

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和02年(2020年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	
献立名	パン ぎゅうにゅう みかんジャム とりにくのからあげ(揚) ちゅうかサラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ブルコギふう ナムル	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ スパゲティサラダ とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) わかめスープ アイスクリーム	たいずのキーマカレー(ごはん) だいたいのキーマカレー(ルウ) ぎゅうにゅう たまごとコンソメのスープ	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) ぎゅうにゅう スライスチーズ ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつに ごまあえ みそしる	
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 とりにく 50 しお 0.3 こしょう 0.04 でんぶん 7 あぶら 4 もやし 40 きゅうり 10 しょうゆ(濃) 1.8 す 1.8 さとう 0.9 しお 0.2 ごまあぶら 0.2 からし 0.07 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 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 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 せいしゆ 0.8 しお 0.2 チリパウダー 0.02 あぶら 0.7 きゅうり 40 しお 0.3 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 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 ぶたにく 7 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) 2.2 しお 0.7 こしょう 0.01 チキンブイオン 1 ポークブイオン 4	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 えび 50 でんぶん 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 5.4 しょうゆ(濃) 1.8 さとう 1.4 す 0.7 チリパウダー 0.01 あぶら 0.5 やきふた 7 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 0.6 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5 アイスクリーム 1こ	ごはん 80 とりにく(ミンチ) 25 だいたい 10 たまねぎ 40 にんじん 20 しょうが 0.6 こむぎこ 1.2 しお 1 カレーこ 0.6 ケチャップ 1 ウスターソース 1 あぶら 0.6 ぎゅうにゅう 1本 たまご(液卵) 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 でんぶん 2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	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 せいしゆ 2 りんごす 1 キャベツ 0.3 しお 0.4 ごしょう 0.01 ぎゅうにゅう 1本 スライスチーズ 1枚 やきふた 5 ふ 7 わかめ 0.7 たまねぎ 2 にんじん 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 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	ごはん 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 せいしゆ 0.7 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 あぶらあげ 4 ふ 2 わかめ 0.7 たまねぎ 5 ねぎ 20 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	
E/P	640/25.7	605/21.8	627/24.6	644/27.1	597/24.1	589/25.3	647/28.3	
月日	9月10日(木)	9月11日(金)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	
献立名	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに なし	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのだいたいのからあげ(揚) すましじる あじつけこざかな	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう ポケットチーズ にくだんごスープ	くるパン ぎゅうにゅう さわらのフライ(揚) ゆでキャベツ ソース もずくスープ	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	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ こぶきいも コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに たくあんのごまあえ とうがんとたまごのスープ	
材料名および使用量(g)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 バター(個付) 1こ ぎゅうにゅう 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 1.6 しお 0.4 あぶら 0.8 チキンブイオン 2.9 ポークブイオン 1.2 なし 1切	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 50 しょうが 0.5 せいしゆ 1 でんぶん 10 あぶら 4 だいたい(水煮) 20 あぶら 1 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 たまねぎ 25 にんじん 10 えのきたけ 5 みつば 5 けずりぶし 4 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 あじつけこざかな 1袋	ごはん 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 あぶら 0.5 キャベツ 35 ソース(中濃) 1袋 おきなわもずく 15 とうふ 30 たまねぎ 25 ねぎ 5 ごまあぶら 0.15 しお 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	くるパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 さわら 1切 しお 0.4 こしょう 0.04 こむぎこ 5 パンこ 10 あぶら 8 キャベツ 35 ソース(中濃) 1袋 おきなわもずく 15 とうふ 30 たまねぎ 25 ねぎ 5 ごまあぶら 0.15 しお 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	ごはん 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 キャベツ 30 とうもろこし(粒) 10 あぶら 1.6 りんごす 0.8 しお 0.3 さとう 0.3 こしょう 0.01	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 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 ぶどうしゆ(赤) 2 じゃがいも 50 しお 0.2 たまねぎ 30 にんじん 10 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 1 しお 0.9 こしょう 0.01 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	ごはん 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 せいしゆ 0.6 レモンじる 1 たくあんづけ 10 きゅうり 30 ごま 0.7 しょうゆ(淡) 0.1 たまご(液卵) 15 とりにく 10 とうがんと えのきたけ 8 ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しお 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	
E/P	675/23.5	736/32.8	623/25.8	684/29.3	694/21.4	594/24.1	648/27.9	
月日	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)		
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうのからみため たまごスープ	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう きすのてんぶら(揚) たくあんのおかかあえ 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 はるさめスープ	アップルパン ぎゅうにゅう トンカツ(揚) ゆでキャベツ ソース フォーガー	ごはん ぎゅうにゅう さばのソースに にんじんシリシリ つきみじる	★新献立★ 「あったらしいな～こんな献立」 で選ばれた献立です。 Aブロック 7日(月) Bブロック 24日(木) だいたいのキーマカレー 優秀賞に選ばれた献立です。 大豆は『畑の肉』といわれる ように、たんぱく質が豊富な 食品です。 Aブロック 18日(金) Bブロック 9日(水) とうがんとたまごのスープ 最優秀賞に選ばれた献立です。 冬瓜は7月から9月にかけて旬 を迎える野菜です。 暑い時期にとれますが、冬まで 貯蔵できます。	
材料名および使用量(g)	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにゅう 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 しお 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 たまご(液卵) 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 でんぶん 1 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 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 20 グリーンピース 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 あぶら 0.5 しお 0.4 ごまあぶら 0.8 チキンブイオン 3.7 ポークブイオン 1.6 シャインマスカット 40	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 きす(開き) 2尾 こむぎこ 8 しお 0.1 あぶら 8 かつおぶし 0.3 たくあんづけ 15 ぶたにく 7 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 0.2 しょうゆ(淡) 4 しお 0.4 こしょう 0.01 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	ごはん 80 ぎゅうにゅう(ミンチ) 55 とりレバー(缶) 6 たまねぎ 35 にんじん 12 セロリ(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 0.9 カレーこ 0.8 ウスターソース 0.6 あぶら 0.6 ぎゅうにゅう 1本 はるさめ 7 しいたけ 0.3 レタス 20 にんじん 10 しょうゆ(淡) 2.2 せいしゆ 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 15 ポークブイオン 6	アップルパン 1こ 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) 1袋 とりにく 10 フォー 6 もやし 15 たまねぎ 10 さとう 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 0.01 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	ごはん 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 ウスターソース 4 さとう 4 しょうゆ(濃) 3 せいしゆ 2 ハム 10 にんじん 30 しょうゆ(濃) 0.8 あぶら 1 けずりぶし 0.1 もち 30 さとう 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	584/23.7	605/23.0	604/23.0	617/25.8	724/31.2	736/29.3		

