

献立表〔中学校〕

令和02年(2020年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月9日(月)	3月11日(水)	3月12日(木)
献立名	パン(兵庫県産) 牛乳 トンカツ(揚) ゆでキャベツ 中濃ソース コンツメスープ	アップルパン 牛乳 パンネのミートソース 豆腐スープ こつぷ大福	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 ミックスフルーツ	パン ジョア バター(個付) いかのガーリック風味(揚) ツナサラダ スーミータン	ご飯 牛乳 さばのレモンみそ煮 れんこんのきんぴら ばち汁	鶏こぼろご飯 牛乳 えびフライ(揚) ゆで野菜 和風ドレッシング	ご飯 牛乳 さわらの煮付 ナムル 中華そば	甘辛チキンマヨサンド(パン) 甘辛チキンマヨサンド(チキン) 甘辛チキンマヨサンド(サラダ) 牛乳 クラムチャウダー
材料名および使用量(g)	パン(兵庫県産) 1こ 牛乳 1本 豚肉 14g キャベツ 7 小麦粉 14 油 9 キャベツ 50 ソース(中濃) 1袋 たまねぎ 50 にんじん 15 パセリ 1 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイオン 17 ポークブイオン 7	アップルパン 1こ 牛乳 1本 ペンネ 25 牛肉 18 鶏レバー(缶) 3 たまねぎ 12 にんじん 12 パセリ 0.6 にんにく 0.2 小麦粉 0.2 トマトピューレー 15 ウスターソース 4 塩 0.5 こしょう 0.02 ぶどう酒(赤) 0.5 醤油 0.2 焼豚 55 豆腐 17 にんじん 10 ほうれんそう 2 しょうゆ(淡) 0.7 塩 0.02 でん粉 1.5 ごま油 0.2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5 こつぷ大福 1袋	米 105 牛肉 35 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 2 油 6 カレー粉 1.3 ウスターソース 6 ケチャップ 1.4 塩 2 しょうゆ(濃) 0.5 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 牛乳 1本 卵(液卵) 30 パイン(缶) 45 もも(缶) 45	パン(フレーン) 1こ バター(個付) 1こ しょうが 6 しょうが汁 1.0 清酒 0.6 でん粉 15 油 5 塩 0.25 ガーリック 0.02 まぐろ(フレーク) 7 りんご酢 0.3 キャベツ 40 にんじん 2 油 1.1 りんご酢 2.2 ごま油 0.4 砂糖 0.4 こしょう 0.01 卵(液卵) 30 とうもろこし(ペースト) 50 ねぎ 0.8 塩 0.02 でん粉 1.4 チキンブイオン 17 ポークブイオン 7	米 100 牛乳 1本 鶏肉 100 ごぼう 1切 にんにく 0.2 白みそ 11 砂糖 4 清酒 1 しょうゆ 1.5 ごま 0.8 れんこん 40 にんじん 3.7 砂糖 2 卵 1.2 油 1.2 ごま油 0.1 しょうゆ(ばち) 8 はくさい 4 水菜(西宮産) 6 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 0.7 しょうゆ(濃) 0.7 塩 0.2 みりん 0.5	米 80 鶏肉 35 油揚げ 5 ごぼう 20 にんじん 12 けずりぶし 1.7 昆布(粉末) 4.7 しょうゆ(淡) 0.06 きゅうり 50 塩 0.5 カレー粉 0.01 ごま油 0.6 牛乳 1本 えびフライ 2尾 塩 10 フロコリー 30 和風ドレッシング(袋) 1袋	米 100 牛乳 1本 鶏肉 100 しょうゆ(濃) 1切 みりん 2 砂糖 8 でん粉 4.5 油 1 キャベツ 50 トマトピューレー 0.5 塩 0.01 ごま油 0.6 牛乳 1本 中華めん 60 しいたけ 0.5 もやし 30 にんじん 5 ねぎ 7 しょうゆ(濃) 2.4 とうもろこし(粒・凍) 1.5 パセリ 0.03 小麦粉 0.3 バター 17 牛乳 60 塩 0.6 こしょう 0.5 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	
E/P	811/34.2	837/31.6	876/23.6	790/34.1	808/32.9	747/32.3	823/36.2	846/36.0

月日	3月13日(金)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月23日(月)	3月24日(火)	☆いよかん☆ (伊予柑) 3月13日(金)
----	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------------------------

献立名	ご飯 牛乳 すきやき風 たくあんのおかあえ いよかん	パン みかんジャム 春巻き(揚) はるさめサラダ はるさめスープ	パン(兵庫県産) 牛乳 煮込みハンバーグ リョネーズポテト 卵スープ	ご飯 牛乳 ハタハタのからあげ(揚) ひじきの炒め煮 すまし汁	くろパン 牛乳 鶏肉と野菜のピリ辛炒め きつねうどん 味付小魚	カレーピラフ 牛乳 メルルーサのからあげ(揚) 大根マヨサラダ	パン 牛乳 クリームチーズ ポークチャップ フレンチサラダ はるさめスープ	☆いよかん☆ (伊予柑) 3月13日(金)
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 焼き豆腐 40 春巻き 55 油 4 たまねぎ 70 余りこんにやく 45 にんじん 20 白ねぎ 20 しょうゆ(濃) 8.3 砂糖 4.2 塩 0.4 油 0.8 かつおぶし 0.5 たくあん漬け 15 いよかん 1切	パン 1こ 牛乳 1本 みかんジャム 1袋 春巻き 2本 油 6 まぐろ(フレーク) 10 りんご酢 0.5 はるさめ 5 キャベツ 35 肝 2 しょうゆ(淡) 2 砂糖 1.2 塩 0.2 チリパウダー 0.01 ベーコン 10 はくさい 60 にんじん 15 パセリ 0.6 しょうゆ(淡) 1 塩 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	パン(兵庫県産) 1こ 牛乳 1本 ハンバーグ 1こ トマトピューレー 10 ウスターソース 5 でん粉 5 じゃがいも 60 たまねぎ 18 ひじき 6 パセリ 0.6 にんじん 0.35 しょうゆ 0.02 油 0.4 卵(液卵) 30 レタス 30 にんじん 15 たけのこ(水煮) 10 しょうゆ(淡) 1 塩 0.9 こしょう 0.02 でん粉 1.4 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	ご飯 100 牛乳 1本 はたはた 3尾 油 0.2 こしょう 0.2 でん粉 9 大豆 6 油揚げ 3 かき油 3 砂糖 3 清酒 1 塩 0.4 チリパウダー 0.01 ごま油 0.4 うどん 75 油揚げ 10 かまぼこ 1.7 砂糖 1.7 かまぼこ 10 だんご 5 けずりぶし 0.06 昆布(粉末) 0.6 しょうゆ(淡) 3.3 しょうゆ(濃) 0.7 塩 0.3 味付小魚 1袋	くろパン 1こ 牛乳 1本 鶏肉 60 たまねぎ 45 にんじん 23 清酒 3.3 塩 1.4 カレー粉 0.8 こしょう 0.02 ケチャップ 2 ぶどう酒(赤) 0.5 チキンブイオン 6 牛乳 1本 メルルーサ(角) 70 清酒 0.6 しょうが汁 0.6 塩 0.5 こしょう 0.05 でん粉 10 まぐろ(フレーク) 15 りんご酢 0.8 だいいん 50 みつば 5 マヨネーズ 7 しょうゆ(淡) 1.2	パン 1こ 牛乳 1本 鶏肉 1本 たまねぎ 40 にんじん 20 油 23 たまねぎ 60 にんにく 0.1 トマトピューレー 10 ケチャップ 4 ぶどう酒(赤) 0.5 塩 0.5 砂糖 0.2 こしょう 0.03 油 0.4 キャベツ 35 とうもろこし(粒) 1.8 塩 1.2 りんご酢 0.9 ごん酢 0.3 塩 0.3 まぐろ(フレーク) 15 砂糖 0.3 こしょう 0.01 はるさめ 13 しいたけ 11 たまねぎ 35 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 0.9 塩 0.9 こしょう 0.02 ごま油 0.2 チキンブイオン 15 ポークブイオン 7		
E/P	763/28.2	818/25.9	853/34.5	820/30.4	810/37.9	784/35.7	803/32.0	

E/P	763/28.2	818/25.9	853/34.5	820/30.4	810/37.9	784/35.7	803/32.0	
-----	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	--

学校給食課だより No.498

1年間を振り返ってみましょう。

今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたものです。10項目を参考に、自分の食生活を見直してみませんか？



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

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

●…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(体の調子をとどめる) (揚)…揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*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
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください

