

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和02年(2020年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月22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	パン ぎゅうにゅう ポケットチーズ にこみハンバーグ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース ももゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため カップどうふ カップどうふ(しょうゆ)	ツナとピーマンのたきごみごはん ぎゅうにゅう はるまき(揚) いちごのムース
材料名および使用量(g)	こめ 85 ■ ぎゅうにく 30 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ▲ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 8 ■ バター 2 ■ あぶら 4 ■ カレーこ 0.8 ■ ウスターソース 4.5 ■ しお 1.2 ■ ケチャップ 1 ■ しょうゆ(濃) 0.4 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 6 ■ ポークブイオン 3 ■ ぎゅうにゅう 1本 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ポケットチーズ 1こ ● ハンバーグ 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 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぶたにく 15 ● ごりどうふ 20 ● しいたけ 1 ▲ たまねぎ 70 ▲ にんじん 20 ▲ こんにやく 20 ▲ さやいんげん 3 ▲ けずりぶし 1.3 ▲ こんぶ(粉末) 0.02 ● しょうゆ(濃) 4 ■ さとう 2.6 ■ しょうゆ(淡) 2.3 ■ みりん 2 ■ しお 0.1 ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ペンネ 20 ■ 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 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 15 ■ ウスターソース 4 ■ しお 0.3 ■ ぶどうしゅ(赤) 0.3 ■ こしょう 0.01 ■ あぶら 0.5 ■ ももゼリー 1こ ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ■ せいしゅ 1.4 ■ さとう 0.7 ■ しお 0.3 ■ チリパウダー 0.01 ■ ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 0.5 ■ カップどうふ 1こ ● しょうゆ(減塩) 1袋	こめ(西宮産) 68 ■ 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 ● しんしょうが 2 ▲ けずりぶし 1.5 ■ しょうゆ(淡) 4.2 ■ せいしゅ 3 ■ しお 0.2 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● はるまき 1本 ● あぶら 3 ■ いちごのムース 1こ ●
E/P	663/20.8	618/25.5	629/27.5	569/23.1	605/24.9	608/18.9
月日	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月29日(月)	6月30日(火)
献立名	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム コーンのミルクに	ごはん ぎゅうにゅう フルコギふう あじつけこざかな	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり さばのチョリム ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいたいのうまに アップルゼリー	くろパン ぎゅうにゅう こめこシチュー
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 ■ とりにく 30 ● ぎゅうにゅう 30 ● マカロニ 9 ■ じゃがいも 50 ■ たまねぎ 30 ▲ どうもろこし(ペースト) 30 ▲ にんじん 20 ▲ どうもろこし(粒・冷) 5 ▲ パセリ 0.5 ▲ しお 0.8 ■ こしょう 0.02 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 6.2 ■ ポークブイオン 2.6 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 35 ● はるまき 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 ■ あかだしみそ 3 ● さとう 3 ■ せいしゅ 0.8 ■ しお 0.2 ■ チリパウダー 0.02 ■ あぶら 0.7 ■ あじつけこざかな 1袋 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ■ ぶたにく 30 ● マカロニ 10 ■ じゃがいも 60 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ グリーンピース 5 ▲ ケチャップ 15 ■ ウスターソース 3 ■ さとう 2 ■ しお 0.5 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 2.9 ■ ポークブイオン 1.2 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● 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 ■ ヨーグルト 1こ ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 35 ● だいたいのうま 8 ● こんにやく 20 ■ しょうがじる 1 ▲ しょうゆ(濃) 2.2 ■ さとう 1.8 ■ アップルゼリー 1こ ■	くろパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● じゃがいも 45 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ こめこ 4 ■ ぎゅうにゅう 40 ● しお 1.1 ■ こしょう 0.02 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 8 ■ ポークブイオン 3 ■
E/P	632/23.9	607/24.1	660/22.7	645/25.3	582/21.7	606/23.6

学校給食課だより No.501

毎日、元気な生活を送るために

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、長い間、学校が臨時休業になりましたが、いよいよ学校給食が始まります。感染予防のためにも、食事の前には、しっかりと石けんで手洗いをしましょう。

- ・ハンカチ(タオル): 毎日、清潔なものに取り換えましょう。
- ・マスク: 使い捨てでも、布などの手作りでも構いませんので、鼻と口をしっかりと覆いましょう。

また、免疫力を落とさないために、普段からバランスの良い食事を取って、十分な睡眠時間を確保しましょう。むやみに人混みに行かないなどの対策も大切です。

! こんなことに気をつけましょう



よい姿勢で食べましょう



給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法



E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物
 *天候等により食材の一部が使用できない場合があります
 *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



こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和02年(2020年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月22日(月)
バン ぎゅうにゅう スライスチーズ にこみハンバーグ ももゼリー	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに	バン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム コーンのミルクに	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり さばのチヨリム ヨーグルト	バン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース いちごのムース	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう	
材料名および使用量(g)	バン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● スライスチーズ 1枚 ● ハンバーグ 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 ももゼリー 1こ ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぶたにく 15 ● とりにく 30 ● ぎゅうにゅう 30 ● マカロニ 9 ● じゃがいも 50 ■ たまねぎ 30 ▲ こんにやく(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 さとう 2.6 ■ しょうゆ(濃) 4 しょうゆ(淡) 2.3 みりん 2 しお 0.1	バン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ブルーベリージャム 1袋 ■ とりにく 30 ● ぎゅうにゅう 30 ● マカロニ 9 ● 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 さとう 0.02 ● しょうゆ(濃) 4 しょうゆ(淡) 2.3 みりん 2 ポークビヨン 0.8 ポークビヨン 2.6	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● 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 ヨーグルト 1こ ●	バン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ペンネ 20 ● ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 ● とりにく(缶) 3 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ にんにく 0.1 ▲ トマトピューレー 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゅ(赤) 0.3 しょうゆ 0.01 あぶら 0.5 いちごのムース 1こ ●	こめ 85 ■ ぎゅうにゅう 30 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ▲ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうゆ 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎ 8 ▲ バター 2 ■ あぶら 4 ■ カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5 しお 1.2 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.4 あぶら 0.8 ■ チキンビヨン 6 ポークビヨン 3 ぎゅうにゅう 1本 ●
E/P	6 8 1 / 2 6 . 8	6 2 9 / 2 7 . 5	6 3 2 / 2 3 . 9	6 4 5 / 2 5 . 3	5 8 4 / 2 3 . 5	6 6 3 / 2 0 . 8
献立名	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月29日(月)	6月30日(火)
ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため カップどうふ カップどうふ(しょうゆ)	くろパン ぎゅうにゅう こめコンチュー	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいずのうまに アップルゼリー	バン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう かたぬきチーズ にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギふう あじつげこざかな	
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 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 せいしゅ 1.4 さとう 0.7 ■ しお 0.3 チリパウダー 0.01 ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 0.5 ■ カップどうふ 1こ ● しょうゆ(減塩) 1袋	くろパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● じゃがいも 45 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ こめこ 4 ● ぎゅうにゅう 40 ● しお 1.1 こしょう 0.02 あぶら 0.8 ■ チキンビヨン 8 ポークビヨン 3	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 35 ● だいず 8 ● こんにやく 20 しょうがじる 1 ▲ しょうゆ(濃) 2.2 さとう 1.8 ■ アップルゼリー 1こ ■	バン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ■ ぶたにく 30 ● マカロニ 10 ■ じゃがいも 60 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ グリーンピース 5 ▲ ケチャップ 15 ウスターソース 3 さとう 2 しお 0.5 あぶら 0.8 ■ チキンビヨン 2.9 ポークビヨン 1.2	こめ 68 ■ ぶたにく 30 ● しいたけ 0.8 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 15 ▲ しょうゆ(濃) 4 しお 0.4 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 1.5 ■ チキンビヨン 4 ポークビヨン 1.5 ぎゅうにゅう 1本 ● かたぬきチーズ 1こ ● ミンチボール 30 ● はるさめ 3 ■ レタス 20 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンビヨン 6 ポークビヨン 3	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 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 あかだしみそ 3 ● さとう 3 ■ せいしゅ 0.8 しお 0.2 チリパウダー 0.02 あぶら 0.7 ■ あじつげこざかな 1袋 ●
E/P	6 0 5 / 2 4 . 9	6 0 6 / 2 3 . 6	5 8 2 / 2 1 . 7	6 6 0 / 2 2 . 7	6 4 0 / 2 6 . 0	6 0 7 / 2 4 . 1

学校給食課だより No.501

毎日、元気な生活を送るために

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、長い間、学校が臨時休業になりましたが、いよいよ学校給食が始まります。感染予防のためにも、食事の前には、しっかりと石けんで手洗いをしましょう。

- ・ハンカチ(タオル): 毎日、清潔なものに取り換えましょう。
- ・マスク: 使い捨てでも、布などの手作りでも構いませんので、鼻と口をしっかりと覆いましょう。

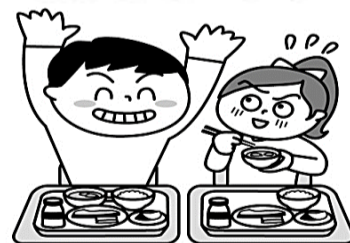
また、免疫力を落とさないために、普段からバランスの良い食事を取って、十分な睡眠時間を確保しましょう。むやみに人混みに行かないなどの対策も大切です。

! こんなことに気をつけましょう

口を閉じ、よくかんで食べる



ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない



時間内に食べ終わるようにする



よい姿勢で食べましょう

ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ

背筋をびんと伸ばす

ひじをつかない

いすに深く腰かける

足を床につける

机と体の間ま ころし 1個分あける



給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首の順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでよく拭く

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物
 *天候等により食材の一部が使用できない場合があります
 *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