学校給食課だより No.503

からだの調子を整えよう

野菜には、からだの調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。

- ビタミンA、ビタミンC・・・肌を丈夫にします。
- 食物繊維・・・腸の働きを活発にして、便秘を防ぎます。
- カリウム・・・余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。

野菜を積極的に食べて、からだの調子を整えましょう。

秋は新米の季節です!

最近の私たちの食生活をみると、お米の消費量が減り、脂肪の取りすぎが目立っています。

ご飯は淡白な味のため、どんな料理とも組み合わせやすい主食です。

お米のおいしい季節に、ぜひ、ご飯を中心とした食事を、楽しみましょう。



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)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)
献立名	ぎゅうどん(ごはん) ぎゅうどん(具) ぎゅうにゅう みそしる	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギふう ナムル かしわもち	アップルパン ぎゅうにゅう トンカツ(揚) ゆでキャベツ ソース もずくスープ	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう ポケットチーズ にくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう きすのてんがら(揚) たくあんのおかかあえ チンゲンサイスープ	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース とうがんとたまごのスープ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 40 ● たまねぎ 55 ▲ いとこんにやく 20 ▲ しろねぎ 15 ▲ ごぼう 10 ▲ しょうゆ(濃) 5.3 ● さとう 2.3 ● せいしゆ 1.2 ● しお 0.3 ● あぶら 0.5 ● ぎゅうにゅう 1本 ● あぶらあげ 4 ● わかめ 0.8 ● たまねぎ 20 ▲ もやし 15 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● 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 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうゆ 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 ● チキンブイオン 3.7 ● ポークブイオン 1.6 ● シャインマスカット 40 ▲	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● たまねぎ 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 ● せいしゆ 0.8 ● しお 0.2 ● チリパウダー 0.02 ● あぶら 0.7 ● きゅうり 40 ▲ しお 0.3 ● ガーリック 0.01 ● ごまあぶら 0.5 ● かしわもち 1本 ●	アップルパン 1本 ● 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) 1袋 ● おきなわもずく 15 ● とうふ 30 ● たまねぎ 25 ▲ ねぎ 5 ▲ ごまあぶら 0.15 ● しお 0.5 ● しょうゆ(濃) 1.2 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●	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 ● チキンブイオン 4 ● ポークブイオン 1.5 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ポケットチーズ 1本 ● 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 ● チキンブイオン 6 ● ポークブイオン 3 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● きす(開き) 2尾 ● こむぎこ 8 ● にんじん 0.1 ● あぶら 8 ● かつおぶし 0.3 ● たくあんづけ 15 ▲ ぶたにく 7 ● チンゲンサイ 20 ▲ たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ(水煮) 5 ▲ しょうゆがじる 0.2 ● しょうゆ(淡) 4 ● しお 0.4 ● こしょう 0.01 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ペンネ 20 ● ぎゅうにゅう(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 ● ぶどうしゆ(赤) 0.3 ● こしょう 0.01 ● あぶら 0.5 ● たまご(液卵) 15 ● とりにく 10 ● とうがんと 25 ● えのきたけ 8 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 2 ● しお 0.7 ● こしょう 0.02 ● でんぶん 1 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ●
E/P	6 1 2 / 26. 0	6 0 5 / 23. 0	6 7 3 / 22. 7	7 1 2 / 30. 2	6 2 3 / 25. 8	6 0 4 / 23. 0	5 7 6 / 27. 8
月日	9月10日(木)	9月11日(金)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつづに ごまあえ みそしる	パン ぎゅうにゅう バター(個付) ケチャップに なし	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 えびのチリソース(揚) わかめスープ アイスクリーム	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ スパゲティサラダ とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのかおりあえ(揚) すましじる あじつけこざかな	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) ぎゅうにゅう スライスチーズ ビーフンスープ
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 ● しょうゆ 1.5 ▲ しょうゆ(濃) 5.8 ● さとう 3.2 ● せいしゆ 0.7 ● 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 ● あぶらあげ 4 ● わかめ 2 ● わかめ 0.7 ● たまねぎ 20 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1本 ● ぎゅうにゅう 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 ▲ こむぎこ 8 ▲ ケチャップ 2 ● しょうゆ(濃) 1.8 ● さとう 1.4 ● す 0.7 ● チリパウダー 0.01 ● あぶら 0.5 ● やきふた 7 ● 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 0.6 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ● アイスクリーム 1本 ●	こめ 85 ● ぎゅうにゅう 1本 ● たまねぎ 30 ● 