献立表〔中学校〕

令和02年(2020年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月10日(月)	
献立名	ハン ジョア バター(個付) 牛肉のトマトソース煮 粉ふきいも コンソメスープ	ハン(兵庫県産) 牛乳 いわしのフライ(揚) ゆでキャベツ 中濃ソース 冬野菜たっぷりスープ	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルー) 牛乳 たくあんのおかかあえ	チキンマヨサンド(ハン) チキンマヨサンド(サラダ) スライスチーズ 牛乳 肉団子スープ	ご飯 牛乳 豚肉のたつたあげ(揚) ごまあえ かす汁	いり豆ご飯 牛乳 さわらの煮付 ゆで野菜 マヨネーズ	
材料名および使用量(g)	100 1本 60 0.4 0.5 7 0.7 0.4 3.6 3.6 3.6 0.7 80 0.4 12 4 15 0.5 1 0.8 0.02 13 6	100 1本 35 1 1 0.2 0.02 0.5 15 50 1袋 10 35 35 12 1 1.3 0.02 11 5	105 35 65 45 25 5 0.6 1 2 10 6 1.3 6 2 1.4 0.5 1 10 4 1本 0.8 12 35 0.1	80 12 40 23 3.5 1.5 0.8 0.02 3.5 6 1 10 11 20 25 15 5 1袋	100 1本 25 50 7 9 0.2 1本 35 20 15 1.2 0.8 0.01 7 3	100 1本 80 20 60 0.7 1.8 10 5 1.2 60 1.4 0.7 25 0.3 0.3 5 3 40 20 5 4 0.06 11 5	80 20 8 7 6 1 13 1.7 4.7 3.4 0.6 0.2 1本 1切 2 8 6.7 30 1袋 1
E/P	792/30.8	756/31.0	816/24.3	775/33.8	832/34.4	752/39.1	
月日	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	
献立名	ご飯 鶏肉のからあげ(揚) りんごごぼう わかめうどん	ハン(兵庫県産) 牛乳 ビーフンチュー フレンチサラダ ガトーンヨコラ	ご飯 牛乳 鶏肉のからあげハンバーグ りんごごぼう たまご汁	えびピラフ 牛乳 ロケット(揚) ハンバーグサラダ ごまドレッシング	くらパン 牛乳 ペナのミートソース コンソメスープ いよかん	牛丼(ご飯) 牛丼(具) 牛乳 のっぺい汁 ヨーグルト	
材料名および使用量(g)	100 1本 60 0.4 0.05 8 0.8 0.8 42 12 2.6 1.2 0.6 0.1 75 6 6 1 7 5 0.06 5 1 0.4	100 1本 35 2.5 60 25 9 0.6 0.3 6 5 2 2 9 3 0.9 0.3 0.02 6 30 15 10 2 1 0.4 0.4 0.01 1	100 1本 1 8 2.5 60 25 12 35 1 0.1 10 12 7 4 0.06 3.8 0.8 0.3	80 12 40 23 3.5 1.5 0.8 0.02 3.5 6 1 1本 11 20 25 15 5 1袋	100 1本 25 18 3 12 0.5 0.2 0.5 4 0.5 0.02 0.5 12 8 15 0.8 0.02 13 6 1切	100 1本 50 70 25 20 15 6.7 3 1.6 0.4 0.6 1本 40 35 15 12 7 4 0.6 2.4 0.6 0.6 1.8 1	
E/P	818/30.6	837/28.9	764/28.9	875/34.5	753/27.8	804/27.6	
月日	2月20日(木)	2月21日(金)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	
献立名	ハン(小) さげのからあげ(揚) ナムル みそラーメン	ご飯 牛乳 牛肉のからあげ炒め 中華風スープ いちご	ぶどうパン 牛乳 梅干しのパネオソース(揚) キャベツの甘酢汁 かぶらスープ	ご飯 牛乳 おでん(うずら卵入り) ごまあえ アップルゼリー	ハン ジョア クリームチーズ ポークソーセージ リヨネズポテト 豆腐スープ	ご飯 牛乳 さげのソース煮 煮豆 みそ汁	
材料名および使用量(g)	100 1本 70 0.6 0.6 0.5 0.05 10 5 50 0.5 0.01 0.6 60 15 0.5 0.7 30 0.7 10 10 10 0.8 10 0.2 0.6 8 4	100 1本 35 4.5 45 20 10 20 0.3 0.4 0.02 0.6 12 25 5 20 0.5 0.4 0.2 1.6 0.2 12 5	100 1本 1切 0.3 0.05 12 5 2.1 0.6 0.07 7 3.5 2.1 1 40 7 2 1.1 0.6 0.3 12 40 12 20 1 0.9 0.02 12 5	100 1本 40 30 35 14 30 30 20 3 0.03 4 1.8 0.4 2.2 50 25 3 1.5 1	100 1本 12 3本 14 60 18 0.5 0.3 0.02 0.4 55 15 5 15 5 0.2 0.2 11 5	100 1本 1切 1.2 6 5 3 8 6 1 15 0.8 0.9 0.7 0.6 0.1 5 0.8 7 4 0.06 11	
E/P	822/40.4	770/29.6	753/32.6	762/26.5	802/38.2	806/35.6	

学校給食課だより No.497

西宮産の「酒かす・ねぎ・米」、宝塚産の「キャベツ」

～地産地消・生産者をつなげる学校給食をめざして～

「地産地消」とは地域で収穫された作物などを、その地域で消費する(食べる)ことをいいます。

西宮産の酒かすとねぎを、「かす汁」で使用します(小学校Aブロックは19日、Bブロックは18日、中学校は7日に実施)。酒かすは用海町で作られたもの、ねぎは甲東地区で収穫されたものです。

また、「かす汁」で使用する「みそ」の原料は、兵庫県産大豆です。西宮産の米を小学Aブロックは17日の「とりごぼうごはん」に、Bブロックは3日、中学校は10日の「いりまごはん」に使用します。そのほか、近隣市である宝塚市の北部・西谷地区で収穫されたキャベツを、小学校Aブロックは18日、Bブロックは17日、中学校は13日に使用します。



5月末撮影 西宮の北部・山口地区の田んぼ



苗は25cm~28cm 間隔で植えています。



8月中旬撮影 名塩地区の田んぼ

「米」という漢字を分解すると、「八」と「十」と「八」に分けられます。つまりは「八十八」。お米作りには八十八もの手順や手間がかかることとされていることが由来だそうです。



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

*天候等により食材の一部が使用できない場合があります

*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧いただけます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ「学校教育」から)

*献立表は右のQRコードからもアクセスできます

*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください



献立表〔中学校〕

令和02年(2020年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)
献立名	ご飯 牛乳 メルルサーのゆず香和え(揚) ごまあえ みそ汁	パン 牛乳 クリームチーズ カレーチュー フレンチサラダ	ご飯 牛乳 さんまの簡煮 きんぴらごぼう みそ煮込みうどん やわらか黒豆	パン(兵庫県産) 牛乳 焼チーズ ポークソーセージ リヨネーズポテト 卵スープ	ご飯 シヨア ぶりの甘辛煮(揚) たくあんづけ 雑煮	くらパン 牛乳 コーンのミルク煮 ツナサラダ
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 メルルサー(角) 70 塩 0.3 こしょう 0.05 でん粉 9 油 5 砂糖 3.2 しょうゆ(濃) 1.6 ゆず果汁 1.2 ごま油 2.2 みそ 50 ほうれんそう 10 しょうゆ(濃) 2.4 豆腐 4 油揚げ 0.8 わかめ 0.8 ねぎ 4 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	パン 1本 牛乳 1本 クリームチーズ 1本 牛肉 35 じゃがいも 60 たまねぎ 20 にんじん 25 グリーンピース 6 しょうが 0.6 ごぼう 0.3 小麦粉 1 バター 2.5 油 2.5 カレー粉 0.8 ケチャップ 4 塩 1.2 しょうゆ(濃) 1 油 0.6 チキンブイオン 1 ポークブイオン 3 キャベツ 40 きゅうり 15 油 1 りんご酢 1 砂糖 0.4 塩 0.4 こしょう 0.01	米 100 牛乳 1本 さんま(簡) 1切 しょうが 1.5 しょうゆ(濃) 5.8 砂糖 3.2 清酒 0.7 ちくわ 6 ごま油 0.8 ごぼう 36 にんじん 12 しょうゆ(濃) 2.8 砂糖 1.3 みりん 0.6 ごま油 0.1 うどん 75 鶏肉 25 油揚げ 8 しいたけ 0.5 白ねぎ 20 けずりぶし 5 昆布(粉末) 0.06 みそ 6.5 みりん 1 清酒 1 しょうゆ(濃) 1 砂糖 0.5 やわらか黒豆 1袋	パン(兵庫県産) 1本 牛乳 1本 焼チーズ 3本 ポークソーセージ 3本 ケチャップ 6 ウスターソース 2 砂糖 0.2 じゃがいも 60 たまねぎ 18 とうもろこし(粒) 6 パセリ 0.6 塩 0.35 こしょう 0.02 油 0.4 卵(液卵) 30 レタス 30 にんじん 15 たけのこ(水煮) 10 しょうゆ(濃) 1 塩 0.9 こしょう 0.02 でん粉 1.4 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	米 100 シヨア(ストロベリー) 1本 ぶり(角) 1本 しょうが汁 0.8 清酒 0.7 でん粉 9 油 5 しょうゆ(濃) 1.8 砂糖 3 みりん 2.2 清酒 0.6 たくあん漬け 15 もち 50 ささ身 10 かまぼこ 5 しいたけ 0.6 だいこん 30 にんじん 12 ほうれんそう(西宮産) 5 キャベツ 4 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(濃) 4 砂糖 0.8 みりん 1.2 塩 0.4	くらパン 1本 牛乳 1本 鶏肉 35 牛乳 45 マカロニ 15 じゃがいも 50 たまねぎ 50 とうもろこし(ペースト) 35 にんじん 6 とうもろこし(粒・冷) 6 パセリ 0.5 塩 0.9 こしょう 0.03 油 1 チキンブイオン 8 ポークブイオン 3 焼き豆腐 7 りんご酢 3 キャベツ 0.3 にんじん 10 けずりぶし 4 油 2.2 しょうゆ(濃) 1.1 砂糖 0.4 塩 0.4 こしょう 0.01
E/P	748/32.9	823/28.2	902/37.0	784/36.8	864/31.8	822/31.4
月日	1月17日(金)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)
献立名	ご飯 牛乳 ブロッコリーと牛肉の炒めもの 中華そば アーモンド(袋)	ハヤシライス(ご飯) ハヤシライス(ルウ) 牛乳 チキンサラダ	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 豆腐スープ	ご飯 シヨア タッティギム(揚) ナムル トック トック(きざみのり)	パン 牛乳 バター(個付) ポトフ いちご	ご飯 牛乳 すきやき風 たづくり(揚) ヨーグルト
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 牛肉 30 ブロッコリー 30 しょうゆ(濃) 3.1 砂糖 2.1 でん粉 0.6 ごま油 0.3 中華めん 60 豚肉 15 しいたけ 0.5 もやし 30 にんじん 5 ねぎ 7 しょうゆ(濃) 2.4 塩 1 ごま油 0.03 ごま油 0.3 チキンブイオン 17 ポークブイオン 7 アーモンド(袋) 1袋	米 105 牛肉 40 たまねぎ 80 にんじん 20 グリーンピース 5 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 10 バター 2 油 6 トマトピューレ 12 ウスターソース 8.5 塩 1.2 こしょう 0.03 パプリカ 0.04 油 1 チキンブイオン 8 ポークブイオン 3 牛乳 1本 凍しきざ身 8 キャベツ 10 ほうれんそう 40 にんじん 6 酢 1.6 しょうゆ(淡) 0.5 砂糖 0.1 塩 1.2 ごま油 0.5	パン(スライス) 1本 まぐろ(フレーク) 25 りんご酢 1.2 キャベツ 50 にんじん 7 まよネーズ 9 塩 0.2 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 豚肉 8 豆腐 55 にんじん 12 たまねぎ 12 えのきたけ 9 にら 4 油 2.6 卵(液卵) 0.8 トック 0.02 でん粉 1.5 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	米 100 シヨア(プレーン) 1本 鶏肉 60 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3.4 清酒 0.6 チリパウダー 0.03 でん粉 8 キャベツ 30 もやし 60 塩 0.5 ガーリック 0.01 ごま油 0.6 牛肉(ミンチ) 8 にんにく 0.1 油 0.2 卵(液卵) 35 たけのこ(水煮) 15 にんじん 15 ねぎ 7 しょうゆ(濃) 4.5 しょうゆ(淡) 0.6 塩 0.2 こしょう 0.01 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5 きざみのり 1袋	パン 1本 牛乳 1本 バター(個付) 1本 ポークソーセージ(カット) 25 ベーコン 15 じゃがいも 60 たまねぎ 20 にんじん 30 とうもろこし(粒・冷) 7 しょうが 0.7 にんにく 0.3 塩 0.7 こしょう 0.7 ごま油 0.02 チキンブイオン 6.2 ポークブイオン 2.6 いちご 3	米 100 牛乳 1本 牛肉 40 焼き豆腐 50 ふく 5 はくさい 40 糸こんにゃく 45 たまねぎ 25 にんじん 15 白ねぎ 20 しょうゆ(濃) 8.3 塩 4.2 砂糖 0.4 こしょう 0.8 田作り 5 ごま油 0.3 ごま油 0.4 砂糖 1 しょうゆ(濃) 0.6 ヨーグルト 1本
E/P	821/29.8	826/26.2	775/32.2	758/31.8	762/26.5	808/32.8
月日	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	☆全国学校給食週間☆ (1/24~1/30) 学校給食は、明治22年に全国で初めて実施されて以来、戦争によって中断されたこともありましたが、戦後、アメリカのララ物資(救援物資)の提供を受けて、昭和22年12月24日から、再開されました。それ以来、12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、冬休みと重なるため、1月24日からの1週間を【全国学校給食週間】とすることにしました。西宮市の学校給食もこの期間中に、懐かしい献立や特色のある献立を取り入れています。
献立名	あなごご飯 牛乳 豚肉のみそ煮 ゆでキャベツ ごまドレッシング	きなこパン(揚) 米粉チュー はんかん	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ ひじきとコーンの炒め煮 豚汁	パン(兵庫県産) 牛乳 鯉のノルウェー風(揚) はるさめスープ プリン	ご飯 牛乳 ふりかけ 高野とうずら卵の五目煮 ごまあえ	
材料名および使用量(g)	米 80 あなご(きざみ) 40 しょうゆ(濃) 4 砂糖 2.4 清酒 1.3 油揚げ 5 ごぼう 15 にんじん 10 けずりぶし 1.6 昆布(粉末) 2.8 しょうゆ(淡) 3.2 清酒 0.2 牛乳 1本 豚肉 60 しょうが 0.6 赤出し味噌 2.5 砂糖 0.6 みりん 50 キャベツ 50 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン(小) 1本 きな粉 6.6 砂糖 4.4 塩 0.02 牛乳 1本 鶏肉 35 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 25 パセリ 0.5 米粉 5 牛乳 1 塩 1.3 こしょう 0.03 油 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 1 はんかん 1	米 100 牛乳 1本 豆腐ハンバーグ 1本 しょうゆ(濃) 2.5 砂糖 2 清酒 1.3 みりん 1.3 油 6 じゃがいも 4 しょうゆ(濃) 12 にんじん 1.8 油 1 ケチャップ 10 ウスターソース 25 砂糖 12 焼肉 15 はるさめ 10 にんじん 15 たまねぎ 5 ねぎ 0.6 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	パン(兵庫県産) 1本 牛乳 1本 鯉 50 ぶどう酒(赤) 3 しょうゆ(濃) 1.2 でん粉 7 油 4 じゃがいも 50 にんじん 25 塩 1 ケチャップ 11 ウスターソース 2.5 砂糖 1 焼肉 8 はるさめ 12 にんじん 15 たまねぎ 20 ねぎ 7 しょうゆ(濃) 1.3 塩 0.8 こしょう 0.02 ごま油 0.2 チキンブイオン 13 ポークブイオン 6 プリン 1	米 100 牛乳 1本 ふりかけ(さかな) 1袋 豚肉 20 ちくわ 15 うずらたまご(水煮) 20 凍り豆腐 20 しいたけ 1.2 たまねぎ 70 にんじん 10 ねぎ 25 けずりぶし 2 昆布(粉末) 0.03 しょうゆ(濃) 4 砂糖 2 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 1.4 塩 0.2 まぐろ(フレーク) 6 りんご酢 0.2 もやし 20 きゅうり 40 ごま油 2 砂糖 1.4 しょうゆ(濃) 1.4 酢 1.4 塩 0.4	
E/P	763/32.8	802/29.4	773/28.5	862/36.3	807/35.7	

