレーピラフ
ぎゅうにゅう
にくだんごスープ
ぶどうゼリー

材料名および使用量(g)		
こめ	60	■
むぎ	3	■
とりにく	35	●
たまねぎ	40	▲
にんじん	23	▲
せいしゅ	3	
しお	1.3	
カレーこ	0.6	
こしょう	0.02	
あぶら	3.2	■
チキンブイヨン	4.5	
ぎゅうにゅう	1本	●
ミンチボール（学）	30	●
はるさめ	3	■
はくさい	20	▲
にんじん	10	▲
ねぎ	3	▲
しょうゆ（淡）	2	
しお	0.4	
こしょう	0.01	
チキンブイヨン	7	
ポークブイヨン	4	
ぶどうゼリー	1こ	■

E/P　６３１／２３．５

3月14日（火）

献立名：
ごはん
ぎゅうにゅう
まぐろのかおりあえ（揚）
のっぺいじる

材料名および使用量(g)		
こめ	80	■
ぎゅうにゅう	1本	●
まぐろ（角）	50	●
しお	0.2	
こしょう	0.05	
でんぷん	7	■
あぶら	4	■
たまねぎ	12	▲
パセリ	0.5	▲
さとう	2.9	■
しょうゆ（濃）	2	
す	1.6	
さといも	30	■
だいこん	30	▲
にんじん	10	▲
はくさい	10	▲
ねぎ	5	▲
けずりぶし	3	
こんぶ（粉末）	0.05	●
しょうゆ（淡）	2	
しょうゆ（濃）	0.5	
みりん	0.5	
しお	0.6	
でんぷん	1.5	■

E/P　５９４／２５．５

3月15日（水）

献立名：
パン
ぎゅうにゅう
ポークビーンズ
だいこんサラダ

材料名および使用量(g)		
パン	1こ	■
ぎゅうにゅう	1本	●
ぶたにく	25	●
ぶどうしゅ（赤）	1.5	
ベーコン（学）	3	●
とりレバー（缶）	2	●
だいず	12	●
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	
チキンブイヨン	1.5	
ポークブイヨン	0.5	
まぐろ（フレーク）	15	●
りんごす	0.8	
だいこん	40	▲
みつば	5	▲
あぶら	1.7	■
りんごす	1	
しお	0.3	
さとう	0.3	■
こしょう	0.01	

E/P　６６０／２８．４

3月16日（木）

献立名：
ごはん
ぎゅうにゅう
すきやきふう
いちご

材料名および使用量(g)		
こめ	80	■
ぎゅうにゅう	1本	●
ぎゅうにく	35	●
ふ	3	■
たまねぎ	70	▲
いとこんにゃく	40	
ごぼう	20	▲
にんじん	20	▲
しろねぎ	20	▲
しょうゆ（濃）	8.2	
さとう	4.5	■
しお	0.1	
あぶら	0.6	■
いちご	3こ	▲

E/P　６１６／２１．３

3月21日（火）

献立名：
ごはん
ぎゅうにゅう
ハタハタのからあげ（揚）
ゆでキャベツ
わふうドレッシング
ちゅうかそば

材料名および使用量(g)		
こめ	80	■
ぎゅうにゅう	1本	●
はたはた	2尾	●
しお	0.2	
こしょう	0.02	
でんぷん	6	■
あぶら	2	■
キャベツ（兵庫県産）	35	▲
わふうドレッシング（袋）	1袋	■
ちゅうかめん	35	■
やきぶた（学）	16	●
しいたけ	0.4	▲
もやし	23	▲
にんじん	4	▲
ねぎ	6	▲
しょうゆ（濃）	2	
しお	0.9	
こしょう	0.02	
ごまあぶら	0.2	■
チキンブイヨン	11	
ポークブイヨン	4	

E/P　６３２／２３．０

3月22日（水）

献立名：
パン
ぎゅうにゅう
ぎゅうにくのトマトソースに
こふきいも
たまごスープ

材料名および使用量(g)		
パン	1こ	■
ぎゅうにゅう	1本	●
ぎゅうにく	50	●
たまねぎ	5	▲
しょうが	0.6	▲
にんにく	0.3	▲
りんごピューレー	5	▲
トマトピューレー	3	
ケチャップ	3	
ウスターソース	3	
ぶどうしゅ（赤）	3	
さとう	1	■
あぶら	0.4	■
じゃがいも	50	■
しお	0.2	
たまご	20	●
たまねぎ	25	▲
にんじん	10	▲
パセリ	0.5	▲
しょうゆ（淡）	2	
しお	0.7	
こしょう	0.02	
でんぷん	1	■
チキンブイヨン	9	
ポークブイヨン	4	

E/P　６１９／２７．７

3月23日（木）

献立名：
ごはん
ぎゅうにゅう
さわらのにつけ
ごまずあえ
みそしる

材料名および使用量(g)		
こめ	80	■
ぎゅうにゅう	1本	●
さわら（焼）	1切	●
しょうが	1.6	▲
しょうゆ（濃）	5.1	
さとう	2.9	■
せいしゅ	0.6	
まぐろ（フレーク）	6	●
りんごす	0.3	
ごま	0.8	■
くきわかめ	0.5	●
きゅうり	30	▲
す	1.2	
しょうゆ（濃）	1.2	
さとう	1.2	■
しお	0.3	
あぶらあげ	4	●
ふ	2	■
わかめ	0.7	●
たまねぎ	20	▲
ねぎ	5	▲
けずりぶし	3	
こんぶ（粉末）	0.05	●
みそ	9	●

E/P　６０３／２６．０

☆新献立☆

Ａブロック１日

Ｂブロック１４日

のっぺいじる

全国各地に昔から伝わる郷土料理です。

各地によって「のっぺいじる」、「のっぺいに」、「のっぺ」、「のっぺい」などさまざまな呼び方をします。

さといも・だいこん・にんじん・はくさいなど、季節の野菜を使い、やさしい味に仕上げています。

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、この名前がつきました。

今月のみずなは、瓦木地区・上ケ原地区・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」

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

こんだて表〔小学校B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

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）	２月１０日（金）
献立名	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 ぎゅうにゅう ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつつに にまめ みそしる	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ マカロニマヨサラダ コンソメスープ	えびピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ（揚） たくあんのごまあえ かすじる	パン ぎゅうにゅう ケチャップに いよかん	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ ごまあえ かきたまじる	４年生以外の学年 くろパン ぎゅうにゅう えびフライ（揚） ゆでキャベツ イタリアンドレッシング とうふスープ
材料名および使用量(g)	パン（スライス）　1こ ■ まぐろ（フレーク）　20 ● りんごす　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（学）　7 ● ビーフン　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 ■ チキンブイヨン　10 ポークブイヨン　4	こめ　80 ■ ぎゅうにゅう　1本 ● さんま（筒）　1切 ● しょうが　1.5 ▲ しょうゆ（濃）　5.8 さとう　3.2 ■ せいしゅ　0.7 ちくわ　6 ● だいず　6 ● にこぶ（角）　1 ● にんじん　15 ▲ こんにゃく　6 けずりぶし　0.8 こんぶ（粉末）　0.01 ● しょうゆ（濃）　1.5 さとう　2 ■ みりん　0.8 しお　0.1 あぶらあげ　4 ● かぶ　35 ▲ かぶ（葉）　10 ▲ けずりぶし　3 こんぶ（粉末）　0.05 ● みそ　10 ●	パン　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ポークソーセージ（学）　2本 ● マカロニ　9 ■ キャベツ　20 ▲ にんじん　10 ▲ マヨネーズ　6 ■ しお　0.2 たまねぎ　30 ▲ にんじん　15 ▲ パセリ　0.5 ▲ しょうゆ（淡）　1 しお　0.9 こしょう　0.01 チキンブイヨン　12 ポークブイヨン　6	こめ　65 ■ むぎ　3 ■ ベーコン（学）　10 ● えび　35 ● たまねぎ　35 ▲ にんじん　20 ▲ せいしゅ　3 しお　1.3 カレーこ　0.6 こしょう　0.02 あぶら　3 ■ チキンブイヨン　4.7 ポークブイヨン　0.5 ぎゅうにゅう　1本 ● ミンチボール（学）　30 ● はるさめ　3 ■ はくさい　20 ▲ にんじん　10 ▲ ねぎ　3 ▲ しょうゆ（淡）　2 しお　0.4 こしょう　0.01 チキンブイヨン　7 ポークブイヨン　4 ヨーグルト　1こ ●	こめ　80 ■ ぎゅうにゅう　1本 ● とりにく　50 ● しお　0.4 こしょう　0.04 でんぷん　7 ■ あぶら　4 ■ ごま　0.6 ■ たくあんづけ　15 ▲ ぶたにく　10 ● ちくわ　5 ● あぶらあげ　2 ● だいこん　15 ▲ にんじん　10 ▲ こんにゃく　10 ねぎ（西宮産）　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　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ぎゅうにく　35 ● マカロニ　7 ■ じゃがいも　60 ■ たまねぎ　50 ▲ にんじん　15 ▲ グリンピース　5 ▲ ケチャップ　15 ウスターソース　3 さとう　1.6 ■ しお　0.4 あぶら　0.8 ■ チキンブイヨン　1.5 ポークブイヨン　0.5 いよかん　1切 ▲	こめ　80 ■ ぎゅうにゅう　1本 ● とうふハンバーグ（学）　1こ ● あかだしみそ　6 ● ぶどうしゅ（赤）　2 さとう　1.5 ■ みりん　0.8 ごま　2 ■ はくさい　65 ▲ ほうれんそう　12 ▲ しょうゆ（濃）　1.7 さとう　0.9 ■ たまご　20 ● かまぼこ　5 ● たまねぎ　25 ▲ ねぎ　5 ▲ けずりぶし　3 しょうゆ（淡）　3.5 しょうゆ（濃）　0.6 しお　0.3 こんぶ（粉末）　0.05 ● でんぷん　1.5 ■	くろパン　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● えびフライ（揚）　1尾 ● あぶら　5 ■ キャベツ　35 ▲ イタリアンドレッシング（袋）　1袋 ■ やきぶた（学）　10 ● とうふ　40 ● にんじん　10 ▲ こまつな　10 ▲ たまねぎ　10 ▲ しょうゆ（淡）　2.2 しお　0.7 こしょう　0.01 でんぷん　1 ■ チキンブイヨン　7 ポークブイヨン　3
E/P	６２７／２５．１	６３９／２６．３	５８３／２４．６	６８４／２８．３	６４６／２６．６	６３６／２３．８	６３０／２４．８	６０６／２５．７

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）リザーブ給食	
献立名	4年生（１/２成人おめでとう給食） くろパン ぎゅうにゅう えびフライ（揚） ししゃものからあげ（揚） ゆでキャベツ イタリアンドレッシング とうふスープ いちご オレンジ	**４年生のみなさん１０さいおめでとうございます。生まれてから１０年、みなさん大きくなりましたね。４年生のみなさんをお祝いして、「１／２成人おめでとう給食」をおこないます。カルシウムの多い献立を食べることで、成長期にカルシウムが大切な栄養素であることを知り、自分の食生活を見直す意欲を育てたいという目的をもっています。**	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	ごはん ジョア さばのチョリム ひじきのいために みそしる	パン ぎゅうにゅう ぎょうざ（揚） ちゅうかサラダ かぶらスープ	キャベツとぶたにくのみそいためどん（ごはん） キャベツとぶたにくのみそいためどん（具） ぎゅうにゅう すましじる	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース はくさいスープ こつぶだいふく	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース はくさいスープ ももゼリー
材料名および使用量(g)	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 ■ からふとししゃも　1尾 ● でんぷん　2 ■ あぶら　1 ■ キャベツ　35 ▲ イタリアンドレッシング（袋）　1袋 ■ やきぶた（学）　10 ● とうふ　40 ● にんじん　10 ▲ こまつな　10 ▲ たまねぎ　10 ▲ しょうゆ（淡）　2.2 しお　0.7 こしょう　0.01 でんぷん　1 ■ チキンブイヨン　7 ポークブイヨン　3 いちご　1こ ▲ オレンジ　1切 ▲		こめ　85 ■ ぎゅうにく　35 ● たまねぎ　50 ▲ じゃがいも　40 ■ にんじん　20 ▲ グリンピース　5 ▲ しょうが　0.5 ▲ にんにく　0.2 ▲ こむぎこ　8 ■ バター　3 ■ あぶら　3 ■ 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 ■ チキンブイヨン　5.5 ポークブイヨン　0.5 ぎゅうにゅう　1本 ● キャベツ　30 ▲ きゅうり　8 ▲ あぶら　2 ■ りんごす　1 しお　0.3 さとう　0.2 ■ こしょう　0.01	こめ　80 ■ ジョア（プレーン）　1本 ● さば（焼）　1切 ● ねぎ　1.6 ▲ にんにく　0.2 ▲ しょうゆ（濃）　4.8 さとう　3.2 ■ みそ　1.6 ● せいしゅ　0.8 す　0.8 チリパウダー　0.02 ちくわ　5 ● だいず　5 ● あぶらあげ　2.4 ● ひじき　2.4 ● こんにゃく　5 にんじん　4 ▲ しょうゆ（濃）　2.4 さとう　2.2 ■ あぶら　0.8 ■ わかめ　0.7 ● たまねぎ　30 ▲ 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　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ぎょうざ（学）　2こ ● あぶら　4 ■ もやし　40 ▲ きゅうり　10 ▲ しょうゆ（濃）　3 す　1.8 さとう　1.8 ■ しお　0.3 ごまあぶら　0.3 ■ からし　0.07 ベーコン（学）　10 ● かぶ　35 ▲ かぶ（葉）　10 ▲ しょうゆ（淡）　1 しお　0.7 こしょう　0.02 チキンブイヨン　9 ポークブイヨン　4	こめ　80 ■ ぶたにく（ミンチ）　45 ● キャベツ　55 ▲ にんじん　10 ▲ たまねぎ　15 ▲ しょうが　0.5 ▲ にんにく　0.2 ▲ あかだしみそ　3.6 ● さとう　2.4 ■ しょうゆ（濃）　3.6 せいしゅ　0.5 ごまあぶら　0.5 ■ でんぷん　2 ■ ぎゅうにゅう　1本 ● かまぼこ　7 ● とうふ　50 ● ねぎ　7 ▲ けずりぶし　3 こんぶ（粉末）　0.05 ● しょうゆ（淡）　3.5 しょうゆ（濃）　0.5 みりん　0.5 しお　0.3	パン　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ペンネ　18 ■ ぎゅうにく（ミンチ）　15 ● とりレバー（缶）　3 ● 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 しお　0.3 ぶどうしゅ（赤）　0.3 こしょう　0.01 あぶら　0.5 ■ ベーコン（学）　10 ● はくさい　40 ▲ にんじん　15 ▲ パセリ　0.5 ▲ しょうゆ（淡）　1.2 しお　0.7 こしょう　0.02 チキンブイヨン　10 ポークブイヨン　4 こつぶだいふく　1袋 ■	パン　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ペンネ　18 ■ ぎゅうにく（ミンチ）　15 ● とりレバー（缶）　3 ● 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 しお　0.3 ぶどうしゅ（赤）　0.3 こしょう　0.01 あぶら　0.5 ■ ベーコン（学）　10 ● はくさい　40 ▲ にんじん　15 ▲ パセリ　0.5 ▲ しょうゆ（淡）　1.2 しお　0.7 こしょう　0.02 チキンブイヨン　10 ポークブイヨン　4 ももゼリー　1こ ■
E/P	６５７／２７．８		７０８／２１．３	５９５／２６．９	６４２／２１．９	６２３／２６．５	６５１／２３．３	６３１／２２．４