学校給食課だより No.496

西宮産の「ほうれん草」・宝塚産の「太ねぎ」
～地産地消・生産者につながる学校給食をめざして～

「地産地消」とは地域で収穫された作物などを、その地域で消費する(食べる)ことをいいます。

西宮産のほうれん草は、4月に続いて2回目の登場です。小学校Aブロックは22日、Bブロックは14日、中学校は15日の「雑煮」で使用します。瓦木地区で収穫されたものです。

近隣市である宝塚市で栽培している太ねぎを、小学校Aブロックは29日、Bブロックは23日に「すきやきふう」で使用します。宝塚市の北部にある、西谷地区で栽培されたものです。甘くて葉がやわらかいのが特徴のねぎです。太ねぎは寒くなるほど、甘みが増して美味しくなります。旬のねぎを味わってください。



むかしから 七草がゆ

むかしから正月7日には「七草(ななくさ)がゆ」を食べる風習があります。ももとは、米・麦・小麦・あわ・きび・だいず・あずきの7種類でつくったおかゆを食べていました。今の七草がゆは、平安時代に7種類の若菜をつんで入れて、病気にならずに元気にいられるように神様においのりしたのが始まりだそうです。

この七草とは、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)」です。まだ寒い冬がつづきますが、七草粥を食べて春のにおいを感じてみてくださいね。

ごぎょう

はこべら

ほとけのざ

すずな

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(熱や力のものとなる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる)

*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*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
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます



献立表〔中学校〕

令和01年(2019年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月9日(月)
献立名	ハン牛乳 みかんジャム 鶏肉のパブリカ煮 粉ふきいも はるさめスープ	ハンパン 牛乳 牛乳 いかのカレーフライ(揚) 中華サラダ 卵とコーンのスープ	ご飯 牛乳 さばらの煮付 ひじきの炒め煮 豚汁	ハン(兵庫県産) 牛乳 みそ煮込みハンバーグ パンパンジー風サラダ ごまドレッシング 大根スープ	ご飯 鶏肉の甘辛煮(揚) ごま酢あえ みそ汁	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルー) ジャョア 大根サラダ
材料名および使用量(g)	ハン 100 牛乳 1本 みかんジャム 1袋 鶏肉 60 たまねぎ 13 トマトピューレー 10.3 パブリカ(缶) 0.5 ふどう酒(白) 2.1 砂糖 0.4 塩 0.03 こしよゆ(濃) 0.5 油 80 じゃがいも 0.4 塩 8 焼豚 12 はるさめ 15 たまねぎ 20 ねぎ 7 しょうゆ(淡) 1.3 塩 0.8 こしよゆ 0.02 ごま油 0.2 チキンブイヨン 13 ポークブイヨン 6	ハンパン 100 牛乳 1本 牛乳 1本 いか 60 清酒 1.2 小麦粉 9 カレー粉 0.5 パン粉 21 油 9 もやし 55 きゅうり 20 しょうゆ(濃) 2.8 酢 2.5 砂糖 0.6 塩 0.3 ごま油 0.25 卵(液卵) 0.1 卵(殻卵) 30 とうもろこし(粒・冷) 35 マッシュルーム 15 にんじん 35 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 0.9 こしよゆ 0.02 でん粉 2 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5	米 100 牛乳 1本 さばら(焼) 1切 しょうが 2 しょうゆ(濃) 8 砂糖 4.5 みりん 1 ひじき 2 れんこん 40 にんじん 15 にんじん 8 しょうゆ(濃) 3 砂糖 2 豚肉 10 油揚げ 10 しょうまいも 35 にんじん 15 ねぎ 7 しょうが汁 0.5 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	ハン(兵庫県産) 牛乳 1本 豆豚ハンバーグ 1 赤出し味噌 8 ぶどう酒(赤) 2.5 砂糖 2 みりん 1 蒸しさき身 20 キャベツ 40 にんじん 7 ごまドレッシング(袋) 1袋 ベーコン 10 だいこん 65 にんじん 1.8 パセリ 0.6 しょうゆ(淡) 1 塩 0.9 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5	米 100 牛乳 1本 鶏肉 60 しょうが汁 0.6 清酒 1.2 でん粉 8 油 4 しょうゆ(濃) 2.6 砂糖 2.6 みりん 0.7 まぐろ(フレーク) 7 りんご酢 0.3 ごま 1 茎わかめ 0.6 きゅうり 35 砂糖 1 しょうゆ(淡) 1 塩 0.2 豆腐 50 油揚げ 7 えのきたけ 5 みつば 4 けずりぶし 5 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	米 105 牛乳 35 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 2 バター 6 油 1 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 チキンブイヨン 10 ポークブイヨン 4 ジャョア(フレーン) 1本 まぐろ(フレーク) 15 りんご酢 0.8 だいこん 50 しょうゆ 5 油 1.7 塩 1 塩 0.3 砂糖 0.3 こしよゆ 0.01
E/P	768/32.9	878/38.4	784/32.9	793/35.5	775/32.4	817/25.3
月日	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月16日(月)	12月17日(火)
献立名	ハン牛乳 クリームチーズ ポークチャップ リヨネーズポテト かぶらスープ	ご飯 牛乳 牛肉のからみ炒め みそ煮込みうどん	チキンマヨサンド(ハン) チキンマヨサンド(サラダ) スライスチーズ 牛乳 肉団子スープ	ご飯 牛乳 味のり ししゃもからあげ(揚) 煮豆 みそ汁	ハン 牛乳 バター(個付) シーフードシチュー ミックスフルーツ	くらパン 牛乳 さけのからあげ(揚) フレンチサラダ はくさいスープ
材料名および使用量(g)	ハン 100 牛乳 1本 クリームチーズ 1袋 豚肉 60 たまねぎ 20 にんにく 0.1 トマトピューレー 10 ケチャップ 4 ぶどう酒(赤) 2 砂糖 0.5 塩 0.2 こしよゆ 0.03 油 0.4 じゃがいも 60 たまねぎ 18 とうもろこし(粒) 6 パセリ 0.35 塩 0.02 こしよゆ 0.4 鶏肉 12 はるさめ 12 かぶ 40 かぶ(葉) 12 にんじん 10 にんじん 1 塩 1 こしよゆ 0.02 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5	米 100 牛乳 1本 牛肉 45 ごま 1.2 たまねぎ 45 にんじん 20 ねぎ 10 にんにく 0.3 しょうゆ(濃) 4 清酒 0.9 塩 1.7 塩 0.4 チリパウダー 0.02 ごま油 0.6 うどん 75 鶏肉 20 油揚げ 10 しょうゆ(濃) 6 白ねぎ 0.5 けずりぶし 5 昆布(粉末) 0.06 みそ 6.5 赤出し味噌 6.5 みりん 1 清酒 1 しょうゆ(濃) 1 砂糖 0.5	米(スライス) 100 蒸しさき身 25 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 ミンチポール 35 たまねぎ 25 チンゲンサイ 20 にんじん 15 けずりぶし 1.2 塩 0.8 こしよゆ 0.01 チキンブイヨン 3 ポークブイヨン 3	ハン(兵庫県産) 牛乳 1本 味のり 1袋 ししゃも 3尾 でん粉 6 大豆 3 ちくわ 8 煮昆布(角) 6 ごんにやく 15 にんじん 15 にんじん 0.8 しょうゆ(濃) 0.9 砂糖 0.7 みりん 0.6 塩 0.1 豆腐 50 油揚げ 4 たまねぎ 35 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	ハン 100 牛乳 1本 バター(個付) 1袋 シーフードシチュー 3尾 貝柱 30 えび 20 たまねぎ 50 じゃがいも 60 にんじん 15 グリーンピース 6 小麦粉 5 バター 5 牛乳 1.1 塩 0.9 こしよゆ 0.03 油 9 チキンブイヨン 4 ポークブイヨン 30 もも(缶) 30 パブリカ(缶) 30 りんご 20	くらパン 1本 牛乳 1切 さけ 0.5 しょうゆ 0.05 しょうが汁 1 油 10 キャベツ 30 だいこん 35 りんご 2.2 油 1.1 塩 0.5 こしよゆ 0.6 チキンブイヨン 10 ベーコン 4 はくさい 60 にんじん 15 パセリ 0.6 しょうゆ(淡) 1 塩 0.8 こしよゆ 0.02 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5
E/P	838/34.4	835/32.9	775/33.8	749/28.7	833/31.5	783/35.6
月日	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月23日(月)	12月24日(火)	☆行事食☆ 20日(金) かぼちゃのゆず香汁
献立名	ご飯 牛乳 ブルコギ風 ナムル プリン	ハン(兵庫県産) 牛乳 牛乳 豚カツ(揚) ゆでキャベツ 中華ソース コンソメスープ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ かぼちゃのゆず香汁	中華風ピラフ 牛乳 えびフライ(揚) ゆで野菜 マヨネーズ	アップルパン 牛乳 ペンネのミートソース 卵スープ スイートポテト	☆行事食☆ 20日(金) かぼちゃのゆず香汁
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 牛肉 45 はるさめ 10 キャベツ 60 たまねぎ 20 にんじん 20 えのきたけ 8 にんにく 0.3 しょうゆ(濃) 3.6 赤出し味噌 3.6 砂糖 3.3 清酒 1 塩 0.3 チリパウダー 0.03 油 0.8 もやし 60 カレー 0.01 ごま油 0.6 プリン 1	ハン(兵庫県産) 牛乳 1本 牛乳 1本 豚肉 1枚 塩 0.5 こしよゆ 0.05 小麦粉 7 パン粉 14 油 9 キャベツ 50 ソース(中濃) 1袋 たまねぎ 15 にんじん 50 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 1 こしよゆ 0.1 チキンブイヨン 17 ポークブイヨン 7	米 100 牛乳 1本 さば(焼) 1切 しょうが 1 白みそ 11 砂糖 1.8 みりん 1 ごま 2.2 はくさい(西宮産) 45 小松菜 25 しょうゆ(濃) 2.7 砂糖 1.4 鶏肉 15 かまぼこ 8 かぼちゃ 35 にんじん 15 ほうれんそう 6 ゆず果汁 0.4 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 5 しょうゆ(濃) 0.6 みりん 0.6 塩 0.3	米(西宮産) 80 豚肉 40 しいたけ 1 たまねぎ 25 にんじん 20 たけのこ(水煮) 10 しょうゆ(濃) 5 こしよゆ 0.01 ごま油 0.6 油 1.5 チキンブイヨン 6 ポークブイヨン 4 牛乳 1本 えびフライ 2尾 油 10 パコッコー 30 マヨネーズ(袋) 1袋	アップルパン 1本 牛乳 1本 ペンネ 22 牛肉(ミンチ) 18 鶏レバー(缶) 3 たまねぎ 35 にんじん 10 パセリ 0.6 にんにく 0.2 トマトピューレー 0.6 ウスターソース 4 こしよゆ 0.5 ぶどう酒(赤) 0.5 油 0.5 豚肉 8 卵(液卵) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 0.8 こしよゆ 0.02 でん粉 1.4 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5 スイートポテト 1	☆行事食☆ 20日(金) かぼちゃのゆず香汁
E/P	813/28.1	811/34.2	797/36.4	820/33.1	847/32.1	

学校給食課だより No.495

西宮産の「だいこん・米・はくさい」

西宮産のだいこんは、小学校Aブロックは5日・Bブロックは6日・「ふゆやさいたっぷりスープ」で使用します。名塩地区・山口地区で収穫されたものを使用しています。

西宮産の米は、小学校Aブロック・中学校は23日、Bブロックは9日に登場します。「こしひかり」という品種です。今年の5月中旬に田植えをし、9月末に収穫された新米です。

西宮産のはくさいは、中学校20日の「ごまあえ」で使用します。「黄ごころ85」という品種のもので、名前のおと、種を植えてから約85日で収穫できます。はくさいには、青虫やなめくじなどの虫がよくつきます。葉を食べられてしまうので、農家の方は虫がつかないように苦労して育てています。

だいこん

だいこんの育っているところを見ることができますか？葉っぱだけで見つけられるかな？青々とした緑色の葉の部分には、太陽の光をあびてぎゅっと栄養がたまっています。新鮮な葉はあらって塩でもんで、昆布と一緒に浅漬けにしてもおいしいですよ。ちりめんじゃこやごまといっしょに、「いりに」にしてもいいですね。根の部分は寒くなればなるほど甘くなっていきます。これは「こおらないように糖分を増やす」という、大根の寒さ対策だそうです。