月日	２月２０日（月）	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（兵庫県産） ぎゅうにゅう ホワイトシチュー いちご	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき（揚） ナムル みそしる	パン ぎゅうにゅう ぎゅうにくのトマトソースに こふきいも ふゆやさいたっぷりスープ	ごはん ジョア さけのかおりあえ（揚） みそラーメン	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ ミックスフルーツ	いりまめごはん ぎゅうにゅう はるまき（揚） ゆでやさい わふうドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ じゃぶにのしょうがふうみ ごまあえ	☆新献立☆ Ａブロック２日 Ｂブロック２２日 冬野菜たっぷりスープ 豚肉・はくさい・だいこん・にんじん・ほうれんそうの入ったスープです。おいしくて栄養豊かな冬野菜をたっぷり食べましょう。 Ａブロック１７日 Ｂブロック２８日 じゃぶ煮のしょうが風味 昨年度の「あったらいいな～こんな献立」で最優秀賞に選ばれた作品です。「じゃぶ煮」は新温泉町の郷土料理です。
材料名および使用量(g)	パン（兵庫県産）　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ぶたにく　35 ● ぶどうしゅ（白）　1 じゃがいも　50 ■ たまねぎ　60 ▲ にんじん　20 ▲ パセリ　0.5 ▲ こむぎこ　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 ■ チキンブイヨン　6.5 ポークブイヨン　0.5 いちご　3こ ▲	こめ　80 ■ ぎゅうにゅう　1本 ● いわし（開き）　1切 ● しょうがじる　0.5 ▲ せいしゅ　0.4 でんぷん　7 ■ あぶら　3 ■ しょうゆ（濃）　3 さとう　3 ■ みりん　0.3 もやし　50 ▲ ごまあぶら　0.5 ■ しお　0.4 ガーリック　0.01 あぶらあげ　4 ● ふ　2 ■ わかめ　0.7 ● たまねぎ　20 ▲ ねぎ　5 ▲ けずりぶし　3 こんぶ（粉末）　0.05 ● みそ　9 ●	パン　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ぎゅうにく　50 ● たまねぎ　5 ▲ しょうが　0.6 ▲ にんにく　0.3 ▲ りんごピューレー　5 ▲ トマトピューレー　3 ケチャップ　3 ウスターソース　3 ぶどうしゅ（赤）　3 さとう　1 ■ あぶら　0.4 ■ じゃがいも　50 ■ しお　0.2 ぶたにく　7 ● はくさい　30 ▲ だいこん　30 ▲ にんじん　10 ▲ ほうれんそう　5 ▲ しょうゆ（淡）　1 しお　0.9 こしょう　0.02 チキンブイヨン　8 ポークブイヨン　6	こめ　80 ■ ジョア（プレーン）　1本 ● さけ（角）　50 ● しょうがじる　0.6 ▲ せいしゅ　0.5 でんぷん　7 ■ あぶら　4 ■ たまねぎ　12 ▲ パセリ　0.5 ▲ さとう　4 ■ しょうゆ（濃）　2.8 す　2 ちゅうかめん　35 ■ やきぶた（学）　16 ● ごま　0.4 ■ わかめ　0.2 ● もやし　20 ▲ ねぎ　6 ▲ にんじん　4 ▲ しょうがじる　0.6 ▲ みそ　7 ● せいしゅ　0.3 しょうゆ（濃）　0.2 しお　0.2 ガーリック　0.01 ごまあぶら　0.5 ■ チキンブイヨン　4 ポークブイヨン　2	パン　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ぎゅうにく　35 ● マカロニ　7 ■ じゃがいも　60 ■ たまねぎ　50 ▲ にんじん　20 ▲ グリンピース　5 ▲ しょうが　0.5 ▲ にんにく　0.2 ▲ 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 ■ カレーこ　0.5 しお　0.5 あぶら　0.8 ■ チキンブイヨン　5.5 ポークブイヨン　0.5 みかん（缶）　30 ▲ パイン（缶）　30 ▲	こめ　65 ■ むぎ　3 ■ とりにく　15 ● いりだいず　7 ● しらすぼし　6 ● あぶらあげ　5 ● しいたけ　0.5 ▲ にんじん　10 ▲ けずりぶし　1.4 こんぶ（粉末）　0.05 ● しょうゆ（濃）　4 せいしゅ　3 しお　0.4 ぎゅうにゅう　1本 ● はるまき　1本 ● あぶら　3 ■ ブロッコリー　30 ▲ わふうドレッシング（袋）　1袋 ■	こめ　80 ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ふりかけ（さかな）　1袋 ● とりにく　30 ● とうふ　30 ● いとこんにゃく　20 たまねぎ　50 ▲ だいこん　30 ▲ ごぼう　20 ▲ にんじん　20 ▲ ねぎ　10 ▲ しょうがじる　0.5 ▲ けずりぶし　0.5 こんぶ（粉末）　0.01 ● しょうゆ（濃）　7 さとう　3 ■ せいしゅ　1 ごま　1 ■ もやし　50 ▲ しょうゆ（濃）　1.2 さとう　0.6 ■	
E/P	６０３／２５．１	６３８／２３．５	６０２／２６．６	６５８／２９．３	６３５／２３．７	５９４／２３．６	５８３／２３．６	

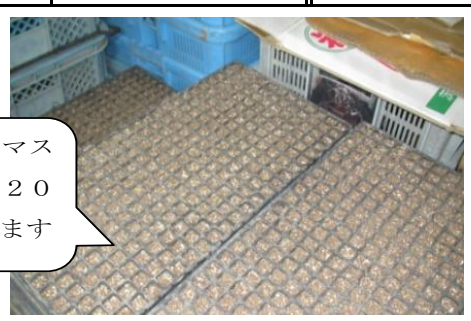
学校給食課だより No.464

地産地消！2016年度第8弾！

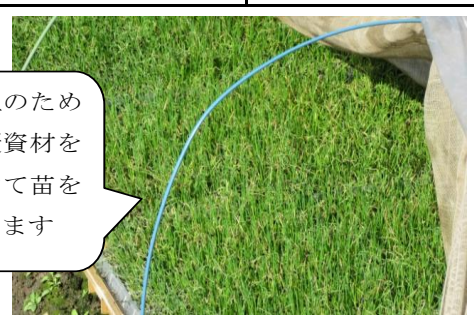
～生産者とつながる学校給食をめざして～

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に、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。



１つのマスに種を２０粒植えます



保温のため被覆資材をかけて苗を作ります

苗を植えます

収穫前のねぎ畑

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

平成29年（2017年）1月

こんだて表〔小学校Bブロック〕

西宮市教育委員会　学校給食課

月日	1月11日（水）	1月12日（木）	1月13日（金）	1月16日（月）	1月17日（火）	1月18日（水）	1月19日（木）	1月20日（金）
献立名	パン ぎゅうにゅう ケチャップに ツナサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからに（揚） ごまあえ みそしる	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（キャベツソテー） スライスチーズ ジョア にらスープ	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう ポークコロッケ（揚） ゆでキャベツ ソース	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに ゆでやさい わふうドレッシング ぞうに	パン ぎゅうにゅう バター ポークソーセージ こふきいも はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう メルルーサのからあげ（揚） ナムル わかめうどん	パン ぎゅうにゅう ポケットチーズ ペンネのミートソース たまごスープ
材料名および使用量（g）	パン　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ぎゅうにく　35 ● マカロニ　7 ■ じゃがいも　60 ■ たまねぎ　50 ▲ にんじん　15 ▲ グリンピース　5 ▲ ケチャップ　15 ウスターソース　3 さとう　1.6 ■ しお　0.4 あぶら　0.8 ■ チキンブイヨン　1.5 ポークブイヨン　0.5 まぐろ（フレーク）　8 ● りんごす　0.4 キャベツ　30 ▲ きゅうり　7 ▲ にんじん　7 ▲ す　2.5 しょうゆ（淡）　2.5 さとう　1.5 ■ 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　50 ● しお　0.2 こしょう　0.04 でんぷん　7 ■ あぶら　4 ■ しょうゆ（濃）　1.8 さとう　1.8 ■ みりん　0.5 ごま　2 ■ もやし　25 ▲ ほうれんそう　25 ▲ しょうゆ（濃）　1.6 さとう　0.8 ■ あぶらあげ　4 ● ふ　2 ■ わかめ　0.7 ● たまねぎ　20 ▲ 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 ■ ハンバーグ（学）　1こ ● トマトピューレー　8.5 ウスターソース　4 ぶどうしゅ（赤）　2 さとう　2 ■ しお　0.2 キャベツ　35 ▲ しお　0.2 カレーこ　0.05 あぶら　0.2 ■ スライスチーズ　1枚 ● ジョア（プレーン）　1本 ● もやし　20 ▲ たけのこ（水煮）　8 ▲ にら　7 ▲ えのきたけ　8 ▲ しょうゆ（淡）　1.2 しお　0.9 こしょう　0.01 ごまあぶら　0.2 ■ チキンブイヨン　12 ポークブイヨン　6	こめ（西宮産）　65 ■ むぎ　3 ■ とりにく　32 ● あぶらあげ　4 ● ごぼう　20 ▲ にんじん　12 ▲ けずりぶし　1.5 こんぶ（粉末）　0.05 ● しょうゆ（濃）　4 せいしゅ　3 しお　0.4 ぎゅうにゅう　1本 ● コロッケ（学）　1こ ● あぶら　11 ■ キャベツ　35 ▲ ソース（中濃）　クラスに1本	こめ　80 ■ ぎゅうにゅう　1本 ● さば（焼）　1切 ● しょうが　0.8 ▲ にんにく　0.2 ▲ しろみそ　8 ● さとう　3 ■ せいしゅ　0.6 レモンじる　1 ▲ ブロッコリー　30 ▲ わふうドレッシング（袋）　1袋 ■ ささみ　10 ● かまぼこ　5 ● もち　40 ■ しいたけ　0.5 ▲ にんじん　10 ▲ だいこん　10 ▲ ほうれんそう（西宮産）　5 ▲ けずりぶし　3 しょうゆ（淡）　3.4 しょうゆ（濃）　0.3 みりん　0.5 しお　0.2 こんぶ（粉末）　0.05 ●	パン　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● バター　1こ ■ ポークソーセージ（学）　2本 ● じゃがいも　50 ■ しお　0.2 はるさめ　5 ■ しいたけ　0.3 ▲ はくさい　30 ▲ にんじん　10 ▲ ねぎ　5 ▲ しょうゆ（淡）　1.5 せいしゅ　1 しお　0.8 ごまあぶら　0.2 ■ チキンブイヨン　10 ポークブイヨン　4	こめ　80 ■ ぎゅうにゅう　1本 ● メルルーサ（角）　60 ● しお　0.6 こしょう　0.06 でんぷん　9 ■ あぶら　4 ■ もやし　50 ▲ ごまあぶら　0.5 ■ しお　0.4 ガーリック　0.01 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 ● ポケットチーズ　1こ ● ペンネ　18 ■ ぎゅうにく（ミンチ）　15 ● とりレバー（缶）　3 ● 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 しお　0.3 ぶどうしゅ（赤）　0.3 こしょう　0.01 あぶら　0.5 ■ たまご　20 ● たまねぎ　25 ▲ にんじん　10 ▲ ほうれんそう　7 ▲ しょうゆ（淡）　2 しお　0.7 こしょう　0.02 でんぷん　1 ■ チキンブイヨン　9 ポークブイヨン　4
E／P	650／25．4	644／25．8	621／27．8	703／24．7	711／29．8	609／23．6	632／26．3	626／26．6

月日	1月23日（月）	1月24日（火）	1月25日（水）	1月26日（木）	1月27日（金）	1月30日（月）	1月31日（火）
献立名	パン（兵庫県産） ぎゅうにゅう かぶらクリームシチュー ミックスフルーツ	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに ばちじる やわらかくろまめ	きなこパン（揚） ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ ぽんかん	ごはん ぎゅうにゅう いかのてりに たくあんのおかかあえ トック トック（きざみのり）	さつまいもパン ぎゅうにゅう くじらのノルウェーふう（揚） コンソメスープ	ハヤシライス（ごはん） ハヤシライス（ルウ） ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ジョア ぶりのあまからに（揚） きりぼしだいこんとこうやどうふのにもの みそしる
材料名および使用量（g）	パン（兵庫県産）　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ベーコン（学）　3 ● ぶたにく　30 ● ぶどうしゅ（白）　1 じゃがいも　30 ■ たまねぎ　20 ▲ かぶ　25 ▲ かぶ（葉）　7 ▲ にんじん　15 ▲ セロリー　0.8 ▲ こむぎこ　4 ■ バター　4 ■ ぎゅうにゅう　30 ● しお　0.9 こしょう　0.02 あぶら　0.3 ■ チキンブイヨン　9 ポークブイヨン　2 みかん（缶）　30 ▲ パイン（缶）　30 ▲	こめ　80 ■ ぎゅうにゅう　1本 ● とりにく　35 ● こんにゃく　10 にんじん　15 ▲ 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　0.6 こんぶ（粉末）　0.01 ● しょうゆ（濃）　4.3 さとう　2 ■ みりん　1.3 せいしゅ　0.8 しお　0.1 そうめん（ばち）　6 ■ あぶらあげ　4 ● はくさい　20 ▲ みずな　5 ▲ けずりぶし　3 しょうゆ（淡）　3.5 しょうゆ（濃）　0.5 しお　0.1 こんぶ（粉末）　0.05 ● みりん　0.4 やわらかくろまめ　1袋 ●	パン　1こ ■ 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 ● ぶたにく　35 ● マカロニ　7 ■ じゃがいも　60 ■ たまねぎ　50 ▲ にんじん　20 ▲ グリンピース　5 ▲ しょうが　0.5 ▲ にんにく　0.2 ▲ 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 ■ カレーこ　0.5 しお　0.5 あぶら　0.8 ■ チキンブイヨン　5.5 ポークブイヨン　0.5 ぽんかん　1こ ▲	こめ　80 ■ ぎゅうにゅう　1本 ● いか（リング）　50 ● しょうゆ（濃）　2.5 さとう　1.7 ■ せいしゅ　1.2 みりん　0.8 でんぷん　0.4 ■ かつおぶし　0.3 ● たくあんづけ　15 ▲ トッ　30 ■ とりにく　10 ● たまご　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 チキンブイヨン　9 ポークブイヨン　4 きざみのり　1袋 ●	さつまいもパン　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● くじら　40 ● しょうが　0.8 ▲ ぶどうしゅ（赤）　2.3 しょうゆ（濃）　1 でんぷん　6 ■ あぶら　3 ■ じゃがいも　40 ■ あぶら　2 ■ にんじん　20 ▲ あぶら　1 ■ ケチャップ　9 ウスターソース　2 さとう　0.8 ■ たまねぎ　30 ▲ にんじん　15 ▲ パセリ　0.5 ▲ しょうゆ（淡）　1 しお　0.9 こしょう　0.01 チキンブイヨン　12 ポークブイヨン　6	こめ　85 ■ ぎゅうにく　35 ● たまねぎ　80 ▲ にんじん　25 ▲ グリンピース　5 ▲ しょうが　0.5 ▲ にんにく　0.2 ▲ こむぎこ　8 ■ バター　3 ■ あぶら　3 ■ トマトピューレー　10 ウスターソース　7 しお　1 パプリカ　0.03 こしょう　0.02 あぶら　0.8 ■ チキンブイヨン　5.5 ポークブイヨン　0.5 ぎゅうにゅう　1本 ● キャベツ　30 ▲ きゅうり　8 ▲ あぶら　2 ■ りんごす　1 しお　0.3 さとう　0.2 ■ こしょう　0.01	こめ　80 ■ ジョア（プレーン）　1本 ● ぶり（角）　60 ● しょうがじる　0.5 ▲ せいしゅ　0.6 でんぷん　8 ■ あぶら　4 ■ しょうゆ（濃）　3.2 さとう　1.6 ■ みりん　2.4 せいしゅ　0.5 こおりどうふ　5 ● あぶらあげ　3 ● きりぼしだいこん　5 ▲ にんじん　3 ▲ けずりぶし　0.8 こんぶ（粉末）　0.01 ● さとう　2 ■ しょうゆ（濃）　1.5 しお　0.2 わかめ　0.7 ● たまねぎ　30 ▲ 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 ●
E／P	622／23．1	588／23．2	724／26．1	592／26．4	601／26．1	694／21．3	706／29．2

【新献立】

Ａ：２０日（金）

Ｂ：３１日（火）

きりぼしだいこんとこうやどうふのにもの

この献立は昨年度の「あったらいいな～こんな献立」で優秀賞にえらばれた献立です。日本の伝統的な食材の「きりぼしだいこん」と「こうやどうふ」が入っています。どちらもカルシウムがたっぷりふくまれている成長期にとりたい食品です。こんぶとけずりぶしのうま味がきいて、ほんのり甘くてやさしい味のにものです。