はくさいは、なべ料理には欠かせない、冬においしい野菜ですね。はくさいは、「アフラ」のなかです。では、はくさいの花はどんな色でしょうか？

- ① 赤色 ②黄色 ③ 紫色

② (♀)コ



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) (揚)...揚げ物

*天候等により食材の一部が使用できない場合があります

*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

*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます



献立表〔中学校〕

令和01年(2019年)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	11月1日(金)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)
献立名	ご飯 牛乳 牛肉の大豆煮 れんこんのカレーあげ(揚) みそ汁	パン(小) 牛乳 バター(個付) 焼きそば ミックスフルーツ	ご飯 牛乳 チムタク 炒めナムル 味噌汁	牛飯 牛乳 鯛のたつたあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	くらパン 牛乳 イタリアンスパゲティ 卵とコーンのスープ みかん	中華丼(ご飯) 中華丼(具) 牛乳 かぶらスープ ヨーグルト
材料名および使用量(g)	米 100 ● 牛乳 1本 ● 牛肉(角) 80 ● しょうが 2.4 ▲ しょうゆ(濃) 3.6 ● 砂糖 2.4 ▲ 清酒 1.2 ● れんこん 15 ● 小麦粉 32 ▲ カレー粉 0.4 ▲ 塩 0.4 ▲ 油 7 ● わかめ 0.8 ● たまねぎ 45 ▲ えのきたけ 10 ▲ ねぎ 7 ● けずりぶし 4 ▲ 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	パン(小) 1本 ● 牛乳 1本 ● バター(個付) 1個 ● 中華めん 70 ● 豚肉 40 ● じゃがいも 20 ● いか 10 ● ちくわ 10 ● キャベツ 60 ● にんじん 20 ● たまねぎ 20 ● しょうゆ 10 ▲ しょうゆ(濃) 1.5 ▲ ウスターソース 9 ● ケチャップ 3 ● しょうゆ(濃) 2 ● 塩 0.8 ● こしょう 0.04 ▲ 油 2 ● パン(缶) 45 ▲ もも(缶) 45 ▲	米 100 ● 牛乳 1本 ● 鶏肉 45 ● しいたけ 10 ● しいたけ 10 ▲ しょうゆ 70 ▲ たまねぎ 70 ▲ にんじん 25 ▲ 白ねぎ 15 ▲ にんにく 0.2 ▲ ごま油 0.3 ▲ しょうゆ(濃) 8 ● 砂糖 3.5 ● 塩 0.3 ● トウバンジャン 0.1 ● 清酒 1.7 ● 牛肉(ミンチ) 10 ● ねぎ 3 ▲ 油 0.4 ▲ にんにく 0.1 ▲ 大豆もやし 40 ▲ しょうゆ(濃) 3.4 ▲ 酢 0.5 ● 砂糖 0.1 ● ごま油 0.1 ● 味噌汁 1袋 ●	米 80 ● 牛肉 40 ● 油揚げ 45 ● しいたけ 0.6 ▲ にんじん 13 ▲ ごぼう 15 ▲ 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 ● 卵(液卵) 50 ● しょうが 1.6 ▲ しょうゆ(濃) 5.6 ▲ マッシュルーム 1.6 ▲ にんじん 0.4 ▲ しょうゆ(淡) 10 ▲ 塩 10 ▲ キャベツ 50 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ●	くらパン 80 ● 牛乳 1本 ● スパゲティ 6 ● ハム 22 ● たまねぎ 20 ● にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ ケチャップ 12 ● ウスターソース 0.5 ● 塩 0.1 ● こしょう 0.02 ● 卵(液卵) 30 ● とうもろこし(粒・冷) 35 ● マッシュルーム 10 ● にんじん 15 ▲ しょうゆ(淡) 0.5 ▲ ペーコン 0.9 ● かぶ 0.02 ● かぶ(葉) 2 ● でん粉 11 ● チキンブイオン 5 ● ポークブイオン 1 ● みかん 1 ●	米 100 ● 豚肉 20 ● いか 20 ● かまぼこ 6 ● しいたけ 1.2 ▲ はくさい 70 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 25 ▲ ねぎ 10 ▲ たけのこ(水煮) 10 ▲ しょうが 0.6 ▲ ポークブイオン 2 ● しょうゆ(濃) 5.4 ● 塩 0.5 ● 油 1.2 ● ごま油 0.6 ● でん粉 4 ● ペーコン 1本 ● かぶ 40 ▲ かぶ(葉) 12 ▲ にんじん 20 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● 塩 0.9 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 3 ● ヨーグルト 1 ●
E/P	799/29.8	890/33.3	778/30.7	765/34.1	819/30.0	782/29.2
月日	11月14日(木)	11月15日(金)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)
献立名	ぶどうパン 牛乳 いかフライ(揚) キャベツソテー はるさめスープ	ご飯 牛乳 すまやき風 ごま餅あえ	えびピラフ 牛乳 コロケ(揚) ロケット 中華サラダ	パン(兵庫県産) 牛乳 いちごジャム ホワイトシチュー ツナサラダ	ご飯 牛乳 さわらのみそ煮 きんぴらごぼう かきたま汁	パン 牛乳 バター(個付) 牛肉のトマトソース煮 粉ふきもち 豆腐スープ
材料名および使用量(g)	ぶどうパン 1本 ● 牛乳 1本 ● いか 60 ● 清酒 1.2 ● 小麦粉 9 ● パン粉 21 ● 油 9 ● キャベツ 35 ▲ とうもろこし(粒) 12 ▲ 塩 0.24 ▲ こしょう 0.01 ● 油 0.2 ● 焼豚 6 ● はるさめ 12 ● にんじん 15 ▲ たまねぎ 20 ▲ ねぎ 7 ● しょうゆ(淡) 1.3 ● 塩 0.02 ● こしょう 0.2 ● チキンブイオン 13 ● ポークブイオン 16 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 牛肉 40 ● 焼き豆腐 55 ● か 4 ● たまねぎ 70 ● 糸こんにゃく 45 ▲ にんじん 20 ● 白ねぎ 20 ● しょうゆ(濃) 8.3 ● 砂糖 4.2 ● 塩 0.4 ● 塩 0.8 ● まぐろ(フレーク) 7 ● りんご酢 0.3 ● ごま 1 ● まわかれ 0.6 ▲ きゆりり 35 ▲ 油 1 ● しょうゆ(淡) 1 ● 酢 1 ● 塩 0.2 ●	米 80 ● ペーコン 12 ● えび 40 ● たまねぎ 40 ● にんじん 23 ▲ 清酒 3.5 ● 塩 1.5 ● カレー粉 0.8 ● こしょう 0.02 ● 油 3.5 ● チキンブイオン 1 ● ポークブイオン 1 ● 牛乳 1本 ● コロケ 1 ● 油 11 ● もやし 55 ▲ きゆりり 20 ▲ しょうゆ(濃) 2.8 ● 酢 2.5 ● 油 0.6 ● 砂糖 0.3 ● ごま油 0.25 ● からし 0.1 ●	パン(兵庫県産) 1本 ● 牛乳 1本 ● いちごジャム 1袋 ● 鶏肉 35 ● ぶどう酒(白) 1.2 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 1.5 ● にんじん 20 ▲ マッシュルーム 15 ▲ プロコラー 25 ▲ マッシュルーム 10 ▲ 小麦粉 5 ● ウスター 60 ● 牛乳 1.1 ● コロケ 0.03 ● こしょう 1 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ● まぐろ(フレーク) 0.3 ● りんご酢 40 ▲ みつば 40 ▲ にんじん 10 ▲ けずりぶし 2.2 ● 昆布(粉末) 0.4 ● りんご酢 1.1 ● 砂糖 0.4 ● 塩 0.4 ● こしょう 0.01 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● さわらの(焼) 1切 ● しょうが 1 ● 白みそ 11 ● 砂糖 1.8 ● みりん 1 ● 昆布(粉末) 0.01 ● ごま 0.8 ● ごぼう 42 ● にんじん 12 ● しょうゆ(濃) 2.6 ● 砂糖 1.2 ● みりん 0.6 ● 油 1 ● 卵(液卵) 30 ● かまぼこ 10 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 12 ● みつば 5 ▲ けずりぶし 0.4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 3.5 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● 塩 0.3 ● でん粉 1.4 ●	パン 100 ● 牛乳 1本 ● バター(個付) 1個 ● 牛肉 12 ● 油 0.5 ● たまねぎ 7 ● しょうが 0.7 ▲ にんにく 0.4 ▲ りんごビュレー 7 ▲ トマトビュレー 3.6 ● ケチャップ 3.6 ● 豆腐 3.6 ● ぶどう酒(赤) 3.6 ● 砂糖 0.7 ● じゃがいも 80 ● 塩 0.4 ● 焼豚 8 ● 豆腐 55 ● にんじん 15 ▲ しいたけ 0.5 ● ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● 塩 0.7 ● こしょう 0.02 ● ごま油 1.5 ● チキンブイオン 0.2 ● ポークブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●
E/P	858/35.4	759/29.1	815/29.6	788/31.2	782/35.6	844/35.3
月日	11月22日(金)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)
献立名	ご飯 牛乳 ふりかけ えびの天ぷら(揚) ひじきとコーンの炒め煮 豆乳入りみそ汁	炊き込みご飯 牛乳 さけのからあげ(揚) ごまあえ アップルゼリー	甘辛チキンマヨサンド(パン) 甘辛チキンマヨサンド(チキン) 甘辛チキンマヨサンド(サラダ) 牛乳 棒チーズ ミネストローネ	牛丼(ご飯) 牛乳(具) 牛乳 みそ汁	パン(兵庫県産) 牛乳 根菜カレーシチュー フレンチサラダ いちごクレープ	ご飯 牛乳 さばのチョリム もやしと小松菜のナムル スミータン
材料名および使用量(g)	米 100 ● 牛乳 1本 ● ふりかけ(うめじそ) 1袋 ● えび 2袋 ● 小麦粉 9 ● 塩 0.1 ● 油 7 ● ペーコン 6 ● ひじき 4 ● とうもろこし(粒・冷) 12 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ● 砂糖 4 ● 油揚げ 1 ● 豆乳 25 ● さつまいも 35 ● だいこん 25 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ● しょうが汁 0.5 ▲ けずりぶし 0.06 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	米 80 ● 鶏肉 35 ● しめじ 11 ● 油揚げ 9 ● にんじん 15 ▲ 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 ● さけ(角) 70 ● 塩 0.5 ● こしょう 0.05 ● しょうが汁 1 ● でん粉 10 ● 油 5 ● ごま 2.2 ● はくさい 50 ▲ 小松菜 25 ▲ しょうゆ(濃) 3 ● 砂糖 1.5 ● アップルゼリー 1 ●	パン(スライス) 1本 ● 鶏肉 60 ● しょうゆ(濃) 5 ● みりん 2.5 ● 白ねぎ 2.5 ● でん粉 0.9 ● 油 0.5 ● キャベツ 40 ● にんじん 12 ● マヨネーズ 5 ● 塩 0.2 ● 牛乳 1本 ● 棒チーズ 1本 ● 油揚げ 10 ● 大豆 6 ● マカロニ(シェル) 6 ● たまねぎ 30 ▲ じゃがいも 20 ● トマト(缶) 18 ▲ にんじん 15 ▲ 塩 0.7 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ●	牛丼(ご飯) 100 ● 牛乳(具) 50 ● 牛乳 100 ● みそ汁 7 ●	パン(兵庫県産) 1本 ● 牛乳 1本 ● 牛肉 35 ● たまねぎ 70 ▲ じゃがいも 25 ● にんじん 20 ● だいこん 25 ▲ れんこん 25 ▲ しょうが 12 ▲ にんにく 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 6 ● バター 4 ● 油 1 ● カレー粉 0.8 ● ウスターソース 3.6 ● ケチャップ 1.2 ● 塩 1.1 ● しょうゆ(濃) 0.6 ● 油 7 ● チキンブイオン 1 ● ポークブイオン 1 ● りんご酢 2.2 ● 牛乳 1.1 ● 砂糖 0.6 ● 塩 0.6 ● こしょう 0.01 ● いちごクレープ 1 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● さば(焼) 1切 ● ねぎ 2 ● にんにく 0.2 ● しょうゆ(濃) 6 ● 砂糖 4 ● みそ 2 ● 清酒 1 ● 酢 1 ● チリパウダー 0.03 ● 大豆もやし 40 ▲ 小松菜 10 ● 塩 0.4 ● ガーリック 0.01 ● ごま油 0.5 ● 卵(液卵) 30 ● とうもろこし(ペースト) 50 ▲ ねぎ 7 ▲ 塩 0.8 ● こしょう 0.2 ● でん粉 1.4 ● チキンブイオン 17 ● ポークブイオン 7 ●
E/P	771/26.6	759/37.2	808/37.1	757/29.3	844/27.2	802/36.7



学校給食課だより No.494
11月24日は和食の日

和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

旬の野菜「かぶ」

13日献立「かぶらスープ」で使用しています。根だけではなく、葉もおいしい野菜です。一年中収穫できますが、寒い時期のほうが甘味もまして美味しいようです。11月頃から1月頃が最も沢山出回り、味も美味しくなる旬と言えます。



和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう!



★栄養バランスが整いやすい
いろいろな食材や味つけの主食・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯
(150g)当り
・エネルギー 252kcal
・炭水化物 55.7g
・たんぱく質 3.8g
・脂質 0.5g
・カルシウム 5mg
・鉄 0.2mg



★腹持ちがよい
お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよくなります。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●...赤色の食品(体を作るものになる) ■...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲...緑色の食品(体の調子をととのえる)
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*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
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます

献立表〔中学校〕

令和01年(2019年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (10月1日 to 10月9日) and rows for menu items and material usage (献立名, 材料名および使用量). Includes items like 焼き込みご飯, ハン牛乳, and 鶏肉のバター.

E/P 784/33.6 797/28.5 792/29.5 767/29.0 774/27.1 801/31.6 768/32.1

Table with columns for dates (10月10日 to 10月21日) and rows for menu items and material usage. Includes items like プルベリージャム, ハン牛乳, and ドライカレー.

E/P 762/34.1 785/33.5 781/32.2 777/29.8 782/32.7 769/33.2 772/24.5

Table with columns for dates (10月23日 to 10月31日) and rows for menu items and material usage. Includes items like くらパン, ハン牛乳, and ツナマヨサンド.

E/P 796/34.5 807/31.7 754/33.6 829/24.2 769/32.5 770/32.1 810/34.0

学校給食課だより No.493 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」

1F 屋外テント ゲーム: 豆つかみゲーム 展示: 西宮市でとれた野菜 試食: 「炊き込みご飯」「かす汁」

4F 展示ホール 【展示】西宮市国際交流協会コーナー *世界の料理・スイーツの紹介

E...エネルギー P...たんぱく質 ●...赤色の食品 (体を作るものとなる) ■...黄色の食品 (熱や力のもととなる) ▲...緑色の食品 (体の調子をとどめる)

献立表〔中学校〕

令和01年(2019年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月9日(月)	9月10日(火)	
献立名	ハン牛乳棒チーズマカロニカレー風味ポンドウ	ご飯牛乳鶏肉の甘辛煮(揚)キャベツの甘酢づけみそ汁	くろパン牛乳ポークソーセージリョネーズポテトコンソメスープ	ご飯牛乳ふりかけ酢豚(揚)スーミータン	カレーライス(ご飯)カレーライス(ルー)牛乳大根サラダ	アップルパン牛乳メルルーサのからあげ(揚)もやしと小松菜のナムルとうろんスープ	
材料名および使用量(g)	100 1本 1本 35 18 60 60 25 0.6 0.3 4.2 0.8 0.6 0.1 0.1 5.5 2.4 1 50	100 1本 1本 0.6 1.2 8 4 2.6 2.6 0.7 4 2 1.1 0.6 0.3 4 1 0.06 11	100 1本 1本 35 45 15 15 50 35 20 6 4.5 2.5 2.4 2.2 2 1.5 0.5 35 1 1 0.2 1	100 1本 1本 1切 0.5 0.5 4 4 3.6 0.8 12 35 25 10 7 4 0.06 11	100 1本 1本 1袋 40 10 5 3 2.3 4 15 2 0.4 0.4 0.01 35 40 0.5 12 5	105 1本 1本 35 65 45 25 25 0.6 0.3 10 10 30 10 1.3 1.6 2 1.4 0.5 10 1 4 1 15 0.8 50 5 1.7 0.3 0.3 0.1	100 1本 1本 1袋 1 25 40 60 12 1.2 2 0.4 10 10 1.2 1.2 0.02 0.06 11
E/P	797/30.2	768/31.1	793/33.2	815/28.2	870/26.4	755/32.4	
月日	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	
献立名	ご飯牛乳高野とうろ卵の五目煮ごま酢あえ味付小魚	ハン(兵庫県産)牛乳クリームチーズコーンのミルク煮ポンドウ	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	ハン(兵庫県産)牛乳煮込みハンバーグフレンチサラダツバ・デ・アポ	ご飯牛乳味のり鶏肉と大豆の香りあえ(揚)みそ汁	ツナドレサンド(ハン)ツナドレサンド(サラダ)スライスチーズ牛乳ウォーガーアイスクリーム	
材料名および使用量(g)	100 1本 20 30 20 1.2 60 25 6 2 0.3 4.5 2.5 2.4 2.2 2 1.5 0.5 35 1 1 0.2 1	100 1本 1本 1切 35 45 15 15 50 35 20 6 4.5 2.5 2.4 2.2 2 1.5 0.5 35 1 1 0.2 1	100 1本 1本 1切 0.5 0.5 4 4 3.6 0.8 12 35 25 10 7 4 0.06 11	100 1本 1本 1切 10 5 3 2.3 4 15 2 0.4 0.4 0.01 35 40 0.5 12 5	100 1本 1本 1袋 2 60 0.6 1.2 1.2 2 20 10 0.6 4.2 3.2 3.2 2 0.8 0.8 0.8 0.4 0.06 11	100 1本 1本 1袋 1 25 40 60 12 1.2 1.2 0.02 0.06 11	100 1本 1本 1袋 1 25 40 60 12 1.2 1.2 0.02 0.06 11
E/P	775/34.9	827/31.0	867/26.8	830/34.1	781/31.4	799/32.1	
月日	9月20日(金)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月30日(月)	
献立名	ハンパと豚肉のみそ炒め丼(具)ハンパと豚肉のみそ炒め丼(具)牛乳肉団子スープ	カレーピラフ牛乳えびフライ(揚)ゆでキャベツマヨネーズ	ご飯牛乳さばのレモンみそ煮ごまあえすまし汁	ハン牛乳バター(個付)ケチャップ煮なし	ご飯牛乳ぎょうざ(揚)キムチ炒めわかめスープ	ハヤシライス(ご飯)ハヤシライス(ルー)牛乳キャベツソテー	
材料名および使用量(g)	100 50 60 20 40 0.6 0.3 4.8 3 4.8 0.6 3 1 35 6 25 15 10 1 0.8 0.1 7 3	80 40 25 43 3.3 1.4 0.8 0.02 3 1 2尾 10 50 1 2尾 10 50 1	100 1本 1本 1切 0.5 0.5 4 4 3.6 0.8 12 35 25 10 7 4 0.06 11	100 1本 1本 1切 35 20 60 15 6 18 3.6 1.6 0.5 1 4.3 1.8 1切	100 1本 1本 3切 5 20 60 15 6 18 3.6 1.6 0.5 1 4.3 1.8 1切	105 1本 1本 40 80 20 5 0.6 10 2 1.2 0.8 0.5 1.2 0.6 0.2 1.4 0.8 0.2 0.1 0.2	
E/P	818/30.5	813/31.9	781/34.3	841/28.3	814/25.5	803/24.0	

学校給食課だより No.492

早寝・早起き・朝ごはん

夏休みが終わり、新学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続くそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠が大切です。

早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、脳と体を覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に一日の始まりの食事である朝ごはんが大切です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかりと力を発揮することができますよ。



♪朝ごはんに食べてみましょう♪



E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものとなる)■印...黄色の食品(熱や力のもととなる)▲印...緑色の食品(体の調子をとどめる)(揚)揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*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
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます



献立表〔中学校〕

令和01年(2019年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月8日(月)	7月9日(火)							
ツナとビーマンの炊き込みご飯 牛乳 えびフライ(揚) パパンジー風サラダ ごまドレッシング	パン(兵庫県産) 牛乳 夏野菜のカレー煮 フレンチサラダ	ご飯 牛乳 ふりかけ 和風ハンバーグ 切り干し大根の煮物 みそ汁	甘辛チキンマヨサンド(パン) 甘辛チキンマヨサンド(チキン) 甘辛チキンマヨサンド(サラダ) 牛乳 ミネストローネ	ご飯 牛乳 豚肉のみそ煮 たくあんのごまあえ セツ汁 アイスクリーム	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 キャベツの甘酢づけ	くろパン 牛乳 メルルーサのからあげ(揚) ペペロンチーノ わかめスープ								
材料名および使用量(g)	米 80 ● まぐろ(フレーク) 24 ▲ にんじん 12 ▲ ピーマン 7 ▲ しいたけ 0.8 ▲ 煮昆布 1 ▲ 新じゃが 1 ▲ けずりぶし 1.7 ▲ しょうゆ(濃) 4.5 ▲ 清酒 3.4 ▲ 塩 0.4 ▲ 牛乳 1本 ● えびフライ 2尾 ● 油 10 ● 蒸しきざし 20 ● ウスターソース 40 ▲ にんじん 7 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ●	パン(兵庫県産) 1こ ● 牛乳 1本 ● 肉 35 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ▲ かぼちゃ 20 ▲ にんじん 25 ▲ なす 10 ▲ グリーンピース 6 ▲ しょうゆ 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 6 ▲ バター 1 ● 油 4 ▲ カレー粉 0.8 ▲ ウスターソース 4 ▲ ケチャップ 1.2 ▲ ごまドレッシング(袋) 0.9 ▲ しょうゆ(濃) 0.6 ▲ 油 1 ▲ チキンブイヨン 7 ▲ ポークブイヨン 3 ▲ キャベツ 45 ▲ きゅうり(西宮産) 10 ▲ 油 2 ▲ りんご酢 1 ▲ 塩 0.4 ▲ 砂糖 0.4 ▲ こしょう 0.01 ▲	米 100 ● 牛乳 1本 ● ふりかけ(さかな) 1袋 ● 豆腐ハンバーグ 1こ ● しょうゆ(濃) 2.5 ▲ 砂糖 2 ▲ 清酒 1.3 ▲ みりん 1.3 ▲ 油 4 ▲ キャベツ 40 ▲ にんじん 12 ▲ マヨネーズ 5 ▲ 塩 0.2 ▲ 牛乳 1本 ● ベーコン 10 ▲ 大豆 6 ● マカロニ(シエル) 6 ● たまねぎ 30 ▲ じゃがいも 20 ▲ トマト(缶) 18 ▲ にんじん 15 ▲ 塩 0.7 ▲ こしょう 0.02 ▲ チキンブイヨン 9 ▲ ポークブイヨン 4 ▲	パン(スライス) 1こ ● 鶏肉 60 ● しょうゆ(濃) 5 ▲ みりん 2.5 ▲ 砂糖 2.5 ▲ でん粉 0.5 ▲ 油 0.7 ▲ キャベツ 40 ▲ にんじん 12 ▲ マヨネーズ 5 ▲ 塩 0.2 ▲ 牛乳 1本 ● ベーコン 10 ▲ 大豆 6 ● マカロニ(シエル) 6 ● たまねぎ 30 ▲ じゃがいも 20 ▲ トマト(缶) 18 ▲ にんじん 15 ▲ 塩 0.7 ▲ こしょう 0.02 ▲ チキンブイヨン 9 ▲ ポークブイヨン 4 ▲	米 100 ● 牛乳 1本 ● 豚肉 60 ▲ しょうゆ 0.6 ▲ みりん 2.5 ▲ 赤出し味噌 5 ▲ 砂糖 2.5 ▲ でん粉 0.6 ▲ ごま 0.7 ▲ たくあん漬け 15 ▲ しょうゆ(濃) 10 ▲ 油揚げ 4 ▲ わかめ 0.3 ▲ たまねぎ 25 ▲ オクラ 7 ▲ にんじん 6 ▲ けずりぶし 4 ▲ 長豆(粉末) 0.06 ● トマト(缶) 3 ▲ しょうゆ(濃) 0.5 ▲ 塩 0.3 ▲ アイスクリーム 1こ ●	米 105 ● たまねぎ 35 ● じゃがいも 65 ▲ 塩 45 ▲ にんじん 25 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうゆ 0.6 ▲ にんにく 0.3 ▲ 小麦粉 10 ▲ バター 2 ▲ 油 6 ▲ カレー粉 1.3 ▲ ウスターソース 6 ▲ ケチャップ 0.5 ▲ しょうゆ(濃) 1.4 ▲ しょうゆ(淡) 0.5 ▲ 油 1 ▲ チキンブイヨン 10 ▲ ポークブイヨン 4 ▲ 牛乳 1本 ● キャベツ 40 ▲ にんじん 7 ▲ 砂糖 1.1 ▲ しょうゆ(淡) 0.6 ▲ 塩 0.3 ▲	くろパン 1本 ● 牛乳 1本 ● メルルーサ(角) 70 ● 塩 0.5 ▲ こしょう 0.05 ▲ でん粉 10 ▲ 油 5 ▲ スパゲティ 20 ▲ ベーコン 8 ▲ たまねぎ 35 ▲ パセリ 0.4 ▲ にんにく(西宮産) 0.2 ▲ 塩 0.4 ▲ こしょう 0.02 ▲ トリパウダー 0.02 ▲ オリーブ油 1.3 ▲ 糖かめ 12 ▲ わかめ 1.3 ● ごま 0.6 ▲ にんじん 20 ▲ ねぎ 7 ▲ しょうゆ(淡) 1 ▲ 塩 0.6 ▲ チキンブイヨン 14 ▲ ポークブイヨン 6 ▲	E/P 787/33.9	764/26.5	753/27.6	775/35.0	789/28.1	817/23.7	823/36.3
献立名	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	夏バテ予防に夏野菜を食べよう!							
ご飯 牛乳 さばのレモンみそ煮 人参炒りしり かきたま汁	パン(兵庫県産) 牛乳 コーンのミルク煮 ツナサラダ	ご飯 牛乳 いわしのかばやき(揚) 枝豆 みそ汁	パンパン 牛乳 豚野豆腐のからあげ(揚) 人参炒りしり 大根マヨサラダ コンソメスープ	ビビンバ(ご飯) ビビンバ(牛肉) ビビンバ(ナムル) 牛乳 とうがんスープ	パン 牛乳 バター(個付) パンネのミートソース 卵とコーンのスープ		夏バテ予防に夏野菜を食べよう! 毎日、暑い日が続くと食欲が落ち、のどごしのよい物にかたよりがちです。また、知らず知らずのうちに疲れがたまり、胃の働きが弱くなります。 そんな時は、野菜を沢山食べましょう。夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンやミネラル、水分を多く含み、疲れた身体を回復してくれます。							
材料名および使用量(g)	米 100 ● 牛乳 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうゆ 1 ▲ にんにく 0.2 ▲ 白みそ 11 ▲ 砂糖 4 ▲ 清酒 1 ▲ レモン汁 1.5 ▲ ハム 1.2 ▲ にんじん 35 ▲ しょうゆ(濃) 1 ▲ 油 1 ▲ けずりぶし 0.1 ▲ 卵(液卵) 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(兵庫県産) 1こ ● 牛乳 1本 ● 肉 35 ● 鶏肉 45 ● マカロニ 15 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 50 ▲ コーン(缶) 35 ▲ にんじん 20 ▲ にんじん(粒・冷) 6 ▲ 塩 0.5 ▲ ごしょう 0.03 ▲ 油 1 ▲ チキンブイヨン 8 ▲ ポークブイヨン 3 ▲ まぐろ(フレーク) 10 ● りんご酢 0.5 ▲ キャベツ 40 ▲ 油 1.7 ▲ りんご酢 0.3 ▲ 塩 0.3 ▲ こしょう 0.01 ▲	米 100 ● 牛乳 1本 ● いわし(開き) 1切 ● しょうゆ(濃) 0.4 ▲ 清酒 0.4 ▲ でん粉 7 ▲ 油 3 ▲ しょうゆ(濃) 3 ▲ 砂糖 3 ▲ みりん 0.3 ▲ 枝豆 28 ▲ 油揚げ 5 ▲ 塩 2 ▲ わかめ 0.8 ▲ たまねぎ 30 ▲ ねぎ 7 ▲ けずりぶし 4 ▲ 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	パンパン 1こ ● 牛乳 1本 ● 豚野豆腐 10 ● しょうゆ(濃) 3.8 ▲ 砂糖 3 ▲ みりん 0.7 ▲ しょうゆ(濃) 0.9 ▲ でん粉 12 ▲ まぐろ(フレーク) 15 ● りんご酢 0.8 ▲ だしごん 40 ▲ みつば 5 ▲ マヨネーズ 5.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ▲ ベーコン 12 ▲ たまねぎ 40 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 0.8 ▲ 塩 0.02 ▲ チキンブイヨン 13 ▲ ポークブイヨン 6 ▲	米 100 ● 牛乳 1本 ● にんじん 20 ▲ ねぎ 4 ▲ しょうゆ 0.5 ▲ にんにく 0.3 ▲ ごま 1.6 ▲ しょうゆ(濃) 2.4 ▲ 砂糖 1.8 ▲ チリパウダー 0.02 ▲ ごま油 0.8 ▲ 大豆もやし 45 ▲ ほうれんそう 20 ▲ しょうゆ(濃) 4 ▲ 砂糖 1.3 ▲ ごま油 0.8 ▲ 牛乳 1本 ● 鶏肉 12 ● はるさめ 10 ● 冬瓜 50 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1.5 ▲ 塩 0.9 ▲ こしょう 0.02 ▲ チキンブイヨン 12 ▲ ポークブイヨン 5 ▲	パン 1本 ● バター(個付) 22 ● 肉(ミンチ) 18 ● 鶏レバー(缶) 3 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ トマトピューレー 15 ▲ ウスターソース 4 ▲ 塩 0.5 ▲ こしょう 0.02 ▲ ぶどう酒(赤) 0.5 ▲ 油 0.5 ▲ 卵(液卵) 30 ● とうもろこし(粒・冷) 35 ▲ マッシュルーム 10 ▲ にんじん 15 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ▲ 塩 0.9 ▲ こしょう 0.02 ▲ でん粉 2 ▲ チキンブイヨン 11 ▲ ポークブイヨン 5 ▲	E/P 818/38.0	785/31.7	747/27.7	822/28.1	772/30.2	792/29.5		