学校給食課だより No.463

地産地消！2016年度第7弾！

～生産者と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

平成28年（2016年）12月

こんだて表〔小学校Bブロック〕

西宮市教育委員会　学校給食課

月日	12月1日（木）	12月2日（金）	12月5日（月）	12月6日（火）	12月7日（水）	12月8日（木）	12月9日（金）	12月12日（月）
献立名	ごはん ジョア メルルーサのたつたあげ（揚） ゆでキャベツ ごまドレッシング きつねうどん	パン ぎゅうにゅう バター ペンネのミートソース チキンスープ	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ みかん	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ（揚） ごまずあえ さつまじる	チキンマヨサンド（パン） チキンマヨサンド（サラダ） スライスチーズ ぎゅうにゅう とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ごもくまめに だいこんのおかかあえ	パインパン ぎゅうにゅう さけのからあげ（揚） ゆでやさい イタリアンドレッシング ビーフンスープ	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
材料名および使用量（ｇ）	こめ 80 ■ ジョア（プレーン） 1本 ● メルルーサ 1切 ● しょうが 0.8 ▲ しょうゆ（濃） 2.6 みりん 0.2 でんぷん 6 ■ あぶら 3 ■ キャベツ 35 ▲ ごまドレッシング（袋） 1袋 ■ 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 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 ● バター 1こ ■ ペンネ 18 ■ ぎゅうにく（ミンチ） 15 ● とりレバー（缶） 3 ● 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 しお 0.3 ぶどうしゅ（赤） 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ■ とりにく 15 ● ごま 0.5 ■ こまつな 15 ▲ もやし 10 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ（淡） 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 8 ポークブイヨン 4	こめ（西宮産） 65 ■ むぎ 3 ■ 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 ■ チキンブイヨン 4 ポークブイヨン 1.5 ぎゅうにゅう 1本 ● ミンチボール（学） 30 ● はるさめ 3 ■ はくさい 20 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 3 ▲ しょうゆ（淡） 2 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 4 みかん 1こ ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● からふとししゃも 2尾 ● でんぷん 4 ■ あぶら 2 ■ まぐろ（フレーク） 6 ● りんごす 0.3 ごま 0.8 ■ くきわかめ 0.5 ● きゅうり 30 ▲ す 1.2 しょうゆ（濃） 1.2 さとう 1.2 ■ しお 0.3 とりにく 15 ● あぶらあげ 4 ● さといも 30 ■ だいこん（西宮産） 20 ▲ にんじん 10 ▲ 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 ■ むしささみ 20 ● キャベツ 30 ▲ にんじん 10 ▲ マヨネーズ 6 ■ しお 0.2 スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 10 ● とうふ（冷） 40 ● にんじん 10 ▲ チンゲンサイ 10 ▲ たまねぎ 10 ▲ しょうゆ（淡） 2.2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぷん 1 ■ チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● とりにく 30 ● だいず 8 ● ちくわ 10 ● じゃがいも 60 ■ こんにゃく 20 にんじん 20 ▲ さやいんげん 5 ▲ けずりぶし 1 こんぶ（粉末） 0.01 ● しょうゆ（濃） 6 さとう 2.5 ■ みりん 1.8 しお 0.1 かつおぶし 0.6 ● だいこん 40 ▲ しょうゆ（濃） 1.3 さとう 0.3 ■	パインパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さけ 1切 ● しお 0.3 こしょう 0.03 でんぷん 6 ■ あぶら 3 ■ ブロッコリー 30 ▲ イタリアンドレッシング（袋） 1袋 ■ やきぶた（学） 7 ● ビーフン 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 ■ チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	こめ 85 ■ ぎゅうにく 35 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ■ にんじん 20 ▲ グリンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 8 ■ バター 3 ■ あぶら 3 ■ 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 ■ チキンブイヨン 5.5 ポークブイヨン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ あぶら 2 ■ りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.2 ■ こしょう 0.01
E／P	621／23．6	623／24．0	631／23．1	616／22．7	599／28．8	601／24．4	602／27．5	711／21．4

月日	12月13日（火）	12月14日（水）リザーブ給食		12月15日（木）	12月16日（金）	12月19日（月）	12月20日（火）	12月21日（水）
献立名	ピビンバ（ごはん） ピビンバ（ぎゅうにく） ピビンバ（ナムル） ぎゅうにゅう たまごスープ	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずいため（揚） はるさめスープ みかんゼリー	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずいため（揚） はるさめスープ ガトーショコラ	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ	パン（兵庫県産） ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ
材料名および使用量（ｇ）	こめ 80 ■ ぎゅうにく 50 ● ねぎ 3 ▲ しょうが 0.4 ▲ にんにく 0.3 ▲ しょうゆ（濃） 2 さとう 1.5 ■ ごまあぶら 0.6 ■ だいずもやし 40 ▲ ほうれんそう 15 ▲ にんじん 15 ▲ ごま 1.3 ■ しょうゆ（濃） 3 さとう 1 ■ す 1 ごまあぶら 0.6 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● たまご 20 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 2 しお 0.7 こしょう 0.02 でんぷん 1 ■ チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● メルルーサ（角） 40 ● しお 0.2 こしょう 0.04 でんぷん 5 ■ あぶら 3 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ ピーマン 5 ▲ あぶら 0.3 ■ たけのこ（水煮） 5 ▲ しょうが 0.2 ▲ ケチャップ 6 しょうゆ（濃） 1.7 さとう 2 ■ す 1.5 しお 0.05 でんぷん 0.4 ■ あぶら 0.5 ■ はるさめ 5 ■ しいたけ 0.3 ▲ はくさい 30 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ（淡） 1.5 せいしゅ 1 しお 0.8 ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4 みかんゼリー 1こ ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● メルルーサ（角） 40 ● しお 0.2 こしょう 0.04 でんぷん 5 ■ あぶら 3 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ ピーマン 5 ▲ あぶら 0.3 ■ たけのこ（水煮） 5 ▲ しょうが 0.2 ▲ ケチャップ 6 しょうゆ（濃） 1.7 さとう 2 ■ す 1.5 しお 0.05 でんぷん 0.4 ■ あぶら 0.5 ■ はるさめ 5 ■ しいたけ 0.3 ▲ はくさい 30 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ（淡） 1.5 せいしゅ 1 しお 0.8 ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4 ガトーショコラ 1こ ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さば（焼） 1切 ● しょうが 0.8 ▲ みそ 6.4 ● さとう 3.2 ■ みりん 0.8 たくあんづけ 10 ▲ きゅうり 20 ▲ ごま 0.7 ■ とりにく 10 ● かまぼこ 5 ● かぼちゃ 30 ▲ にんじん 10 ▲ だいこん 10 ▲ ほうれんそう 5 ▲ ゆずかじゅう 0.5 ▲ けずりぶし 3 こんぶ（粉末） 0.05 ● しょうゆ（淡） 4 しょうゆ（濃） 0.5 みりん 0.5 しお 0.3	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● バター 1こ ■ とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ぶどうしゅ（白） 1.7 パプリカ（缶） 0.4 さとう 0.4 ■ しお 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ じゃがいも 50 ■ しお 0.2 ベーコン（学） 10 ● はくさい 40 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1.2 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	パン（兵庫県産） 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● かたぬきチーズ 1こ ● ぶたにく 35 ● マカロニ 7 ■ じゃがいも 60 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ グリンピース 5 ▲ しょうが 0.4 ▲ にんにく 0.2 ▲ ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ（濃） 1 さとう 0.5 ■ カレーこ 0.5 しお 0.5 あぶら 0.8 ■ チキンブイヨン 5.5 ポークブイヨン 0.5 りんご 1切 ▲	こめ 80 ■ ジョア（プレーン） 1本 ● とうふハンバーグ（学） 1こ ● あかだしみそ 6 ● ぶどうしゅ（赤） 2 さとう 1.5 ■ みりん 0.8 ひじき 3 ● にんじん 15 ▲ たまねぎ 15 ▲ まぐろ（フレーク） 3 ● しょうゆ（濃） 2.5 さとう 2 ■ あぶら 0.4 ■ たまご 20 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 3 しょうゆ（淡） 3.7 しょうゆ（濃） 0.6 しお 0.3 こんぶ（粉末） 0.05 ● でんぷん 1.5 ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 35 ● じゃがいも 50 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ グリンピース 5 ▲ こむぎこ 4 ■ バター 4 ■ ぎゅうにゅう 30 ● しお 0.9 こしょう 0.02 あぶら 0.8 ■ チキンブイヨン 6.5 ポークブイヨン 0.5 まぐろ（フレーク） 15 ● りんごす 0.8 だいこん 40 ▲ みつば 5 ▲ あぶら 1.7 ■ りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.3 ■ こしょう 0.01
E／P	650／26．7	598／23．0	633／23．5	630／27．0	633／27．1	660／26．7	595／23．3	653／27．0

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。

また、西宮産のだいこんは、小学校Ａブロックは９日・Ｂブロックは６日の「さつまじる」で、西宮産のはくさいは、中学校は６日の「肉団子スープ」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

はくさいの玉は、外からできて巻いていきます

名塩地区のはくさい畑

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

平成28年（2016年）11月

こんだてひょう〔小学校Bブロック〕

西宮市教育委員会　学校給食課

11月1日（火）

献立名

ごはん
ぎゅうにゅう
あじつけのり
おでん（うずらたまごいり）
だいずとじゃこのあげに（揚）

材料名および使用量（g）

こめ	80	■
ぎゅうにゅう	1本	●
あじつけのり	1袋	●
とりにく	20	●
しょうてん（学・くきわかめ）	15	●
うずらたまご（水煮）	15	●
がんもどき（学）	25	●
だいこん	50	▲
こんにゃく	30	
にんじん	20	▲
けずりぶし	2	
こんぶ（粉末）	0.02	●
しょうゆ（濃）	3	
さとう	1.8	■
しお	0.3	
かえりちりめん	6	●
あぶら	0.3	■
だいず	10	●
あぶら	1	■
ごま	1.2	■
さとう	1.9	■
しょうゆ（濃）	1.4	
みりん	1.4	

E／P　654/30．1

11月2日（水）

献立名

パン（兵庫県産）
ぎゅうにゅう
きのこシチュー
だいこんサラダ

材料名および使用量（g）

パン（兵庫県産）	1こ	■
ぎゅうにゅう	1本	●
とりにく	35	●
じゃがいも	50	■
たまねぎ	40	▲
にんじん	20	▲
しめじ	10	▲
マッシュルーム	10	▲
パセリ	0.5	▲
こむぎこ	4	■
バター	4	■
ぎゅうにゅう	30	●
しお	0.9	
こしょう	0.02	
あぶら	0.8	■
チキンブイヨン	6.5	
ポークブイヨン	0.5	
まぐろ（フレーク）	15	●
りんごす	0.8	
だいこん	40	▲
みつば	5	▲
あぶら	1.7	■
りんごす	1	
しお	0.3	
さとう	0.3	■
こしょう	0.01	

E／P　647/27．2

11月4日（金）

献立名

パン（小）
ぎゅうにゅう
やきそば
ミックスフルーツ

材料名および使用量（g）

パン（小）	1こ	■
ぎゅうにゅう	1本	●
ちゅうかめん（冷）	60	■
ぶたにく	35	●
ちくわ	8	●
キャベツ	50	▲
にんじん	17	▲
たまねぎ	11	▲
ねぎ	11	▲
しょうが	1.3	▲
ウスターソース	7.1	
ケチャップ	1.7	
しょうゆ（濃）	1.7	
しお	0.6	
こしょう	0.03	
あぶら	2.2	■
みかん（缶）	30	▲
パイン（缶）	30	▲

E／P　648/24．7

11月7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

材料名および使用量（g）

こめ	85	■
ぎゅうにく	35	●
たまねぎ	50	▲
じゃがいも	40	■
にんじん	20	▲
グリンピース	5	▲
しょうが	0.5	▲
にんにく	0.2	▲
こむぎこ	8	■
バター	3	■
あぶら	3	■
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	■
チキンブイヨン	5.5	
ポークブイヨン	0.5	
ぎゅうにゅう	1本	●
キャベツ	30	▲
とうもろこし（粒）	10	▲
あぶら	2	■
りんごす	1	
しお	0.3	
さとう	0.2	■
こしょう	0.01	

E／P　718/21．5

11月8日（火）

献立名

ごはん
ぎゅうにゅう
さんまのつつに
ナムル
つくねだんごじる

材料名および使用量（g）

こめ	80	■
ぎゅうにゅう	1本	●
さんま（筒）	1切	●
しょうが	1.5	▲
しょうゆ（濃）	5.8	
さとう	3.2	■
せいしゅ	0.7	
もやし	50	▲
ごまあぶら	0.5	■
しお	0.4	
ガーリック	0.01	
とりつくね	25	●
はくさい	15	▲
にんじん	10	▲
みずな（西宮産）	5	▲
しょうがじる	0.5	▲
けずりぶし	3	
こんぶ（粉末）	0.05	●
あかだしみそ	3	●
みそ	6	●

E／P　635/26．8

11月9日（水）

献立名

パン
ぎゅうにゅう
ブルーベリージャム
メルルーサのからあげ（揚）
チキンサラダ
コンソメスープ

材料名および使用量（g）

パン	1こ	■
ぎゅうにゅう	1本	●
ブルーベリージャム	1袋	■
メルルーサ（角）	60	●
しお	0.6	
こしょう	0.06	
でんぷん	9	■
あぶら	4	■
むしささみ	7	●
キャベツ	30	▲
ほうれんそう	10	▲
とうもろこし（粒）	5	▲
す	1.3	
しょうゆ（淡）	0.8	
さとう	0.4	■
しお	0.1	
あぶら	1	■
ごまあぶら	0.4	■
ベーコン（学）	7	●
レタス	30	▲
にんじん	10	▲
しょうゆ（淡）	1	
しお	0.8	
こしょう	0.02	
チキンブイヨン	10	
ポークブイヨン	4	

E／P　609/28．6

11月10日（木）

献立名

ごはん
ぎゅうにゅう
ぎゅうにくとだいずのうまに
みそしる
みかん

材料名および使用量（g）

こめ	80	■
ぎゅうにゅう	1本	●
ぎゅうにく	30	●
だいず	5	●
こんにゃく	15	
たまねぎ	30	▲
しょうがじる	1	▲
しょうゆ（濃）	3	
さとう	2.5	■
あぶらあげ	4	●
わかめ	0.8	●
もやし	20	▲
たまねぎ	15	▲
ねぎ	5	▲
けずりぶし	3	
こんぶ（粉末）	0.05	●
みそ	9	●
みかん	1こ	▲

E／P　627/22．4

11月11日（金）

献立名

パン
ぎゅうにゅう
にこみハンバーグ
キャベツソテー
たまごとコーンのスープ

材料名および使用量（g）

パン	1こ	■
ぎゅうにゅう	1本	●
ハンバーグ（学）	1こ	●
トマトピューレー	8.5	
ウスターソース	4	
さとう	2	■
ぶどうしゅ（赤）	2	
しお	0.2	
キャベツ	35	▲
カレーこ	0.05	
しお	0.2	
あぶら	0.2	■
たまご	15	●
とうもろこし（粒・冷）	20	▲
にんじん	10	▲
マッシュルーム	10	▲
パセリ	0.5	▲
しょうゆ（淡）	1	
しお	0.8	
こしょう	0.02	
でんぷん	2	■
チキンブイヨン	9	
ポークブイヨン	4	

E／P　636/26．2

11月14日（月）

献立名

ぎゅうめし
ぎゅうにゅう
はるまき（揚）
ゆでやさい
マヨネーズ

材料名および使用量（g）

こめ	65	■
むぎ	3	■
ぎゅうにく	35	●
かまぼこ	6	●
あぶらあげ	5	●
しいたけ	0.5	▲
にんじん	10	▲
ごぼう	10	▲
けずりぶし	1.5	
こんぶ（粉末）	0.05	●
しょうゆ（濃）	4	
せいしゅ	3	
しお	0.4	
ぎゅうにゅう	1本	●
はるまき	1本	●
あぶら	3	■
ブロッコリー	30	▲
マヨネーズ（袋）	1袋	■

E／P　662/23．2

11月15日（火）

献立名

ごはん
ぎゅうにゅう
さばのみそに
はくさいのおかかあえ
すましじる

材料名および使用量（g）

こめ	80	■
ぎゅうにゅう	1本	●
さば	1切	●
しょうが	0.8	▲
しろみそ	8.8	●
さとう	1.4	■
みりん	0.8	
かつおぶし	0.5	●
はくさい	60	▲
しょうゆ（濃）	1.5	
さとう	0.3	■
たまねぎ	30	▲
にんじん	15	▲
ほうれんそう	10	▲
けずりぶし	4	
しょうゆ（淡）	3.5	
しょうゆ（濃）	0.5	
みりん	0.5	
しお	0.4	
こんぶ（粉末）	0.05	●

E／P　592/24．6

11月16日（水）

献立名

パン
ぎゅうにゅう
みかんジャム
こんさいカレーシチュー
フレンチサラダ

材料名および使用量（g）

パン	1こ	■
ぎゅうにゅう	1本	●
みかんジャム	1袋	■
ぎゅうにく	35	●
たまねぎ	40	▲
じゃがいも	20	■
にんじん	20	▲
だいこん	20	▲
れんこん	10	▲
しょうが	0.5	▲
にんにく	0.1	▲
こむぎこ	4	■
バター	1.5	■
あぶら	1.5	■
カレーこ	0.5	
ウスターソース	3	
ケチャップ	1	
しお	0.9	
しょうゆ（濃）	0.5	
あぶら	0.8	■
チキンブイヨン	5.5	
ポークブイヨン	0.5	
キャベツ	30	▲
きゅうり	8	▲
あぶら	2	■
りんごす	1	
しお	0.3	
さとう	0.2	■
こしょう	0.01	

E／P　640/22．5

11月17日（木）

献立名

ごはん
ぎゅうにゅう
くじらのたつたあげ（揚）
ちゅうかサラダ
みそしる

材料名および使用量（g）

こめ	80	■
ぎゅうにゅう	1本	●
くじら	50	●
しょうが	1.6	▲
しょうゆ（濃）	5.6	
さとう	1.6	■
せいしゅ	0.4	
でんぷん	10	■
あぶら	4	■
もやし	40	▲
きゅうり	10	▲
しょうゆ（濃）	3	
す	1.8	
さとう	1.8	■
しお	0.3	
ごまあぶら	0.3	■
からし	0.07	
わかめ	0.3	●
たまねぎ	30	▲
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	●

E／P　608/26．9

11月18日（金）

献立名

アップルパン
ぎゅうにゅう
ポークソーセージ
こまつなとベーコンのパスタ
コンソメスープ

材料名および使用量（g）

アップルパン	1こ	■
ぎゅうにゅう	1本	●
ポークソーセージ（学）	2本	●
スパゲティ	15	■
ベーコン（学）	5	●
こまつな（西宮産）	10	▲
たまねぎ	10	▲
にんにく	0.1	▲
しょうゆ（濃）	1	
しお	0.2	
こしょう	0.01	
オリーブあぶら	0.5	■
たまねぎ	30	▲
にんじん	15	▲
パセリ	0.5	▲
しょうゆ（淡）	1	
しお	0.9	
こしょう	0.01	
チキンブイヨン	12	
ポークブイヨン	6	

E／P　616/25．9

11月21日（月）

献立名

たきこみごはん
ぎゅうにゅう
えびフライ（揚）
ゆでキャベツ
ごまドレッシング

材料名および使用量（g）

こめ	65	■
むぎ	3	■
とりにく	32	●
あぶらあげ	4	●
しめじ	9	▲
にんじん	12	▲
けずりぶし	1.5	
こんぶ（粉末）	0.05	●
しょうゆ（濃）	4	
せいしゅ	3	
しお	0.4	
ぎゅうにゅう	1本	●
えびフライ	1尾	●
あぶら	5	■
キャベツ	35	▲
ごまドレッシング（袋）	1袋	■

E／P　603/24．7

11月22日（火）

献立名

ちゅうかどん（ごはん）
ちゅうかどん（具）
ぎゅうにゅう
とうふスープ
ぶどうゼリー

材料名および使用量（g）

こめ	80	■
ぶたにく	15	●
いか	15	●
かまぼこ	5	●
しいたけ	1	▲
はくさい	60	▲
たまねぎ	40	▲
にんじん	20	▲
ねぎ	10	▲
たけのこ（水煮）	5	▲
しょうが	0.5	▲
ポークブイヨン	1	
しょうゆ（濃）	4.5	
しお	0.4	
あぶら	1	■
ごまあぶら	0.5	■
でんぷん	3	■
ぎゅうにゅう	1本	●
やきぶた（学）	10	●
とうふ（冷）	40	●
にんじん	10	▲
チンゲンサイ	10	▲
たまねぎ	10	▲
しょうゆ（淡）	2.0	
しお	0.7	
こしょう	0.01	
でんぷん	1	■
チキンブイヨン	7	
ポークブイヨン	3	
ぶどうゼリー	1こ	■

E／P　649/25．3

11月24日（木）セレクト給食

献立名

ごはん
ぎゅうにゅう
えびのチリソース（揚）
みそしる

材料名および使用量（g）

こめ	80	■
ぎゅうにゅう	1本	●
えび	50	●
でんぷん	7	■
あぶら	4	■
たまねぎ	25	▲
しょうが	0.2	▲
にんにく	0.1	▲
ケチャップ	6	
しょうゆ（濃）	2	
さとう	1.5	■
す	0.8	
チリパウダー	0.01	
あぶら	0.5	■
あぶらあげ	4	●
かぶ	35	▲
かぶ（葉）	10	▲
けずりぶし	3	
こんぶ（粉末）	0.05	●
みそ	10	●

E／P　603/25．5

献立名

ごはん
ぎゅうにゅう
さけのかおりあえ（揚）
みそしる

材料名および使用量（g）

こめ	80	■
ぎゅうにゅう	1本	●
さけ（角）	50	●
しお	0.2	
こしょう	0.05	
でんぷん	7	■
あぶら	4	■
たまねぎ	12	▲
パセリ	0.5	▲
さとう	4	■
しょうゆ（濃）	2.8	
す	2	
あぶらあげ	4	●
かぶ	35	▲
かぶ（葉）	10	▲
けずりぶし	3	
こんぶ（粉末）	0.05	●
みそ	10	●

E／P　616/25．6

11月25日（金）

献立名

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
ぎゅうにゅう
ビーフンスープ

材料名および使用量（g）

パン（スライス）	1こ	■
まぐろ（フレーク）	20	●
りんごす	1	
キャベツ	30	▲
きゅうり	8	▲
にんじん	5	▲
あぶら	2	■
りんごす	1	
さとう	0.3	■
しお	0.4	
こしょう	0.01	
スライスチーズ	1枚	●
ぎゅうにゅう	1本	●
やきぶた（学）	7	●
ビーフン	7	■
しいたけ	0.5	▲
にんじん	10	▲
もやし	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	■
チキンブイヨン	10	
ポークブイヨン	4	

E／P　597/24．9

11月28日（月）

献立名

パン
ぎゅうにゅう
ポークチャップ
リヨネーズポテト
たまごスープ

材料名および使用量（g）

パン	1こ	■
ぎゅうにゅう	1本	●
ぶたにく	50	●
たまねぎ	13	▲
にんにく	0.1	▲
トマトピューレー	8	
ケチャップ	4	
ぶどうしゅ（赤）	1.8	
しお	0.4	
さとう	0.3	■
こしょう	0.03	
あぶら	0.4	■
じゃがいも	50	■
たまねぎ	15	▲
とうもろこし（粒）	5	▲
パセリ	0.5	▲
しお	0.3	
こしょう	0.01	
あぶら	0.3	■
たまご	20	●
たまねぎ	25	▲
にんじん	10	▲
パセリ	0.5	▲
しょうゆ（淡）	2	
しお	0.7	
こしょう	0.02	
でんぷん	1	■
チキンブイヨン	9	
ポークブイヨン	4	

E／P　584/29．1

11月29日（火）

献立名

ごはん
ぎゅうにゅう
れんこんのカレーあげ（揚）
なまぶしのうまに
なまぶしのうまに（きざみのり）
はるさめスープ

材料名および使用量（g）

こめ	80	■
ぎゅうにゅう	1本	●
れんこん	35	▲
こむぎこ	12	■
カレーこ	0.4	
たまご	4	●
しお	0.4	
あぶら	7	■
かつおフレーク	15	●
しょうが	0.8	▲
さとう	2.1	■
しょうゆ（濃）	1.8	
せいしゅ	1.5	
きざみのり	1袋	●
とりにく	15	●
はるさめ	7	■
レタス	20	▲
にんじん	15	▲
しょうゆ（淡）	2	
しお	0.7	
こしょう	0.02	
チキンブイヨン	4	
ポークブイヨン	2	

E／P　658/23．4

11月30日（水）

献立名

パン
ぎゅうにゅう
コーンのミルクに
りんごサラダ

材料名および使用量（g）

パン	1こ	■
ぎゅうにゅう	1本	●
とりにく	35	●
ぎゅうにゅう	30	●
マカロニ	6	■
じゃがいも	50	■
たまねぎ	30	▲
とうもろこし（ペースト）	30	▲
にんじん	20	▲
とうもろこし（粒・冷）	5	▲
パセリ	0.5	▲
しお	0.8	
こしょう	0.02	
あぶら	0.8	■
チキンブイヨン	6.5	
ポークブイヨン	0.5	
キャベツ	35	▲
りんご	10	▲
パイン（缶）	8	▲
あぶら	3	■
りんごす	1.5	
しお	0.5	
さとう	0.3	■
こしょう	0.01	

E／P　629/25．0

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

平成28年（2016年）10月

こんだて表〔小学校Bブロック〕

西宮市教育委員会　学校給食課

10月3日（月）

献立名：パン／ぎゅうにゅう／ポークソーセージ／スパゲティサラダ／たまごとコーンのスープ

材料名および使用量（g）	
パン	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
ポークソーセージ（学）	2本 ●
スパゲティ	9 ■
キャベツ	20 ▲
にんじん	7 ▲
りんごす	2
あぶら	1.5 ■
さとう	1 ■
しお	0.6
カレーこ	0.1
たまご	15 ●
とうもろこし（粒・冷）	20 ▲
にんじん	10 ▲
マッシュルーム	10 ▲
パセリ	0.5 ▲
しょうゆ（淡）	1
しお	0.8
こしょう	0.02
でんぷん	2 ■
チキンブイヨン	9
ポークブイヨン	4

E／P　589/26．3

10月4日（火）

献立名：ごはん／ぎゅうにゅう／さばのレモンみそに／にんじんシリシリ／すましじる

材料名および使用量（g）	
こめ	80 ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
さば（焼）	1切 ●
しょうが	0.8 ▲
にんにく	0.2 ▲
しろみそ	8 ●
さとう	3 ■
せいしゅ	0.6
レモンじる	1 ▲
ハム（学）	10 ●
にんじん	25 ▲
しょうゆ（濃）	0.8
あぶら	1 ■
けずりぶし	0.1
かまぼこ	7 ●
そうめん	10 ■
たまねぎ	10 ▲
ねぎ	5 ▲
けずりぶし	3
しょうゆ（淡）	3.5
しょうゆ（濃）	0.5
みりん	0.5
しお	0.3
こんぶ（粉末）	0.05 ●

E／P　645/27．2

10月5日（水）

献立名：パン（兵庫県産）／ぎゅうにゅう／ビーフシチュー／だいこんサラダ

材料名および使用量（g）	
パン（兵庫県産）	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
ぎゅうにく（角）	35 ●
ぶどうしゅ（赤）	2
じゃがいも	50 ■
たまねぎ	50 ▲
にんじん	20 ▲
マッシュルーム	7 ▲
グリンピース	5 ▲
しょうが	0.4 ▲
にんにく	0.2 ▲
こむぎこ	3.5 ■
バター	2.5 ■
トマトピューレー	7
ウスターソース	2.3
しお	0.7
さとう	0.2 ■
こしょう	0.01
あぶら	0.6 ■
チキンブイヨン	4.5
ポークブイヨン	0.5
まぐろ（フレーク）	15 ●
りんごす	0.8
だいこん	40 ▲
みつば	5 ▲
あぶら	1.7 ■
りんごす	1
しお	0.3
さとう	0.3 ■
こしょう	0.01

E／P　639/26．8

10月6日（木）

献立名：ごはん／ぎゅうにゅう／なまぶしのうまに／なまぶしのうまに（きざみのり）／さつまいもとだいずのあまからに（揚）／みそしる

材料名および使用量（g）	
こめ	80 ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
かつおフレーク	15 ●
しょうが	0.8 ▲
さとう	2.1 ■
しょうゆ（濃）	1.8
せいしゅ	1.5
きざみのり	1袋 ●
だいず（水煮）	20 ●
あぶら	1 ■
さつまいも	40 ■
あぶら	2 ■
さとう	2.6 ■
しょうゆ（濃）	2.6
みりん	0.7
あぶらあげ	4 ●
わかめ	0.7 ●
キャベツ	20 ▲
たまねぎ	20 ▲
ねぎ	5 ▲
けずりぶし	3
こんぶ（粉末）	0.05 ●
みそ	9 ●

E／P　638/24．1

10月7日（金）

献立名：パン／ぎゅうにゅう／バター／コーンのミルクに／ぶどう

材料名および使用量（g）	
パン	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
バター	1こ ■
とりにく	35 ●
ぎゅうにゅう	30 ●
マカロニ	6 ■
じゃがいも	50 ■
たまねぎ	30 ▲
とうもろこし（ペースト）	30 ▲
にんじん	20 ▲
とうもろこし（粒・冷）	5 ▲
パセリ	0.5 ▲
しお	0.9
こしょう	0.02
あぶら	0.8 ■
チキンブイヨン	6.5
ポークブイヨン	0.5
きょほう	48 ▲

E／P　667/24．7

10月11日（火）

献立名：ドライカレー（ごはん）／ドライカレー（ルウ）／ぎゅうにゅう／フルーツしらたま

材料名および使用量（g）	
こめ	80 ■
ぎゅうにく（ミンチ）	55 ●
とりレバー（缶）	6 ●
たまねぎ	35 ▲
にんじん	12 ▲
セロリー（葉）	6 ▲
しょうが	0.6 ▲
にんにく	0.2 ▲
こむぎこ	1.2 ■
トマト（缶）	18 ▲
しお	1
カレーこ	0.8
あぶら	0.6 ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
しらたま	20 ■
みかん（缶）	20 ▲
パイン（缶）	20 ▲
みかん（缶）シロップ	5 ■
パイン（缶）シロップ	5 ■

E／P　677/24．1

10月12日（水）

献立名：さつまいもパン／ぎゅうにゅう／さけのからあげ（揚）／ゆでキャベツ／イタリアンドレッシング／コンソメスープ

材料名および使用量（g）	
さつまいもパン	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
さけ（角）	60 ●
しお	0.6
こしょう	0.06
でんぷん	9 ■
あぶら	4 ■
キャベツ	35 ▲
イタリアンドレッシング（袋）	1袋 ■
たまねぎ	30 ▲
にんじん	15 ▲
パセリ	0.5 ▲
しょうゆ（淡）	1
しお	0.9
こしょう	0.01
チキンブイヨン	12
ポークブイヨン	6

E／P　604/29．5

10月13日（木）

献立名：ごはん／ぎゅうにゅう／さんまのつつに／たくあんのごまあえ／とうにゅういりみそしる

材料名および使用量（g）	
こめ	80 ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
さんま（筒）	1切 ●
しょうが	1.5 ▲
しょうゆ（濃）	5.8
さとう	3.2 ■
せいしゅ	0.7
たくあんづけ	10 ▲
きゅうり	20 ▲
ごま	0.7 ■
あぶらあげ	3 ●
とうにゅう	20 ●
さつまいも	20 ■
だいこん	20 ▲
にんじん	15 ▲
ねぎ	5 ▲
しょうがじる	0.5 ▲
けずりぶし	3
こんぶ（粉末）	0.05 ●
みそ	10 ●

E／P　636/24．3

10月14日（金）

献立名：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／ぎゅうにゅう／みだくさんスープ

材料名および使用量（g）	
パン（スライス）	1こ ■
まぐろ（フレーク）	20 ●
りんごす	1
キャベツ	30 ▲
きゅうり	8 ▲
にんじん	5 ▲
あぶら	2 ■
りんごす	1
さとう	0.3 ■
しお	0.4
こしょう	0.01
スライスチーズ	1枚 ●
ぎゅうにゅう	1本 ●
ベーコン（学）	10 ●
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
チキンブイヨン	10
ポークブイヨン	4

E／P　623/24．6

10月17日（月）

献立名：かいばしらとひじきのたきこみごはん／ぎゅうにゅう／こうやどうふのからあげ（揚）／ゆでキャベツ／マヨネーズ

材料名および使用量（g）	
こめ	65 ■
むぎ	3 ■
かいばしら	30 ●
あぶらあげ	4 ●
ひじき	0.9 ●
にんじん	12 ▲
しょうがじる	1.3 ▲
えのきたけ	8 ▲
けずりぶし	1.5
しょうゆ（濃）	4
せいしゅ	3
こんぶ（粉末）	0.05 ●
しお	0.3
ぎゅうにゅう	1本 ●
こおりどうふ	8 ●
しょうゆ（濃）	4.5
さとう	2.5 ■
みりん	0.6
しょうがじる	0.7 ▲
でんぷん	10 ■
あぶら	2 ■
キャベツ	35 ▲
マヨネーズ（袋）	1袋 ■

E／P　611/22．6

10月18日（火）

献立名：ごはん／ぎゅうにゅう／あじつけのり／いもこに／ごまずあえ

材料名および使用量（g）	
こめ	80 ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
あじつけのり	1袋 ●
ぎゅうにく	30 ●
ミニあつあげ	20 ●
さといも	50 ■
たまねぎ	50 ▲
にんじん	20 ▲
いとこんにゃく	20
さやいんげん	3 ▲
けずりぶし	0.3
こんぶ（粉末）	0.01 ●
しょうゆ（濃）	6.2
さとう	2.2 ■
みりん	0.7
しお	0.2
まぐろ（フレーク）	6 ●
りんごす	0.3
ごま	0.8 ■
くきわかめ	0.5 ●
きゅうり	30 ▲
す	1.2
しょうゆ（濃）	1.2
さとう	1.2 ■
しお	0.3

E／P　637/23．6

10月19日（水）

献立名：パン／ぎゅうにゅう／バター／とりにくのパプリカに／こふきいも／コンソメスープ

材料名および使用量（g）	
パン	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
バター	1こ ■
とりにく	50 ●
たまねぎ	10 ▲
トマトピューレー	8.3
ぶどうしゅ（白）	1.7
パプリカ（缶）	0.4
さとう	0.4 ■
しお	0.3
こしょう	0.03
あぶら	0.4 ■
じゃがいも	50 ■
しお	0.2
ぶたにく	7 ●
たまねぎ	25 ▲
にんじん	10 ▲
セロリー	2 ▲
パセリ	0.5 ▲
しょうゆ（淡）	1
しお	0.9
こしょう	0.02
チキンブイヨン	8
ポークブイヨン	4

E／P　609/26．9

10月20日（木）

献立名：ごはん／ぎゅうにゅう／マーボーあつあげ／たまごスープ

材料名および使用量（g）	
こめ	80 ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
ぶたにく（ミンチ）	20 ●
ミニあつあげ	50 ●
にんじん	12 ▲
ねぎ	7 ▲
しいたけ	0.7 ▲
しょうが	0.5 ▲
にんにく	0.2 ▲
ごまあぶら	0.5 ■
あかだしみそ	3 ●
しょうゆ（濃）	3
さとう	2 ■
せいしゅ	1
チリパウダー	0.02
でんぷん	0.4 ■
たまご	20 ●
レタス	20 ▲
にんじん	10 ▲
たけのこ（水煮）	10 ▲
しょうゆ（淡）	2
しお	0.7
こしょう	0.02
でんぷん	1 ■
チキンブイヨン	9
ポークブイヨン	4

E／P　618/25．3

10月21日（金）

献立名：パン／ぎゅうにゅう／ブルーベリージャム／ぎょうざ（揚）／はるさめサラダ／にらスープ

材料名および使用量（g）	
パン	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
ブルーベリージャム	1袋 ■
ぎょうざ（学）	2こ ●
あぶら	3 ■
まぐろ（フレーク）	7 ●
りんごす	0.4
はるさめ	3 ■
キャベツ	20 ▲
す	2
しょうゆ（淡）	2
さとう	1.2 ■
しお	0.2
チリパウダー	0.01
もやし	20 ▲
たけのこ（水煮）	8 ▲
にら	7 ▲
えのきたけ	8 ▲
しょうゆ（淡）	1.2
しお	0.9
こしょう	0.01
ごまあぶら	0.2 ■
チキンブイヨン	12
ポークブイヨン	6

E／P　646/22．1

10月24日（月）

献立名：ハヤシライス（ごはん）／ハヤシライス（ルウ）／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	85 ■
ぎゅうにく	35 ●
たまねぎ	80 ▲
にんじん	25 ▲
グリンピース	5 ▲
しょうが	0.5 ▲
にんにく	0.2 ▲
こむぎこ	8 ■
バター	3 ■
あぶら	3 ■
トマトピューレー	10
ウスターソース	7
しお	1
パプリカ	0.03
こしょう	0.02
あぶら	0.8 ■
チキンブイヨン	5.5
ポークブイヨン	0.5
ぎゅうにゅう	1本 ●
キャベツ	30 ▲
とうもろこし（粒）	10 ▲
あぶら	2 ■
りんごす	1
しお	0.3
さとう	0.2 ■
こしょう	0.01

E／P　703/21．3

10月25日（火）

献立名：ごはん／ぎゅうにゅう／わふうハンバーグ／ひじきのいためにかきたまじる

材料名および使用量（g）	
こめ	80 ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
とうふハンバーグ（学）	1こ ●
しょうゆ（濃）	2
さとう	1.5 ■
せいしゅ	1
みりん	1
ひじき	2 ●
れんこん	15 ▲
にんじん	5 ▲
こんにゃく	5
しょうゆ（濃）	3
さとう	2 ■
あぶら	1 ■
たまご	20 ●
かまぼこ	5 ●
たまねぎ	25 ▲
ねぎ	5 ▲
けずりぶし	3
しょうゆ（淡）	3.5
しょうゆ（濃）	0.6
しお	0.3
こんぶ（粉末）	0.05 ●
でんぷん	1.5 ■

E／P　628/23．5

10月26日（水）リザーブ給食

献立名：くろパン／ぎゅうにゅう／えびのチリソース（揚）／はるさめスープ／いもようかん／かぼちゃのマフィン

材料名および使用量（g）			
くろパン	1こ ■	くろパン	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●	ぎゅうにゅう	1本 ●
えび	50 ●	えび	50 ●
でんぷん	7 ■	でんぷん	7 ■
あぶら	4 ■	あぶら	4 ■
たまねぎ	25 ▲	たまねぎ	25 ▲
しょうが	0.2 ▲	しょうが	0.2 ▲
にんにく	0.1 ▲	にんにく	0.1 ▲
ケチャップ	6	ケチャップ	6
しょうゆ（濃）	2	しょうゆ（濃）	2
さとう	1.5 ■	さとう	1.5 ■
す	0.8	す	0.8
チリパウダー	0.01	チリパウダー	0.01
あぶら	0.5 ■	あぶら	0.5 ■
はるさめ	5 ■	はるさめ	5 ■
しいたけ	0.3 ▲	しいたけ	0.3 ▲
レタス	20 ▲	レタス	20 ▲
にんじん	10 ▲	にんじん	10 ▲
しょうゆ（淡）	2.2	しょうゆ（淡）	2.2
せいしゅ	1	せいしゅ	1
しお	0.7	しお	0.7
ごまあぶら	0.2 ■	ごまあぶら	0.2 ■
チキンブイヨン	12	チキンブイヨン	12
ポークブイヨン	5	ポークブイヨン	5
いもようかん	1こ ■	かぼちゃのマフィン	1こ ■

E／P　643/27．0　　E／P　654/27．9

10月27日（木）

献立名：ごはん／ぎゅうにゅう／さわらのにつけ／きんぴらだいず／みそしる

材料名および使用量（g）	
こめ	80 ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
さわら（焼）	1切 ●
しょうが	1.6 ▲
しょうゆ（濃）	5.1
さとう	2.9 ■
せいしゅ	0.6
ぶたにく	7 ●
だいず	6 ●
ごま	0.7 ■
ごぼう	15 ▲
にんじん	10 ▲
こんにゃく	5
しょうゆ（濃）	3
さとう	2 ■
みりん	0.5
あぶら	1 ■
ごまあぶら	0.1 ■
あぶらあげ	4 ●
ふ	2 ■
わかめ	0.7 ●
たまねぎ	20 ▲
ねぎ	5 ▲
けずりぶし	3
こんぶ（粉末）	0.05 ●
みそ	9 ●

E／P　649/28．4

10月28日（金）

献立名：パン／ぎゅうにゅう／ポケットチーズ／ペンネのミートソース／チキンスープ

材料名および使用量（g）	
パン	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
ポケットチーズ	1こ ●
ペンネ	18 ■
ぎゅうにく（ミンチ）	15 ●
とりレバー（缶）	3 ●
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
しお	0.3
ぶどうしゅ（赤）	0.3
こしょう	0.01
あぶら	0.8 ■
とりにく	15 ●
ごま	0.5 ■
こまつな	15 ▲
もやし	10 ▲
にんじん	10 ▲
しょうゆ（淡）	1
しお	0.8
こしょう	0.02
チキンブイヨン	8
ポークブイヨン	4

E／P　615/27．1

10月31日（月）

献立名：カレーピラフ／ぎゅうにゅう／にくだんごスープ／アップルゼリー

材料名および使用量（g）	
こめ	60 ■
むぎ	3 ■
とりにく	35 ●
たまねぎ	40 ▲
にんじん	23 ▲
せいしゅ	3
しお	1.3
カレーこ	0.6
こしょう	0.02
あぶら	3.2 ■
チキンブイヨン	4.5
ぎゅうにゅう	1本 ●
ミンチボール（学）	30 ●
はるさめ	3 ■
たけのこ（水煮）	15 ▲
にんじん	15 ▲
ほうれんそう	5 ▲
しょうゆ（淡）	2
しお	0.5
こしょう	0.01
チキンブイヨン	7
ポークブイヨン	4
アップルゼリー	1こ ■

E／P　633/23．8

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

平成28年（2016年）9月

こんだてひょう〔小学校Bブロック〕

西宮市教育委員会　学校給食課

9月2日（金）

献立名
パン
ぎゅうにゅう
ポケットチーズ
ペンネのミートソース
コンソメスープ

材料名および使用量（g）

パン	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
ポケットチーズ	1こ ●
ペンネ	18 ■
ぎゅうにく（ミンチ）	15 ●
とりレバー（缶）	3 ●
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
しお	0.3
ぶどうしゅ（赤）	0.3
こしょう	0.01
あぶら	0.8 ■
ぶたにく	7 ●
たまねぎ	25 ▲
にんじん	10 ▲
セロリー	2 ▲
パセリ	0.5 ▲
しょうゆ（淡）	1
しお	0.9
こしょう	0.02
チキンブイヨン	8
ポークブイヨン	4

E／P　610/25．3

9月5日（月）

献立名
さけごはん
ぎゅうにゅう
はるまき（揚）
ゆでキャベツ
マヨネーズ

材料名および使用量（g）

こめ	65 ■
むぎ	3 ■
さけ（フレーク）	20 ●
ごま	1 ■
にんじん	10 ▲
ごぼう	10 ▲
けずりぶし	1.5
こんぶ（粉末）	0.05 ●
しょうゆ（淡）	4
しょうゆ（濃）	0.4
せいしゅ	3
しお	0.4
ぎゅうにゅう	1本 ●
はるまき	1本 ●
あぶら	3 ■
キャベツ	35 ▲
マヨネーズ（袋）	1袋 ■

E／P　590/20．1

9月6日（火）

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
ふりかけ
こうやのごもくに
なし

材料名および使用量（g）

こめ	80 ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
ふりかけ（さかな）	1袋 ●
ぶたにく	20 ●
こおりどうふ	17 ●
たまねぎ	70 ▲
にんじん	20 ▲
こんにゃく	20
さやいんげん	3 ▲
けずりぶし	1.5
こんぶ（粉末）	0.02 ●
しょうゆ（濃）	4
さとう	2.6 ■
しょうゆ（淡）	2.3
みりん	2
しお	0.1
なし	1切 ▲

E／P　641/26．3

9月7日（水）

献立名
パン（兵庫県産）
ぎゅうにゅう
ぎゅうにくのトマトソースに
こふきいも
コンソメスープ

材料名および使用量（g）

パン（兵庫県産）	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
ぎゅうにく	45 ●
たまねぎ	2 ▲
しょうが	0.5 ▲
にんにく	0.3 ▲
りんごピューレ	5 ▲
トマトピューレー	3
ケチャップ	3
ウスターソース	3
ぶどうしゅ（赤）	3
さとう	1 ■
あぶら	0.4 ■
じゃがいも	50 ■
しお	0.2
ベーコン（学）	7 ●
レタス	30 ▲
にんじん	10 ▲
しょうゆ（淡）	1
しお	0.8
こしょう	0.02
チキンブイヨン	10
ポークブイヨン	4

E／P　594/24．7

9月8日（木）

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
さんまのつつに
そぼろひじき
みそしる

材料名および使用量（g）

こめ	80 ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
さんま（筒）	1切 ●
しょうが	1.5 ▲
しょうゆ（濃）	5.8
さとう	3.2 ■
せいしゅ	0.7
ぶたにく（ミンチ）	18 ●
ひじき	3 ●
しょうが	0.2 ▲
しょうゆ（濃）	2.8
さとう	2.2 ■
せいしゅ	0.7
あぶら	0.4 ■
あぶらあげ	4 ●
わかめ	0.7 ●
キャベツ	20 ▲
たまねぎ	20 ▲
ねぎ	5 ▲
けずりぶし	3
こんぶ（粉末）	0.05 ●
みそ	9 ●

E／P　638/27．8

9月9日（金）

献立名
パン
ぎゅうにゅう
いちごジャム
ぎょうざ（揚）
ちゅうかサラダ
とうがんスープ

材料名および使用量（g）

パン	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
いちごジャム	1袋 ■
ぎょうざ（学）	2こ ●
あぶら	3 ■
もやし	40 ▲
きゅうり	10 ▲
しょうゆ（濃）	3
す	1.8
さとう	1.8 ■
しお	0.3
ごまあぶら	0.3 ■
からし	0.07
とりにく	15 ●
はるさめ	7 ■
とうがん	30 ▲
パセリ	0.5 ▲
しょうゆ（淡）	2.3
しお	0.8
こしょう	0.02
チキンブイヨン	4
ポークブイヨン	2

E／P　653/23．1

9月12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
ミックスフルーツ

材料名および使用量（g）

こめ	85 ■
ぎゅうにく	35 ●
たまねぎ	50 ▲
じゃがいも	40 ■
にんじん	20 ▲
グリンピース	5 ▲
しょうが	0.5 ▲
にんにく	0.2 ▲
こむぎこ	8 ■
バター	3 ■
あぶら	3 ■
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 ■
チキンブイヨン	5.5
ポークブイヨン	0.5
ぎゅうにゅう	1本 ●
みかん（缶）	30 ▲
パイン（缶）	30 ▲

E／P　728/21．2

9月13日（火）

献立名
キャベツとぶたにくのみそいためどん（ごはん）
キャベツとぶたにくのみそいためどん（具）
ぎゅうにゅう
たまごとコーンのスープ

材料名および使用量（g）

こめ	80 ■
ぶたにく（ミンチ）	40 ●
キャベツ	50 ▲
にんじん	10 ▲
たまねぎ	10 ▲
しょうが	0.5 ▲
にんにく	0.2 ▲
あかだしみそ	4 ●
さとう	4 ■
しょうゆ（濃）	4
せいしゅ	0.5
ごまあぶら	0.5 ■
でんぷん	2 ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
たまご	15 ●
とうもろこし（粒・冷）	20 ▲
にんじん	10 ▲
マッシュルーム	10 ▲
パセリ	0.5 ▲
しょうゆ（淡）	1
しお	0.8
こしょう	0.02
でんぷん	2 ■
チキンブイヨン	9
ポークブイヨン	4

E／P　620/24．1

9月14日（水）

献立名
くろパン
ぎゅうにゅう
とりにくのからあげ（揚）
はるさめサラダ
にらスープ

材料名および使用量（g）

くろパン	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
とりにく	50 ●
しお	0.4
こしょう	0.04
でんぷん	7 ■
あぶら	4 ■
まぐろ（フレーク）	7 ●
りんごす	0.4
はるさめ	3 ■
キャベツ	20 ▲
す	2
しょうゆ（淡）	2
さとう	1.2 ■
しお	0.2
チリパウダー	0.01
もやし	20 ▲
たけのこ（水煮）	8 ▲
にら	7 ▲
えのきたけ	8 ▲
しょうゆ（淡）	1.2
しお	0.9
こしょう	0.01
ごまあぶら	0.2 ■
チキンブイヨン	12
ポークブイヨン	6

E／P　609/27．4

9月15日（木）

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
いかのてりに
たくあんのごまあえ
つきみじる

材料名および使用量（g）

こめ	80 ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
いか（リング）	50 ●
しょうゆ（濃）	2.5
さとう	1.7 ■
せいしゅ	1.2
みりん	0.8
でんぷん	0.4 ■
たくあんづけ	10 ▲
きゅうり	20 ▲
ごま	0.7 ■
もち	30 ■
さといも	20 ■
ごぼう	5 ▲
ねぎ	5 ▲
けずりぶし	3
こんぶ（粉末）	0.05 ●
みそ	10 ●

E／P　602/24．5

9月16日（金）

献立名
パン
ぎゅうにゅう
バター
ケチャップに
ぶどう

材料名および使用量（g）

パン	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
バター	1こ ■
ぶたにく	35 ●
マカロニ	7 ■
じゃがいも	60 ■
たまねぎ	50 ▲
にんじん	15 ▲
グリンピース	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 ■
チキンブイヨン	1.5
ポークブイヨン	0.5
シャインマスカット	40 ▲

E／P　684/23．6

9月20日（火）

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
さばのにつけ
ごまずあえ
かきたまじる

材料名および使用量（g）

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 ■
せいしゅ	0.6
まぐろ（フレーク）	6 ●
りんごす	0.3
ごま	0.8 ■
くきわかめ	0.5 ●
きゅうり	30 ▲
す	1.2
しょうゆ（濃）	1.2
さとう	1.2 ■
しお	0.3
たまご	20 ●
かまぼこ	5 ●
たまねぎ	25 ▲
ねぎ	5 ▲
けずりぶし	3
しょうゆ（淡）	3.5
しょうゆ（濃）	0.6
しお	0.3
こんぶ（粉末）	0.05 ●
でんぷん	1.5 ■

E／P　633/27．9

9月21日（水）

献立名
アップルパン
ぎゅうにゅう
メルルーサのからあげ（揚）
みだくさんスープ
アイスクリーム

材料名および使用量（g）

アップルパン	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
メルルーサ	1切 ●
しお	0.4
こしょう	0.04
でんぷん	6 ■
あぶら	3 ■
ベーコン（学）	10 ●
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
チキンブイヨン	10
ポークブイヨン	4
アイスクリーム（学）	1こ ●

E／P　687/26．1

9月23日（金）

献立名
パン
ぎゅうにゅう
にこみハンバーグ
キャベツソテー
ビーフンスープ

材料名および使用量（g）

パン	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
ハンバーグ（学）	1こ ●
トマトピューレー	8.5
ウスターソース	4
さとう	2 ■
ぶどうしゅ（赤）	2
しお	0.2
キャベツ	35 ▲
カレーこ	0.05
しお	0.2
あぶら	0.2 ■
やきぶた（学）	7 ●
ビーフン	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 ■
チキンブイヨン	10
ポークブイヨン	4

E／P　634/25．9

9月26日（月）

献立名
パン
ぎゅうにゅう
にくだんごのあまずいため（揚）
たまごスープ
ぶどうゼリー

材料名および使用量（g）

パン	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
ミンチボール（学）	40 ●
あぶら	2 ■
たまねぎ	20 ▲
にんじん	10 ▲
ピーマン	5 ▲
あぶら	0.3 ■
たけのこ（水煮）	5 ▲
しょうが	0.2 ▲
ケチャップ	6
しょうゆ（濃）	1.7
さとう	2 ■
す	1.5
しお	0.05
でんぷん	0.4 ■
あぶら	0.5 ■
たまご	20 ●
たまねぎ	25 ▲
にんじん	10 ▲
パセリ	0.5 ▲
しょうゆ（淡）	2
しお	0.7
こしょう	0.02
でんぷん	1 ■
チキンブイヨン	9
ポークブイヨン	4
ぶどうゼリー	1こ ■

E／P　658/23．8

9月27日（火）

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
プルコギぶう
たくあんづけ

材料名および使用量（g）

こめ	80 ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
ぎゅうにく	35 ●
はるさめ	8 ■
キャベツ	50 ▲
たまねぎ	50 ▲
にんじん	15 ▲
えのきたけ	8 ▲
にら	8 ▲
にんにく	0.2 ▲
しょうゆ（濃）	3.2
あかだしみそ	3.2 ●
さとう	3.2 ■
せいしゅ	0.8
しお	0.2
チリパウダー	0.02
あぶら	0.7 ■
たくあんづけ	15 ▲

E／P　610/20．4

9月28日（水）

献立名
パン
ぎゅうにゅう
ポークソーセージ
リヨネーズポテト
とうふスープ

材料名および使用量（g）

パン	1こ ■
ぎゅうにゅう	1本 ●
ポークソーセージ（学）	2本 ●
じゃがいも	50 ■
たまねぎ	15 ▲
とうもろこし（粒）	5 ▲
パセリ	0.5 ▲
しお	0.3
こしょう	0.01
あぶら	0.3 ■
やきぶた（学）	10 ●
とうふ（冷）	40 ●
にんじん	10 ▲
ほうれんそう	10 ▲
たまねぎ	10 ▲
しょうゆ（淡）	2
しお	0.7
こしょう	0.01
でんぷん	1 ■
チキンブイヨン	7
ポークブイヨン	3

E／P　588/28．2

9月29日（木）

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
とりにくとだいずのかおりあえ（揚）
ナムル
みそしる

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	50 ●
しょうが	0.5 ▲
しょうゆ（濃）	1
せいしゅ	1
でんぷん	10 ■
あぶら	4 ■
だいず（水煮）	15 ●
あぶら	0.8 ■
たまねぎ	7 ▲
パセリ	0.5 ▲
さとう	3.5 ■
しょうゆ（濃）	2.5
す	1.7
もやし	50 ▲
ごまあぶら	0.5 ■
しお	0.4
ガーリック	0.01
わかめ	0.7 ●
たまねぎ	30 ▲
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 ●

E／P　668/26．7

9月30日（金）

献立名
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
ぎゅうにゅう
フォーガー

材料名および使用量（g）

パン（スライス）	1こ ■
まぐろ（フレーク）	20 ●
りんごす	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 ●
とりにく	10 ●
フォー	6 ■
もやし	15 ▲
たまねぎ	10 ▲
にら	5 ▲
レモンじる	0.3 ▲
しょうゆ（淡）	3
しお	0.5
こしょう	0.01
チリパウダー	0.005
チキンブイヨン	11
ポークブイヨン	4

E／P　622/25．4

☆新献立☆

Ａブロック２１日・Ｂブロック１３日

キャベツと豚肉のみそ炒め丼

給食では初めてどんぶりが登場します。豚ミンチ、にんじん、たまねぎ、キャベツを炒め、赤出しみそ・砂糖・しょうゆ・酒で味をつけて、キャベツと豚肉のみそ炒めを作っています。

このみそ炒めをお皿に盛りつけたご飯の上にのせて食べます。ご飯と肉と野菜が一緒に食べられるどんぶりです。

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。今月は中学校で「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/　（『ふろむ西宮』から）　右のQRコードからもアクセスできます

平成28年（2016年）7月

こんだて表〔小学校Bブロック〕

西宮市教育委員会　学校給食課

月日	7月1日（金）	7月4日（月）	7月5日（火）	7月6日（水）	7月7日（木）	7月8日（金）
献立名	パン ぎゅうにゅう なつやさいのカレーに ぶどう	ツナとピーマンのたきこみごはん ぎゅうにゅう えびフライ（揚） ゆでキャベツ マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ ゴーヤのみそいため かきたまじる	パインパン ぎゅうにゅう ぎょうざ（揚） えだまめ チキンスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたにくのからみいため たなばたじる	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム メルルーサのからあげ（揚） ちゅうかサラダ コンソメスープ
材料名および使用量（g）	パン　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ぎゅうにく　35 ● たまねぎ　50 ▲ かぼちゃ　40 ▲ なす　20 ▲ にんじん　20 ▲ オクラ　3 ▲ しょうが　0.5 ▲ にんにく　0.1 ▲ こむぎこ　4 ■ バター　1.5 ■ あぶら　1.5 ■ カレーこ　0.5 ウスターソース　3 ケチャップ　1 しょうゆ（濃）　0.5 しお　0.9 あぶら　0.8 ■ チキンブイヨン　5.5 ポークブイヨン　0.5 デラウェア　35 ▲	こめ　65 ■ むぎ　3 ■ まぐろ（フレーク）　20 ● にんじん　10 ▲ ピーマン　5 ▲ しいたけ　0.5 ▲ にこぶ　0.8 ● しょうがじる　1.3 ▲ けずりぶし　1.5 しょうゆ（濃）　4 せいしゅ　3 しお　0.4 ぎゅうにゅう　1本 ● えびフライ　1尾 ● あぶら　5 ■ キャベツ　35 ▲ マヨネーズ（袋）　1袋 ■	こめ　80 ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ふりかけ（さかな）　1袋 ● ぶたにく　20 ● ミニあつあげ　40 ● にんじん　12 ▲ ゴーヤ　7 ▲ しょうが　0.5 ▲ にんにく　0.2 ▲ ごまあぶら　0.5 ■ みそ　3 ● さとう　2 ■ しょうゆ（濃）　1 せいしゅ　0.5 たまご　20 ● かまぼこ　5 ● たまねぎ　20 ▲ ねぎ　5 ▲ けずりぶし　3 しょうゆ（淡）　3.5 しょうゆ（濃）　0.6 しお　0.3 こんぶ（粉末）　0.05 ● でんぷん　1.5 ■	パインパン　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ぎょうざ（学）　2こ ● あぶら　3 ■ えだまめ　22 ▲ とりにく　15 ● たまねぎ　20 ▲ にんじん　10 ▲ パセリ　0.5 ▲ しょうゆ（淡）　1 しお　0.8 こしょう　0.02 チキンブイヨン　7 ポークブイヨン　3	こめ　80 ■ ぎゅうにゅう　1本 ● あじつけのり　1袋 ● 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）　3.8 せいしゅ　1.4 さとう　0.7 ■ しお　0.4 チリパウダー　0.01 ごまあぶら　0.5 ■ あぶら　0.5 ■ そうめん　8 ■ あぶらあげ　3 ● わかめ　0.2 ● たまねぎ　15 ▲ オクラ　5 ▲ にんじん　4 ▲ けずりぶし　3 しょうゆ（淡）　2.9 しょうゆ（濃）　0.5 しお　0.3 こんぶ（粉末）　0.05 ●	パン　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ブルーベリージャム　1袋 ■ メルルーサ（角）　60 ● しお　0.6 こしょう　0.06 でんぷん　9 ■ あぶら　4 ■ もやし　40 ▲ きゅうり　10 ▲ しょうゆ（濃）　3 す　1.8 さとう　1.8 ■ しお　0.3 ごまあぶら　0.3 ■ からし　0.07 ベーコン（学）　7 ● レタス　30 ▲ にんじん　10 ▲ しょうゆ（淡）　1 しお　0.8 こしょう　0.02 チキンブイヨン　9 ポークブイヨン　4
E／P	615/22.7	614/21.3	613/25.1	654/25.0	593/21.5	591/26.9

月日	7月11日（月）	7月12日（火）	7月13日（水）	7月14日（木）	7月15日（金）	7月19日（火）
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 ミックスフルーツ	ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいためにすましじる	パン（兵庫県産） ぎゅうにゅう とりにくのパプリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ（揚） たくあんづけ とうがんじる	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ（揚） ごまずあえ みそしる
材料名および使用量（g）	こめ　85 ■ ぎゅうにく　35 ● たまねぎ　50 ▲ じゃがいも　40 ■ にんじん　20 ▲ グリンピース　5 ▲ しょうが　0.5 ▲ にんにく　0.2 ▲ こむぎこ　8 ■ バター　3 ■ あぶら　3 ■ 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 さとう　0.2 ■ あぶら　0.8 ■ チキンブイヨン　5.5 ポークブイヨン　0.5 ぎゅうにゅう　1本 ● みかん（缶）　30 ▲ パイン（缶）　30 ▲	こめ　80 ■ ぎゅうにゅう　1本 ● さば（焼）　1切 ● ねぎ　1.6 ▲ にんにく　0.2 ▲ しょうゆ（濃）　4.8 さとう　3.2 ■ みそ　1.6 ● せいしゅ　0.8 す　0.8 チリパウダー　0.02 ちくわ　5 ● だいず　5 ● あぶらあげ　2.4 ● ひじき　2.4 ● こんにゃく　5 にんじん　4 ▲ しょうゆ（濃）　3 さとう　2.8 ■ あぶら　0.8 ■ たまねぎ　30 ▲ にんじん　10 ▲ ほうれんそう　10 ▲ けずりぶし　4 しょうゆ（淡）　3.5 しょうゆ（濃）　0.5 みりん　0.5 しお　0.3 こんぶ（粉末）　0.05 ●	パン（兵庫県産）　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● とりにく　50 ● たまねぎ　10 ▲ トマトピューレー　8.3 ぶどうしゅ（白）　1.7 パプリカ（缶）　0.4 さとう　0.4 ■ しお　0.3 こしょう　0.03 あぶら　0.4 ■ じゃがいも　50 ■ しお　0.2 ベーコン（学）　7 ● たまねぎ　25 ▲ にんじん　10 ▲ セロリー　2 ▲ パセリ　0.5 ▲ しょうゆ（淡）　1 しお　0.8 こしょう　0.02 チキンブイヨン　10 ポークブイヨン　4 アイスクリーム（学）　1こ ●	こめ　80 ■ ぎゅうにゅう　1本 ● まぐろ（角）　50 ● しお　0.2 こしょう　0.05 でんぷん　7 ■ あぶら　4 ■ たまねぎ　12 ▲ パセリ　0.5 ▲ さとう　2.9 ■ しょうゆ（濃）　2 す　1.6 たくあんづけ　15 ▲ とりにく　15 ● はるさめ　5 ■ とうがん　30 ▲ ねぎ　5 ▲ けずりぶし　3 しょうゆ（淡）　3.5 みりん　0.5 しお　0.3 こんぶ（粉末）　0.05 ●	パン　1こ ■ ぎゅうにゅう　1本 ● ポークソーセージ（学）　2本 ● スパゲティ　15 ■ ベーコン（学）　6 ● たまねぎ　25 ▲ パセリ　0.3 ▲ にんにく（西宮産）　0.1 ▲ しお　0.3 こしょう　0.02 チリパウダー　0.01 オリーブあぶら　1 ■ たまご　15 ● とうもろこし（粒・冷）　20 ▲ にんじん　10 ▲ マッシュルーム　10 ▲ パセリ　0.5 ▲ しょうゆ（淡）　1 しお　0.8 こしょう　0.02 でんぷん　2 ■ チキンブイヨン　9 ポークブイヨン　4	こめ　80 ■ ぎゅうにゅう　1本 ● こおりどうふ　8 ● しょうゆ（濃）　4.5 さとう　2.5 ■ みりん　0.6 しょうがじる　0.7 ▲ でんぷん　10 ■ あぶら　2 ■ まぐろ（フレーク）　6 ● りんごす　0.3 ごま　0.8 ■ くきわかめ　0.5 ● きゅうり　30 ▲ す　1.2 しょうゆ（濃）　1.2 さとう　1.2 ■ しお　0.3 あぶらあげ　4 ● ふ　2 ■ わかめ　0.7 ● たまねぎ　20 ▲ ねぎ　5 ▲ けずりぶし　3 こんぶ（粉末）　0.05 ● みそ　10 ●
E／P	729/21.2	634/26.8	673/29.0	613/27.6	629/27.9	616/20.7

学校給食課だより　No.458

地産地消！2016年度第３弾！

～生産者とつなが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/　（『ふろむ西宮』から）　右のQRコードからもアクセスできます

平成28年（2016年）6月

こんだて表〔小学校Bブロック〕

西宮市教育委員会学校給食課

月日	6月1日（水）	6月2日（木）	6月3日（金）	6月6日（月）	6月7日（火）	6月8日（水）	6月9日（木）リザーブ給食	
献立名	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ パンバンジーふうサラダ ごまドレッシング コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう プルコギふう じゃこナッツ(揚)	パン ぎゅうにゅう とりにくのパプリカに こふきいも※ ビーフンスープ ※オーブン校はむしこふきいも	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	ごはん ぎゅうにゅう きすのてんぷら（揚） ひじきとコーンのいために みそしる	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ※ キャベツソテー たまごスープ ※オーブン校は焼きハンバーグ	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ナムル カップとうふ カップとうふ（しょうゆ）	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ナムル なっとう
材料名および使用量（g）	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ゛(学) 2本 ● むしささみ 15 ● キャベツ 20 ▲ きゅうり 12 ▲ にんじん 4 ▲ ごまドレッシング゛(袋) 1袋 ■ ベーコン(学) 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 35 ● はるさめ 8 ■ キャベツ 50 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ えのきたけ 8 ▲ にら 8 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ（濃） 3.2 あかだしみそ 3.2 ● さとう 3.2 ■ せいしゅ 0.8 しお 0.2 チリパウダー 0.02 あぶら 0.7 ■ かえりちりめん 5 ● あぶら 0.3 ■ アーモンド 5 ■ ごま 0.3 ■ しょうゆ（濃） 0.8 さとう 0.4 ■ みりん 0.4	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ぶどうしゅ(白) 1.7 パプリカ(缶) 0.4 さとう 0.4 ■ しお 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ じゃがいも 50 ■ しお 0.2 やきぶた(学) 7 ● ビーフン 7 ■ しいたけ 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ もやし 10 ▲ たけのこ(水煮) 5 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 3 しお 0.6 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	こめ 85 ■ ぎゅうにく 35 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ■ にんじん 20 ▲ グリンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 8 ■ バター 3 ■ あぶら 3 ■ 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 さとう 0.2 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイヨン 5.5 ポークブイヨン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ あぶら 2 ■ りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.2 ■ こしょう 0.01	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● きす 2尾 ● しお 0.2 こむぎこ 9 ■ たまご 9 ● あぶら 8 ■ ベーコン(学) 5 ● ひじき 3 ● とうもろこし（粒・冷） 10 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ（濃） 1.8 さとう 1.4 ■ しお 0.1 あぶらあげ 4 ● わかめ 0.8 ● もやし 20 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 こんぶ（粉末） 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ハンバーグ゛(学) 1こ ● トマトピューレー 8.5 ウスターソース 4 さとう 2 ■ ぶどうしゅ（赤） 2 しお 0.2 キャベツ 35 ▲ カレーこ 0.05 しお 0.2 あぶら 0.2 ■ たまご 20 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 2 しお 0.8 こしょう 0.02 でんぷん 1 ■ チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 35 ● 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 0.5 こんぶ（粉末） 0.01 ● しょうゆ（濃） 7 さとう 2.7 ■ みりん 0.7 しお 0.1 もやし 50 ▲ ごまあぶら 0.5 ■ しお 0.4 ガーリック 0.01 カップとうふ 1こ ● しょうゆ(減塩) 1袋	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 35 ● 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 0.5 こんぶ（粉末） 0.01 ● しょうゆ（濃） 7 さとう 2.7 ■ みりん 0.7 しお 0.1 もやし 50 ▲ ごまあぶら 0.5 ■ しお 0.4 ガーリック 0.01 なっとう 1こ ● たれ（添付） 1袋
E／P	587／28．4	654／24．5	572／27．9	712／21．4	658／25．0	633／26．4	672／26．4	674／25．9

月日	6月10日（金）	6月13日（月）	6月14日（火）	6月15日（水）	6月16日（木）	6月17日（金）	6月20日（月）	6月21日（火）
献立名	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ポークコロッケ(揚) ゆでキャベツ ソース コンソメスープ	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまごスープ オレンジゼリー	ごはん ぎゅうにゅう いかのカリンあげ(揚) たくあんのごまあえ すましじる	チキンマヨサンド(パン) チキンマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ さくらんぼ	たこめし ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでやさい マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ※ ごまあえ かきたまじる ※オーブン校はさわらのてりやき
材料名および使用量（g）	パン(兵庫県産) 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● コロッケ(学) 1こ ● あぶら 11 ■ キャベツ 35 ▲ ソース クラスに1本 ぶたにく 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ セロリー 2 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1 しお 0.9 こしょう 0.02 チキンブイヨン 8 ポークブイヨン 4	こめ 65 ■ むぎ 3 ■ 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 ■ チキンブイヨン 4 ポークブイヨン 1.5 ぎゅうにゅう 1本 ● やきぶた（学） 7 ● たまご 15 ● はるさめ 2 ■ しいたけ 0.5 ▲ もやし 15 ▲ にんじん 10 ▲ にら 3 ▲ しょうゆ（淡） 2.2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぷん 2 ■ ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイヨン 8 ポークブイヨン 4 オレンジゼリー 1こ ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● いか 50 ● せいしゅ 0.5 しょうが 1 ▲ でんぷん 12 ■ あぶら 4 ■ さとう 2.5 ■ しょうゆ（濃） 2.5 たくあんづけ 10 ▲ きゅうり 20 ▲ ごま 0.7 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 4 しょうゆ（淡） 3.5 しょうゆ（濃） 0.5 みりん 0.5 しお 0.3 こんぶ（粉末） 0.05 ●	パン(スライス) 1こ ■ むしささみ 20 ● キャベツ 30 ▲ にんじん 10 ▲ マヨネーズ 6 ■ 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（学） 10 ● とうふ（冷） 40 ● にんじん 10 ▲ チンゲンサイ 10 ▲ たまねぎ 10 ▲ しょうゆ（淡） 2.2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぷん 1 ■ チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● はたはた 2尾 ● しお 0.2 こしょう 0.02 でんぷん 6 ■ あぶら 2 ■ まぐろ(フレーク) 6 ● りんごす 0.3 ごま 0.8 ■ くきわかめ 0.5 ● きゅうり 30 ▲ す 1.2 しょうゆ（濃） 1.2 さとう 1.2 ■ しお 0.3 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 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 25 ● ぶどうしゅ（赤） 1.5 ベーコン(学) 3 ● とりレバー(缶) 2 ● だいず 12 ● 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 チキンブイヨン 1.5 ポークブイヨン 0.5 さくらんぼ 20 ▲	こめ(西宮産) 65 ■ むぎ 3 ■ たこ 32 ● かまぼこ 5 ● あぶらあげ 4 ● しいたけ 1 ▲ にんじん 10 ▲ けずりぶし 1.5 こんぶ（粉末） 0.05 ● しょうゆ（濃） 5.4 せいしゅ 3.2 しお 0.4 ぎゅうにゅう 1本 ● はるまき 1本 ● あぶら 3 ■ アスパラガス 30 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さわら(焼) 1切 ● しょうが 1.6 ▲ しょうゆ（濃） 5.1 さとう 2.9 ■ せいしゅ 0.6 ごま 1.5 ■ キャベツ 40 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ（濃） 1.6 さとう 0.8 ■ たまご 20 ● かまぼこ 5 ● たまねぎ 20 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 しょうゆ（淡） 3.5 しょうゆ（濃） 0.6 しお 0.3 こんぶ（粉末） 0.05 ● でんぷん 1.5 ■
E／P	656／22．1	605／22．4	589／22．2	595／28．9	594／20．4	603／25．4	597／23．1	596／26．5

月日	6月22日（水）	6月23日（木）	6月24日（金）	6月27日（月）	6月28日（火）	6月29日（水）	6月30日（木）
献立名	パン ぎゅうにゅう いちごジャム とりにくのインドネシアふうからあげ(揚) ちゅうかサラダ はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ とうがんスープ	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース みだくさんスープ	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー グレープフルーツ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ぎゅうにくのからみいため みそしる	ぶどうパン ぎゅうにゅう サーモンフライ(揚) ゆでキャベツ ソース にらスープ	ピビンバ(ごはん) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう コンソメスープ アイスクリーム
材料名および使用量（g）	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● いちごジャム 1袋 ■ とりにく 50 ● たまねぎ 3 ▲ しょうが 0.3 ▲ にんにく 0.1 ▲ ターメリック 0.4 コリアンダー 0.4 しお 0.3 でんぷん 7 ■ あぶら 4 ■ もやし 40 ▲ きゅうり 10 ▲ しょうゆ（濃） 3 す 1.8 さとう 1.8 ● しお 0.3 ごまあぶら 0.3 ■ からし 0.07 はるさめ 5 ■ しいたけ 0.3 ▲ レタス 20 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ（淡） 2.2 せいしゅ 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく(ミンチ) 20 ● ミニあつあげ 50 ● にんじん 12 ▲ ねぎ 7 ▲ しいたけ 0.7 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごまあぶら 0.5 ■ あかだしみそ 3 ● しょうゆ（濃） 3 さとう 2 ■ せいしゅ 1 チリパウダー 0.02 でんぷん 0.4 ■ とりにく 15 ● はるさめ 5 ■ とうがん 30 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 2.3 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 4 ポークブイヨン 2	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ペンネ 18 ■ ぎゅうにく(ミンチ) 15 ● とりレバー(缶) 3 ● 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 しお 0.3 ぶどうしゅ（赤） 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.8 ■ ベーコン(学) 10 ● 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 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● ぶどうしゅ（白） 1 じゃがいも 50 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ アスパラガス 10 ▲ こむぎこ 4 ■ バター 4 ■ ぎゅうにゅう 30 ● しお 0.9 こしょう 0.02 あぶら 0.8 ■ チキンブイヨン 6.5 ポークブイヨン 0.5 グレープフルーツ 2切 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぎゅうにく 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） 3.8 せいしゅ 1.4 さとう 0.7 ■ しお 0.4 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 0.5 ■ あぶらあげ 2 ● わかめ 0.7 ● かぼちゃ 30 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 こんぶ（粉末） 0.05 ● みそ 9 ●	ぶどうパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さけ 1切 ● しお 0.3 こしょう 0.03 こむぎこ 4 ■ パンこ 8 ■ あぶら 6 ■ キャベツ 35 ▲ ソース クラスに1本 もやし 20 ▲ たけのこ（水煮） 8 ▲ にら 7 ▲ えのきたけ 5 ▲ しょうゆ（淡） 1.2 しお 0.9 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6	こめ 80 ■ ぎゅうにく 40 ● ねぎ 2 ▲ しょうが 0.3 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごまあぶら 0.5 ■ だいずもやし 30 ▲ ほうれんそう 15 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ（濃） 4.8 さとう 1.4 ■ す 1.2 ごま 1 ■ ごまあぶら 0.5 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1 しお 0.9 こしょう 0.01 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6 アイスクリーム(学) 1こ ●
E／P	601／25．9	620／25．2	606／22．8	612／25．5	606／21．8	594／26．9	694／24．7

☆季節のくだもの☆

【１７日（金）】

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語で、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

平成28年（2016年）5月

こんだて表〔小学校Bブロック〕

西宮市教育委員会学校給食課

月日	5月2日（月）	5月6日（金）	5月9日（月）	5月10日（火）	5月11日（水）セレクト		5月12日（木）
献立名	えびピラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ かしわもち	きなこパン（揚） ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ	ハヤシライス（ごはん） ハヤシライス（ルウ） ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ※ きりぼしだいこんのにもの みそしる ※オーブン校はさわらのてりやき	アップルパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ（揚） キャベツソテー はるさめスープ	アップルパン ぎゅうにゅう さけのからあげ（揚） キャベツソテー はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが たくあんのごまあえ カップとうふ カップとうふ（しょうゆ）
材料名および使用量（g）	こめ 65 ■ むぎ 3 ■ ベーコン(学) 10 ● えび 35 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 20 ▲ せいしゅ 3 しお 1.3 カレーこ 0.6 こしょう 0.02 あぶら 3 ■ チキンブイヨン 4.7 ポークブイヨン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 ● ミンチボール（学） 30 ● はるさめ 3 ■ レタス 20 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 3 ▲ しょうゆ（淡） 2 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 4 かしわもち 1こ ■	パン 1こ ■ 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 ● ぶたにく 35 ● マカロニ 7 ■ じゃがいも 60 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ グリンピース 5 ▲ しょうが 0.4 ▲ にんにく 0.2 ▲ ウスターソース 3 ケチャップ 1 しょうゆ（濃） 1 さとう 0.5 ■ カレーこ 0.5 しお 0.5 あぶら 0.8 ■ チキンブイヨン 5.5 ポークブイヨン 0.5	こめ 85 ■ ぎゅうにく 35 ● たまねぎ 80 ▲ にんじん 25 ▲ グリンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 8 ■ バター 3 ■ あぶら 3 ■ トマトピューレー 10 ウスターソース 7 しお 1 パプリカ 0.03 こしょう 0.02 あぶら 0.8 ■ チキンブイヨン 5.5 ポークブイヨン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ とうもろこし（粒） 10 ▲ あぶら 2 ■ りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.2 ■ こしょう 0.01	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さわら(焼) 1切 ● しょうが 1.6 ▲ しょうゆ（濃） 5.1 さとう 2.9 ■ せいしゅ 0.6 あぶらあげ 3 ● きりぼしだいこん 6 ▲ にんじん 5 ▲ けずりぶし 0.6 こんぶ（粉末） 0.01 ● さとう 2 ■ しょうゆ（濃） 1.5 しお 0.2 ちくわ 5 ● 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 10 ●	アップルパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しお 0.4 こしょう 0.04 でんぷん 7 ■ あぶら 4 ■ キャベツ 35 ▲ カレーこ 0.05 しお 0.2 あぶら 0.2 ■ はるさめ 5 ■ しいたけ 0.3 ▲ レタス 20 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ（淡） 2.2 せいしゅ 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	アップルパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さけ（角） 60 ● しお 0.6 こしょう 0.06 でんぷん 9 ■ あぶら 4 ■ キャベツ 35 ▲ カレーこ 0.05 しお 0.2 あぶら 0.2 ■ はるさめ 5 ■ しいたけ 0.3 ▲ レタス 20 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ（淡） 2.2 せいしゅ 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 35 ● 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 0.5 こんぶ（粉末） 0.01 ● しょうゆ（濃） 7 さとう 2.7 ■ みりん 0.7 しお 0.1 ごま 0.6 ■ たくあんづけ 15 ▲ カップとうふ 1こ ● しょうゆ（減塩） 1袋
E／P	697／26．9	691／25．3	703／21．3	597／25．0	598／25．3	607／29．0	677／26．2

月日	5月13日（金）	5月16日（月）	5月17日（火）	5月18日（水）	5月19日（木）	5月20日（金）	5月23日（月）
献立名	パン（小） ぎゅうにゅう やきそば ミックスフルーツ	パン ぎゅうにゅう メルルーサのカレーマリネ（揚） はるさめサラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ※ ごまあえ みそしる ※オーブン校はやきハンバーグ	パン ぎゅうにゅう いちごジャム あじのからあげ（揚） ゆでキャベツ ソース ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ぎゅうにくのからみいため かきたまじる	パン（兵庫県産） ぎゅうにゅう コーンのミルクに グレープフルーツ	おきなわふうたきこみごはん ぎゅうにゅう えびフライ（揚） ゆでやさい マヨネーズ
材料名および使用量（g）	パン(小) 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ちゅうかめん 60 ■ ぶたにく 35 ● ちくわ 8 ● キャベツ 50 ▲ にんじん 17 ▲ たまねぎ 11 ▲ ねぎ 11 ▲ しょうが 1.3 ▲ ウスターソース 7.1 ケチャップ 1.7 しょうゆ（濃） 1.7 しお 0.4 こしょう 0.03 あぶら 2.2 ■ みかん(缶) 30 ▲ パイン(缶) 30 ▲	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● メルルーサ(角) 60 ● しお 0.3 こしょう 0.06 でんぷん 8 ■ あぶら 4 ■ しょうゆ（濃） 3 さとう 3 ■ す 2 カレーこ 0.4 まぐろ(フレーク) 7 ● りんごす 0.4 はるさめ 3 ■ キャベツ 20 ▲ す 2 しょうゆ（淡） 2 さとう 1.2 ■ しお 0.2 チリパウダー 0.01 たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1 しお 0.9 こしょう 0.01 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とうふハンバーグ（学） 1こ ● しょうゆ（濃） 2 さとう 1.5 ■ せいしゅ 1 みりん 1 ごま 1 ■ もやし 50 ▲ しょうゆ（濃） 1.2 さとう 0.6 ■ あぶらあげ 4 ● ふ 2 ■ わかめ 0.7 ● たまねぎ 20 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 こんぶ（粉末） 0.05 ● みそ 10 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● いちごジャム 1袋 ■ あじ 1切 ● しお 0.3 こしょう 0.03 でんぷん 8 ■ あぶら 3 ■ キャベツ 35 ▲ ソース（中濃） クラスに1本 やきぶた（学） 7 ● ビーフン 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） 3 しお 0.6 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぎゅうにく 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） 3.8 せいしゅ 1.4 さとう 0.7 ■ しお 0.4 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 0.5 ■ たまご 20 ● とうふ（冷） 40 ● ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 3 しょうゆ（淡） 3.7 しょうゆ（濃） 0.6 しお 0.3 こんぶ（粉末） 0.05 ● でんぷん 1.5 ■	パン（兵庫県産） 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 35 ● ぎゅうにゅう 30 ● マカロニ 6 ■ じゃがいも 50 ■ たまねぎ 30 ▲ とうもろこし（ペースト） 30 ▲ にんじん 20 ▲ とうもろこし（粒・冷） 5 ▲ パセリ 0.5 ▲ しお 0.9 こしょう 0.02 あぶら 0.8 ■ チキンブイヨン 6.5 ポークブイヨン 0.5 グレープフルーツ 2切 ▲	こめ 65 ■ むぎ 3 ■ ぶたにく 35 ● かまぼこ 5 ● にこぶ 0.8 ● しいたけ 0.8 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ（濃） 4 せいしゅ 3 しお 0.4 ポークブイヨン 8 ぎゅうにゅう 1本 ● えびフライ 1尾 ● あぶら 5 ■ アスパラガス 30 ▲ マヨネーズ 1袋 ■
E／P	648／24．7	577／27．3	609／23．0	577／25．7	619／25．0	611／25．3	636／25．4

月日	5月24日（火）	5月25日（水）	5月26日（木）	5月27日（金）	5月30日（月）	5月31日（火）	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに ごまずあえ	くろパン ぎゅうにゅう いかのあまずいため（揚） チンゲンサイスープ	ドライカレー（ごはん） ドライカレー（ルウ） ぎゅうにゅう フレンチサラダ ぶどうゼリー	チキンマヨサンド(パン) チキンマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう みだくさんスープ	パン ぎゅうにゅう ポークコロッケ（揚） ちゅうかサラダ チキンスープ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ スーミータン	☆新献立☆ A：24日（火） B：25日（水） いかのあまずいため 油で揚げたいかを、野菜といっしょに甘酢で炒めています。いかにはタウリンというアミノ酸がたくさん含まれていて、「つかれをとる」「血圧を下げる」「血をサラサラにする」などのはたらきがあると注目されています。
材料名および使用量（g）	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 20 ● こおりどうふ 17 ● たまねぎ 70 ▲ にんじん 20 ▲ こんにゃく 20 さやいんげん 3 ▲ けずりぶし 1.5 こんぶ（粉末） 0.02 ● しょうゆ（濃） 4 さとう 2.6 ■ しょうゆ（淡） 2.3 みりん 2 しお 0.1 まぐろ(フレーク) 6 ● りんごす 0.3 ごま 0.8 ■ くきわかめ 0.5 ● きゅうり 30 ▲ す 1.2 しょうゆ（濃） 1.2 さとう 1.2 ■ しお 0.3	くろパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● いか 50 ● しお 0.2 こしょう 0.04 でんぷん 10 ■ あぶら 4 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ ピーマン 5 ▲ あぶら 0.3 ■ たけのこ（水煮） 5 ▲ しょうが 0.2 ▲ ケチャップ 6 しょうゆ（濃） 1.7 さとう 2 ■ す 1.5 しお 0.05 でんぷん 0.4 ■ あぶら 0.5 ■ ぶたにく 10 ● チンゲンサイ 20 ▲ たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ（水煮） 5 ▲ しょうがじる 0.2 ▲ しょうゆ（淡） 4 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイヨン 8 ポークブイヨン 4	こめ 80 ■ ぎゅうにく(ミンチ) 55 ● とりレバー（缶） 6 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 12 ▲ セロリー（葉） 6 ▲ しょうが 0.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 1.2 ■ トマト（缶） 18 ▲ しお 1 カレーこ 0.8 あぶら 0.6 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ あぶら 2 ■ りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.2 ■ こしょう 0.01 ぶどうゼリー 1こ ■	パン(スライス) 1こ ■ むしささみ 20 ● キャベツ 30 ▲ にんじん 10 ▲ マヨネーズ 6 ■ しお 0.2 スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ベーコン(学) 10 ● 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 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● コロッケ(学) 1こ ● あぶら 11 ■ もやし 40 ▲ きゅうり 10 ▲ しょうゆ（濃） 3 す 1.8 さとう 1.8 ■ しお 0.3 ごまあぶら 0.3 ■ からし 0.07 とりにく 15 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ（淡） 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく（ミンチ） 20 ● ミニあつあげ 50 ● にんじん 12 ▲ ねぎ 7 ▲ しいたけ 0.7 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごまあぶら 0.5 ■ あかだしみそ 3 ● しょうゆ（濃） 3 さとう 2 ■ せいしゅ 1 チリパウダー 0.02 でんぷん 0.4 ■ たまご 15 ● とうもろこし（ペースト） 40 ▲ ねぎ 7 ▲ しお 1 こしょう 0.02 でんぷん 1 ■ チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 4	
E／P	642／26．8	607／27．0	672／23．6	614／26．3	668／24．1	637／25．0	

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が、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中しています。
また、学校給食には次のような特徴があります。

○好きな献立ランキング○

第１位　「きなこぱん」
第２位　「鶏肉のから揚げ」
第３位　「えびフライ」
第４位　「和風ハンバーグ」
　　「煮込みハンバーグ」
第５位　「コロッケ」
第６位　「トンカツ」
第７位　「カレー」

★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
主食がご飯の場合には、「おはし」を使って食べるのにふさわしい和風献立を組み合わせるように工夫しています。
② 季節感を出すため
季節の野菜やくだものを取り入れ楽しさと変化をつけています。
（さつまいも、いちご等）
③ 本物の味がわかるようになるため
食品添加物などを使わず、品質を重視し素材のよいものを選んでいます。
④ 手作りの味をだすため
フライや天ぷら類は、材料に下味をつけ衣をつけるところから手作りです。
⑤ 歯やあごを丈夫にするため
「かみかみ献立」として、じゃこナッツ、するめの天ぷらなどを取り入れています。
⑥ いろいろな国の料理を知るため
韓国・朝鮮料理、スペイン料理やベトナム料理など世界各国の食文化を理解するため、いろいろな国の料理を取り入れています。
⑦ 地産地消への取り組み
地産地消の取り組みとして、年に１５回程度、西宮産の農作物を食材として使用しています。平成２７年度では、ねぎ、ほうれん草、小松菜、白菜、水菜などの葉もの野菜を中心に、１２種類を使用しています。

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
★印…リザーブ給食またはセレクト給食（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

平成28年（2016年）4月

こんだて表〔小学校Bブロック〕

西宮市教育委員会　学校給食課

月日	4月11日（月）	4月12日（火）	4月13日（水）	4月14日（木）	4月15日（金）	4月18日（月）	4月19日（火）
献立名	たきこみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでやさい マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ※ ひじきとコーンのいためにみそしる ※オーブン校はさわらのてりやき	パン ぎゅうにゅう バター ケチャップに あまなつみかん	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからに(揚) たくあんのごまあえ すましじる	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ※ キャベツソテー チンゲンサイスープ ※オーブン校は焼ハンバーグ	カレーライス（ごはん） カレーライス（ルウ） ぎゅうにゅう ナムル	ごはん ぎゅうにゅう トンカツ(揚) ゆでキャベツ ソース みそしる
材料名および使用量（g）	こめ 65 ■ むぎ 3 ■ とりにく 32 ● かまぼこ 6 ● あぶらあげ 4 ● しいたけ 0.8 ▲ にんじん 12 ▲ けずりぶし 1.5 こんぶ（粉末） 0.05 ● しょうゆ（濃） 4 せいしゅ 3 しお 0.4 ぎゅうにゅう 1本 ● こおりどうふ 8 ● しょうゆ（濃） 4.5 さとう 2.5 ■ みりん 0.6 しょうがじる 0.7 ▲ でんぷん 10 ■ あぶら 2 ■ アスパラガス 30 ▲ マヨネーズ（袋） 1袋 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さわら(焼) 1切 ● しょうが 1.6 ▲ しょうゆ（濃） 5.1 さとう 2.9 ■ せいしゅ 0.6 ベーコン(学) 5 ● ひじき 3 ● とうもろこし（粒・冷） 10 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ（濃） 1.8 さとう 1.4 ■ しお 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 10 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● バター 1こ ■ ぎゅうにく 35 ● マカロニ 7 ■ じゃがいも 60 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ グリンピース 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 ■ チキンブイヨン 1.5 ポークブイヨン 0.5 あまなつみかん 1切 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しお 0.3 こしょう 0.05 でんぷん 7 ■ あぶら 4 ■ しょうゆ（濃） 1.8 さとう 1.8 ■ みりん 0.5 ごま 0.7 ■ たくあんづけ 20 ▲ たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ ほうれんそう（西宮産） 10 ▲ けずりぶし 4 しょうゆ（淡） 3.5 しょうゆ（濃） 0.5 みりん 0.5 しお 0.3 こんぶ（粉末） 0.05 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ハンバーグ(学) 1こ ● トマトピューレー 8.5 ウスターソース 4 さとう 2 ■ ぶどうしゅ（赤） 2 しお 0.2 キャベツ 35 ▲ カレーこ 0.05 しお 0.2 あぶら 0.2 ■ ぶたにく 10 ● チンゲンサイ 20 ▲ たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ（水煮） 5 ▲ しょうがじる 0.2 ▲ しょうゆ（淡） 4 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイヨン 8 ポークブイヨン 4	こめ 85 ■ ぎゅうにく 35 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ■ にんじん 20 ▲ グリンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 8 ■ バター 3 ■ あぶら 3 ■ 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 さとう 0.2 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイヨン 5.5 ポークブイヨン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 ● もやし 50 ▲ ごまあぶら 0.5 ■ しお 0.4 ガーリック 0.01	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 1枚 ● しお 0.4 こしょう 0.04 こむぎこ 6 ■ パンこ 12 ■ あぶら 8 ■ キャベツ 35 ▲ ソース（中濃） クラスで1本 わかめ 0.7 ● たまねぎ 30 ▲ えのきたけ 5 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 こんぶ（粉末） 0.05 ● みそ 10 ●
E／P	634／24．6	609／25．4	688／23．7	607／22．6	621／26．0	696／21．7	712／26．8

月日	4月20日（水）	4月21日（木）	4月22日（金）	4月25日（月）	4月26日（火）	4月27日（水）	4月28日（木）
献立名	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ペンネのミートソース コンソメスープ ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ぎゅうにくのからみいため すましじる	くろパン ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) ちゅうかサラダ とうふスープ	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 ぎゅうにゅう ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) かきたまじる オレンジゼリー	パン ぎゅうにゅう いちごジャム コーンのミルクに フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため わかめスープ
材料名および使用量（g）	パン(兵庫県産) 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ペンネ 18 ■ ぎゅうにく(ミンチ) 15 ● とりレバー(缶) 3 ● 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 しお 0.3 ぶどうしゅ（赤） 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.8 ■ ベーコン(学) 7 ● レタス 30 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ（淡） 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4 ヨーグルト 1こ ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぎゅうにく 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） 3.8 せいしゅ 1.4 さとう 0.7 ■ しお 0.4 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 0.5 ■ かまぼこ 7 ● そうめん 10 ■ たまねぎ 10 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 しょうゆ（淡） 3.7 しょうゆ（濃） 0.5 みりん 0.5 しお 0.3 こんぶ（粉末） 0.05 ●	くろパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎょうざ(学) 2こ ● あぶら 3 ■ もやし 40 ▲ きゅうり 10 ▲ しょうゆ（濃） 3 す 1.8 さとう 1.8 ■ しお 0.3 ごまあぶら 0.3 ■ からし 0.07 やきぶた(学) 10 ● とうふ（冷） 40 ● にんじん 10 ▲ ほうれんそう 10 ▲ たまねぎ 10 ▲ しょうゆ（淡） 2.2 しお 0.7 こしょう 0.01 でんぷん 1 ■ チキンブイヨン 7 ポークブイヨン 3	パン(スライス) 1こ ■ まぐろ(フレーク) 20 ● りんごす 1 キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ にんじん 5 ▲ あぶら 2 ■ りんごす 1 さとう 0.3 ■ しお 0.4 こしょう 0.01 スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● やきぶた(学) 7 ● ビーフン 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） 3 しお 0.6 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● えび 50 ● でんぷん 7 ■ あぶら 4 ■ たまねぎ 25 ▲ しょうが 0.2 ▲ にんにく 0.1 ▲ ケチャップ 6 しょうゆ（濃） 2 さとう 1.5 ■ す 0.8 チリパウダー 0.01 あぶら 0.5 ■ たまご 20 ● かまぼこ 5 ● たまねぎ 20 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 しょうゆ（淡） 3.5 しょうゆ（濃） 0.6 しお 0.3 こんぶ（粉末） 0.05 ● でんぷん 1.5 ■ オレンジゼリー 1こ ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● いちごジャム 1袋 ■ とりにく 35 ● ぎゅうにゅう 30 ● マカロニ 6 ■ じゃがいも 50 ■ たまねぎ 30 ▲ とうもろこし（ペースト） 30 ▲ にんじん 20 ▲ とうもろこし（粒・冷） 5 ▲ パセリ 0.5 ▲ しお 0.9 こしょう 0.02 あぶら 0.8 ■ チキンブイヨン 6.5 ポークブイヨン 0.5 キャベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ あぶら 2 ■ りんごす 1 しお 0.3 さとう 0.2 ■ こしょう 0.01	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく(ミンチ) 20 ● ミニあつあげ 50 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ（濃） 3 みそ 2 ● さとう 1 ■ せいしゅ 0.5 カレーこ 0.4 でんぷん 0.4 ■ ごまあぶら 0.5 ■ やきぶた(学) 10 ● 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 0.7 チキンブイヨン 9 ポークブイヨン 4
E／P	636／24．1	601／21．9	668／25．4	596／24．8	673／27．3	627／25．0	602／24．7

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したものを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、ご飯の実施曜日が変更になります。

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

	変更前 →	変更後
①	あまからチキンサンド	あまからチキンマヨサンド
②	マーボーどうふ【厚揚げ使用】	マーボーあつあげ
③	つけもの【ごま使用】	たくあんのごまあえ
④	つけもの【かつおぶし使用】	たくあんのおかかあえ
⑤	つけもの	たくあんづけ
⑥	たくあんのかおりあえ【ごま使用】	たくあんのごまあえ
⑦	スパゲティサラダ【マヨネーズ使用】	スパマヨサラダ
⑧	だいこんサラダ【マヨネーズ使用】	だいこんマヨサラダ
⑨	マカロニサラダ	マカロニマヨサラダ
⑩	ごぼうのサラダ	ごぼうマヨサラダ
⑪	チキンサラダ	チキンマヨサラダ
⑫	たまごとじ	こうやのたまごとじ
⑬	はっぽうさい【うずら卵使用】	はっぽうさい【うずら卵入り】
⑭	おでん【うずら卵使用】	おでん【うずら卵入り】
⑮	ぶたじゃがカレーふうみ	ぶたじゃがカレーふうみ【うずら卵入り】

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
★印…リザーブ給食またはセレクト給食　(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