学校給食課だより No.491

地産地消! 2019年度第2弾!

～生産者とつながる学校給食をめざして～

西宮産の「にんにく・きゅうり・米」

「地産地消」とは地域で収穫された作物などを、その地域で消費する(食べる)ことをいいます。

西宮産の「にんにく」は、小学校Aブロックは4日・Bブロックは8日・中学校は9日の「ペペロンチーノ」で使用します。鷲林寺地区・名塩地区・上山口地区で作られたものを使用しています。

「にんにく」は、9月下旬～10月中旬に植えて5月下旬～6月下旬に収穫します。植えてから収穫まで、8ヶ月もかかります。種は「にんにくの1片」です。芽がでて葉が育ち、にんにくの上の葉が枯れてきたら収穫します。収穫後は、にんにくが湿っているので、半日くらい畑に置いて、乾燥させます。

西宮産のきゅうりは、小学校Aブロックは16日・Bブロックは5日・中学校は2日の「フレンチサラダ」で使用します。

西宮産の米は、小学校Bブロックで1日の「たこめし」に使用します。



農家の方が、収穫約1ヶ月前の「にんにく」を見せてくれました。



草が生えないように黒いシートがひかれています。



にんにく畑

「ペペロンチーノ」とはどんな料理?
イタリア語では唐辛子のことを「ペペロンチーノ」と言います。
給食の「ペペロンチーノ」は、にんにくの香りをきかせたスパゲティです。
にんにくの使用する量は多くありませんが、香りづけに使用しています。



E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものになる) ■印...黄色の食品(熱や力のものになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)・・・揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*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
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください



献立表〔中学校〕

令和01年(2019年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月10日(月)	6月11日(火)	
献立名	豚キムチ丼(ご飯) 豚キムチ丼(具) 牛乳 肉団子スープ	ハン 牛乳 鶏肉のひと炒めからあげ(揚) マカロニマヨサラダ コンソメスープ 味付小魚	ご飯 牛乳 さばの煮付 ごま酢あえ みそ汁	くらパン 牛乳 ポケットチーズ 鶏肉のパブリカ煮 粉ふきいも わかめスープ	ご飯 牛乳 豚肉のたつたあげ(揚) 大根サラダ かきたま汁	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルー) 牛乳 はるさめサラダ	ハンパン 牛乳 たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース しょうが にんにく 油 塩 ごま油 牛乳 ミンチボール はるさめ にんにく ねぎ しょうゆ(濃) 塩 ごま油 チキンブイヨン ポークブイヨン	ハンパン 牛乳 たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース しょうが にんにく 油 塩 ごま油 牛乳 ミンチボール はるさめ にんにく ねぎ しょうゆ(濃) 塩 ごま油 チキンブイヨン ポークブイヨン
E/P	766/28.7	812/36.0	762/33.2	783/37.1	862/33.0	861/25.7	767/32.6	
月日	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	
献立名	ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のピリ炒め 豆腐スープ ヨーグルト	ハン(兵庫県産) 牛乳 バター(個付) ケチャップ煮 ソーササラダ	ご飯 牛乳 さんまの簡煮 切り干し大根の煮物 とろろ汁	たこめし 牛乳 ロケット(揚) フリチサラダ	ハン 牛乳 ポークソーセージ キャベツソテー 豆乳コンソメスープ	ご飯 牛乳 きずのつぶら(揚) ごまあえ みそ汁	ツナマヨサンド(ハン) ツナマヨサンド(サラダ) スライスチーズ 牛乳 赤い野菜スープ	ハン(スライス) 牛乳 たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース しょうが にんにく 油 塩 ごま油 牛乳 ミンチボール はるさめ にんにく ねぎ しょうゆ(濃) 塩 ごま油 チキンブイヨン ポークブイヨン
E/P	772/34.3	874/29.8	752/29.0	750/27.8	756/34.3	747/28.9	819/31.8	
月日	6月21日(金)	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	☆献立☆ 3日 豚キムチ丼 11日 いかのガーリック風味	
献立名	ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ はるさめスープ	カレーピラフ 牛乳 焼き肉ハンバーグ ゆでキャベツ 中濃ソース	ぶどうパン 牛乳 さばのからあげ(揚) りよネーズポテト コンソメスープ	ご飯 牛乳 味付のり 高野とうずら卵の五目煮 さくらんぼ	ハン(兵庫県産) 牛乳 クリームチーズ ペンネのミートソース チンゲンサイスープ	ご飯 牛乳 ふりかけ(うめじそ)	☆献立☆ 3日 豚キムチ丼 11日 いかのガーリック風味	
献立名	米 牛乳 ミニ厚揚げ 豚肉(ミンチ) ねぎ しいたけ しょうが にんにく ごま油 赤出し味噌 しょうゆ(濃) 砂糖 清酒 チリパウダー でん粉 焼豚 はるさめ にんにく たまねぎ ほうれんそう しょうゆ(淡) 塩 ごま油 チキンブイヨン ポークブイヨン	米 牛乳 鶏肉 たまねぎ にんじん 清酒 しょうゆ カレー粉 塩 チキンブイヨン ハンバーグ トマトピューレー ぶどう酒(赤) 砂糖 キャベツ ソース(中濃)	米 牛乳 さげ(角) 塩 ごま油 しょうゆ にんにく 油 ベーコン じゃがいも たまねぎ ハセリ 塩 ごま油 しょうゆ(濃) ごま油 チキンブイヨン ポークブイヨン	米 牛乳 味付のり 鶏肉 うすらたまご(水煮) 凍り豆腐 しいたけ たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん けずりぶし 昆布(粉末) しょうゆ(濃) みりん 砂糖 みそ	米 牛乳 クリームチーズ ペンネのミートソース チンゲンサイスープ	米 牛乳 ふりかけ(うめじそ) 牛肉 寒こんにゃく ごぼう しょうゆ(濃) 砂糖 清酒 鶏肉 油揚げ 里芋 だいこん にんじん ねぎ けずりぶし 昆布(粉末) みそ	☆献立☆ 3日 豚キムチ丼 11日 いかのガーリック風味	
E/P	753/28.1	810/32.6	830/37.5	755/32.3	748/28.6	750/30.0		

学校給食課だより No.490
よく噛んで食べましょう!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べると、健康に良い効果がたくさんあります。日々の食事を通して、一口30回を目安に、よく噛んで食べる習慣を身につけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。そして食べた後はしっかり歯を磨き、虫歯や歯周病を予防しましょう。

「かみかみ献立」として、小学校Aブロックは10日、小学校Bブロックは6日、中学校は4日に「あじつけこざかな」がです。

「あじつけこざかな」は、カタクテイワシを砂糖で味付けしたものです。パリッとした食感が特徴で、噛みごたえがあります。



よく噛むことで得られる効果

- ★消化吸収をよくする
胃や腸での消化が助けられ、栄養が吸収されやすくなります。
- ★脳の働きを活性化させる
よく噛むことで脳が刺激され、働きがよくなります。
- ★あごがじょうぶになる
噛むことで顎の筋肉が発達し、じょうぶになります。
- ★食べ物の味がよくわかる
よく噛むと素材の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。
- ★虫歯を防ぐ
噛むと唾液がたくさん出て、虫歯を防いでくれます。
- ★肥満や生活習慣病を防ぐ
ゆっくりよく噛むことで満腹中枢に信号が伝わり、食べ過ぎを防ぎます。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●...赤色の食品(体を作るものになる) ■...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲...緑色の食品(体の調子をとどめる) (揚)揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*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
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます



献立表〔中学校〕

令和元年(2019年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)
カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち

E/P	788/16.3	876/33.4	766/35.2	788/29.8	817/29.6	872/34.3	812/33.5	757/33.6
献立名	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち

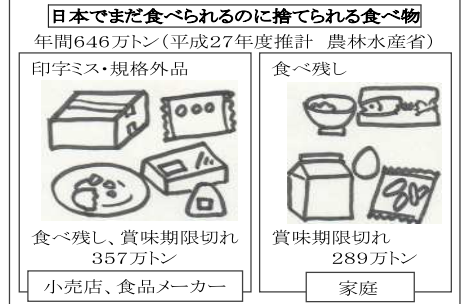
献立名	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち	カレーライス(ごはん・7分7化米) カレー(ルー・レトルト) 牛乳 かしわもち

学校給食課だより No.489
食品ロスについて

学校給食は、必要な栄養を摂る手段であるばかりでなく、児童生徒が「食の大切さ」を理解するための教材としての役割も担っております。

本市では、学級指導や教科の学習において、栄養バランスや給食ができて上がるまでの作業、調理員の思いを感じることなど、食の重要性や、食への感謝について学習しております。また、児童会・生徒会の給食委員が中心となり、残量ゼロを目標に、お昼の放送時の啓発や、残量が少ないクラスを表彰するなどの取組みを行っており、その結果として、平成29年度の学校給食残量率は、小学校1.16%、中学校0.12%と食べ残しが非常に少なくなっております。

一方、近年社会問題となっております食品ロスについては、以下の通りとなっております。



日本でもまだ食べられるのに捨てられる食べ物は年間646万トン、国民一人当たり換算すると、毎日、お茶碗1杯分が捨てられている計算になります。また、世界では、1年当たり13億トンの食料が捨てられています。

食品ロスの削減には事業者、家庭双方の取り組みが必要になります。

☆新献立☆
23日(木)
タッカンジョン

タッカンジョンは韓国の鶏肉のから揚げで、揚げた鶏肉に甘辛いタレをからめたものです。本場韓国では、屋台で売られており、おやつ感覚で食べられています。

給食では世界の料理を献立に取り入れることで、みなさんが外国の食文化に触れ、学校給食を通して異文化への理解を深めるきっかけにしたいと考えています。

新しい献立を楽しみにしていただいくださいね。

【学校給食課からのお知らせ】

今年4月4日から5月にかけての大型連休が10連休になることから、連休前日に納品を行う根菜類の腐り等による大量廃棄(食品ロス)が予想され、食材の交換により給食開始時間に間に合わない可能性があるため、連休明けの5月7日の給食は長期保存可能な食材(レトルトカレー及びアルファ化米)を使用した献立といたします。ご理解の程、よろしくお願いたします。なお、使用するカレーは、より多くの児童生徒が食べられるよう特定原材料及び特定原材料に準ずるもの不使用のものを使用いたします。

《特定原材料》 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに
《特定原材料に準ずるもの》 あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉 くるみ ごま さけ さば ゼラチン 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 まつたけ もも まいも りんご

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) (揚)揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでアクセスできます 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
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます

献立表〔中学校〕

平成31年(2019年)4月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	4月11日(木)	4月12日(金)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)
献立名	くろパン 牛乳 鶏肉のからあげ(揚) カレースパゲティ コンソメスープ	ご飯 牛乳 豚肉のみそ煮 ごまあえ汁 すまし汁	中華丼(ご飯) 中華丼(具) 牛乳 大根スープ ヨーグルト	パン(兵庫県産) 牛乳 煮込みハンバーグ リヨネーズポテト 卵スープ	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 キャベツの甘酢づけ	ハインパン 牛乳 メルルーサのチリソース(揚) 牛乳 豆腐スープ
材料名および使用量(g)	くろパン 1こ 牛乳 1本 鶏肉 60 ふ 0.4 こしょう 0.05 でん粉 8 油 4 スパゲティ 15 豚肉 10 大豆 3 カレー粉 0.1 たまねぎ 20 にんじん 7 パセリ 0.5 ウスターソース 0.5 油 0.2 カレー粉 0.02 こしょう 0.02 油 1 たまねぎ 45 にんじん 15 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 1 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイオン 17 ポークブイオン 7	米 100 牛乳 1本 豚肉 60 しょうが 0.6 赤出し味噌 5 砂糖 2.5 みりん 0.6 りんご酢(フレーク) 7 ごま 0.2 みそ 2.2 もやし 40 ほうれんそう(西宮産) 10 しょうゆ(濃) 2 砂糖 1 かまぼこ 10 さつま芋 12 みつば 5 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 100 豚肉 20 いか 20 かまぼこ 6 しいたけ 1.2 はくさい 70 たまねぎ 50 にんじん 25 ねぎ 10 たけのこ(水煮) 6 しょうが 0.6 ポークブイオン 2 しょうゆ(濃) 5.4 塩 0.5 ごま油 1.2 でん粉 0.6 牛乳 1本 ベーコン 10 だいこん 65 にんじん 18 パセリ 0.6 しょうゆ(淡) 0.9 塩 0.02 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5 ヨーグルト 1	パン(兵庫県産) 1本 牛乳 1本 ハンバーグ 1こ トマトピューレー 10 ウスターソース 5 ぶどう酒(赤) 3 砂糖 2.3 じゃがいも 60 たまねぎ 18 とうもろこし(粒) 6 パセリ 0.6 塩 0.35 こしょう 0.02 油 0.4 卵(液卵) 1 シタス 30 にんじん 15 たけのこ(水煮) 10 しょうゆ(淡) 1 塩 0.9 こしょう 0.02 でん粉 1.4 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	米 105 牛肉 35 たまねぎ 65 じゃがいも 45 にんじん 25 グリッピース 5 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 10 バター 2 油 6 カレー粉 1.3 ウスターソース 6 ケチャップ 4 塩 1.4 しょうゆ(濃) 0.5 油 1 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 牛乳 1本 キャベツ 40 にんじん 7 酢 1.1 砂糖 0.6 しょうゆ(淡) 0.3	ハインパン 1本 牛乳 1本 メルルーサ(角) 70 しょうが汁 0.7 清酒 0.7 でん粉 9 油 5 たまねぎ 30 にんにく 0.1 ケチャップ 7 しょうゆ(濃) 2.5 砂糖 1.8 酢 1 チリパウダー 0.02 油 0.3 さき身 8 豆腐 55 ごま 0.5 にんじん 15 チンゲンサイ 5 ねぎ 2 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 0.8 しょうゆ 0.02 でん粉 1.5 ごま油 0.2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5
E/P	816/35.4	751/30.2	775/28.6	853/34.5	817/23.7	751/35.8
月日	4月19日(金)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
献立名	ご飯 牛乳 すきやき風 ごまあえ汁 味付小魚	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 実だくさんスープ	炊き込みご飯 牛乳 さわらのたつたあげ(揚) ナムル アップルゼリー	ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ 卵とコーンのスープ	パン(兵庫県産) 牛乳 バター(個付) シュードシチュー	ご飯 牛乳 さけのからあげ(揚) ひじきの炒め煮 みそ汁
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 牛肉 40 ふ 0.4 たまねぎ 45 糸こんにゃく 45 ごぼう 25 にんじん 25 白ねぎ 20 砂糖 8 塩 3 ごま油 0.4 りんご酢(フレーク) 6 みりん 0.2 もやし 40 きゅうり 20 ごま 2 砂糖 1.4 しょうゆ(濃) 1.4 酢 1.4 塩 0.4 味付小魚 1袋	パン(スライス) 1本 まぐろ(フレーク) 25 りんご酢 1.2 キャベツ 40 きゅうり 7 にんじん 2.5 りんご酢 1.3 砂糖 0.4 塩 0.5 こしょう 0.02 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 味付小魚 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 15 ごま 12 赤ピーマン 4 パセリ 0.6 しょうゆ(淡) 0.8 塩 0.8 こしょう 0.02 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	米 80 鶏肉 35 かまぼこ 8 油揚げ 5 ひじき 1 ねぎ 15 けずりぶし 1.7 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(濃) 4.5 清酒 3.4 味噌 0.5 牛乳 1本 さわら 1切 しょうゆ(濃) 0.7 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 0.4 でん粉 10 油 5 もやし 60 ごま油 0.6 パセリ 0.5 塩 0.01 アップルゼリー 1	パン(兵庫県産) 1本 牛乳 1本 ミニ厚揚げ 60 豚肉(ミンチ) 25 にんじん 15 ねぎ 8 しいたけ 0.8 しょうが 0.6 にんにく 0.2 ごま油 0.6 赤出し味噌 3.7 しょうゆ(濃) 3.6 砂糖 2.5 清酒 1.2 チリパウダー 0.03 でん粉 0.5 卵(液卵) 30 とうもろこし(粒・冷) 35 マッシュルーム 10 にんじん 15 パセリ 0.5 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 5	パン(兵庫県産) 1本 牛乳 1本 バター(個付) 1こ 貝柱 40 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 15 マッシュルーム 10 グリッピース 6 小麦粉 10 バター 5 牛乳 60 塩 0.9 こしょう 0.03 油 1 チキンブイオン 9 ポークブイオン 4 甘夏 2切	米 100 牛乳 1本 さけ(角) 70 塩 0.5 しょうが汁 0.05 にんじん 1 でん粉 10 油 5 ひじき 2 こんにゃく 7 れんこん 15 にんじん 8 しょうゆ(濃) 3 砂糖 2 油 1 油揚げ 10 だいこん 55 ねぎ 7 けずりぶし 0.06 昆布(粉末) 4 みそ 11
E/P	756/28.6	761/29.0	783/36.7	768/30.8	783/29.3	773/32.9

学校給食課だより No.488
地産地消！2019年度第1弾！
 ～生産者をつなげる学校給食をめざして～

西宮産の「ほうれんそう」

「地産地消」は地域で収穫された作物などを、その地域で消費する(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19日・Bブロックは16日・中学校は12日の「ごまあえ」で使用します。
 ほうれんそうなどの冬野菜は、寒くなると凍らないように糖を蓄える働きがあります。そのため、寒さにあたるほど、味に甘みのある野菜ができます。
 ほうれんそうの原産地は、西アジアのペルシャ(現在のイラン)です。シルクロードを通して中国に入り、日本に伝わりました。ほうれんそうの「ほうれん」は、中国語でペルシャという意味です。
 西宮産のほうれんそうは、1月と4月の2回、給食で使用しています。西宮市の瓦木地区ではほうれんそうの栽培が盛んに行われており、今月の地産地消として使用するほうれんそうも、瓦木地区で収穫されます。



根がついたまま、出荷されます。



今回使用するものは露地栽培したものです。



保温や保湿のため、被覆資材をかぶせます。

E…エネルギー P…たんぱく質 ●…赤色の食品(体を作るものになる) ■…黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲…緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)…揚げ物
 *天候等により食材の一部が使用できない場合があります
 *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
 *加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください