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 ▲ こむぎこ 2 ● バター 8 ● 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 2.9 ● ポークブイオン 1.2 ● なし	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● えび 50 ● でんぶん 7 ● キャベツ 4 ● たまねぎ 25 ▲ しょうゆ 0.2 ● にんにく 0.1 ▲ ケチャップ 5.4 ● しょうゆ(濃) 1.8 ● さとう 1.4 ● す 0.7 ● チリパウダー 0.01 ● あぶら 0.5 ● やきふた 7 ● 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 0.6 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ● アイスクリーム 1本 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ 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 ● ぶたにく 7 ● 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) 2.2 ● しお 0.7 ● こしょう 0.01 ● でんぶん 1 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しょうゆがじる 0.5 ● せいしゆ 1 ● でんぶん 10 ● あぶら 4 ● だいず(水煮) 20 ● あぶら 1 ● 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 ● かまぼこ 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ えのきたけ 5 ▲ みつば 5 ▲ けずりぶし 4 ● 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 ● あじつけこざかな 1袋 ●	パン(スライス) 1本 ● 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 ● ぎゅうにゅう 1本 ● スライスチーズ 1枚 ● やきふた 5 ● 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 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●
E/P	6 4 7 / 28. 3	6 7 5 / 23. 5	6 9 4 / 21. 4	6 4 4 / 27. 1	6 2 7 / 24. 6	7 3 6 / 32. 8	5 8 9 / 25. 3
月日	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	
献立名	くろパン ぎゅうにゅう さわらのフライ(揚) ゆでキャベツ ソース フォーガー	だいののキーマカレー(ごはん) だいののキーマカレー(ルウ) ぎゅうにゅう たまごコーンのスープ	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ こふきいも コンソメスープ	さけピラフ ぎゅうにゅう たまごスープ アーモンド	ごはん ぎゅうにゅう さばのソースに にんじんシリシリ つきみじる	パン ぎゅうにゅう みかんジャム とりにくのからあげ(揚) ちゅうかサラダ コンソメスープ	★新献立★ 「あったらいいな~こんな献立」 で選ばれた献立です。
材料名および使用量(g)	くろパン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さわら 1切 ● しお 0.4 ● こしょう 0.04 ● こむぎこ 5 ● パンこ 10 ● あぶら 8 ● キャベツ 35 ▲ ソース(中濃) 1袋 ● 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 0.01 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	こめ 80 ● とりにく(ミンチ) 25 ● だいの 10 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ しょうゆ 0.6 ▲ こむぎこ 1.2 ● しお 1 ● カレーこ 0.6 ● ケチャップ 1 ● ウスターソース 1 ● あぶら 0.6 ● ぎゅうにゅう 1本 ● たまご(液卵) 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 ● でんぶん 2 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ハンバーグ 1本 ● トマトピューレー 8.5 ● ウスターソース 4 ● さとう 2 ● ぶどうしゆ(赤) 2 ● じゃがいも 50 ● しお 0.2 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.9 ● こしょう 0.01 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 6 ●	こめ 68 ● さけ(フレーク) 20 ● ベーコン 5 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 20 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ せいしゆ 3 ● しお 1.2 ● カレーこ 0.6 ● こしょう 0.02 ● あぶら 3.2 ● チキンブイオン 5 ● ぎゅうにゅう 1本 ● たまご(液卵) 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 ● でんぶん 1 ● チキンブイオン 10 ● ポークブイオン 4 ● アーモンド(袋) 1袋 ●	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうゆ 0.8 ▲ ウスターソース 4 ● さとう 4 ● しょうゆ(濃) 3 ● せいしゆ 2 ● ハム 10 ● にんじん 30 ▲ しょうゆ(濃) 0.8 ● あぶら 1 ● けずりぶし 0.1 ● もち 30 ● さといも 20 ● からし 5 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 10 ●	パン 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● みかんジャム 1袋 ● とりにく 50 ● しお 0.3 ● こしょう 0.04 ● でんぶん 7 ● あぶら 4 ● もやし 40 ▲ きゅうり 10 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ● す 1.8 ● さとう 0.9 ● しお 0.2 ● ごまあぶら 0.2 ● からし 0.07 ● 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 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 6 ●	★新献立★ 「あったらいいな~こんな献立」 で選ばれた献立です。 Aブロック 7日(月) Bブロック 24日(木) だいののキーマカレー 優秀賞に選ばれた献立です。 大豆は「畑の肉」といわれる ように、たんぱく質が豊富な 食品です。 Aブロック 18日(金) Bブロック 9日(水) とうがんとたまごのスープ 最優秀賞に選ばれた献立です。 冬瓜は7月から9月にかけて旬 を迎える野菜です。 暑い時期にとれますが、冬まで 貯蔵できます。
E/P	6 9 6 / 30. 3	5 9 7 / 24. 1	5 9 4 / 24. 1	6 0 2 / 24. 1	7 3 6 / 29. 3	6 4 0 / 25. 7	

学校給食課だより No.503

からだの調子を整えよう

野菜には、からだの調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。

- ビタミンA、ビタミンC・・・肌を丈夫にします。
- 食物繊維・・・腸の働きを活発にして、便秘を防ぎます。
- カリウム・・・余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。

野菜を積極的に食べて、からだの調子を整えましょう。

秋は新米の季節です!

最近の私たちの食生活をみると、お米の消費量が減り、脂肪の取りすぎが目立っています。

ご飯は淡白な味のため、どんな料理とも組み合わせやすい主食です。

お米のおいしい季節に、ぜひ、ご飯を中心とした食事を、楽しみましょう。



ご飯をしっかり食べよう!



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) (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02年(2020年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)
献立名	パン 牛乳 いちごジャム マカロニカレー風味 チキンサラダ	ご飯 牛乳 きすの天ぷら(揚) もやしと小松菜のナムル みそ汁 ぶどうゼリー	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 ビーフンスープ	ご飯 牛乳 味噌汁 鶏肉と大豆の香りあえ(揚) 牛乳 ごま酢あえ すまし汁	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 ツナサラダ	パン 牛乳 ペンネのミートソース とうがんと卵のスープ ヨーグルト	ご飯 牛乳 ふりかけ 血うどん(めん) 血うどん(具) みそ汁
材料名および使用量(g)	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● いちごジャム 1袋 ● 豚肉 35 ● マカロニ 18 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 60 ● にんじん 25 ● グリーンピース 6 ● しょうが 0.6 ● にんにく 0.3 ● ウスターソース 4 ● ケチャップ 1.2 ● カレー粉 0.8 ● 塩 0.6 ● しょうゆ(濃) 1 ● 砂糖 0.1 ● チキンブイオン 5.5 ● ポークブイオン 2.4 ● 油 1 ● 蒸しきさ身 8 ● キャベツ 50 ● とうもろこし(粒) 6 ● 酢 1.6 ● しょうゆ(淡) 1 ● 砂糖 0.5 ● 塩 0.1 ● 油 1.2 ● ごま油 0.5 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● きす(開き) 2尾 ● 小麦粉 8 ● 塩 0.1 ● 油 8 ● 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 ● 油揚げ 5 ● わかめ 0.8 ● たまねぎ 40 ● みつば 5 ● けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ● ぶどうゼリー 1こ ●	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 0.9 ● 油 0.5 ● キャベツ 40 ● にんにく 12 ● マヨネーズ 5 ● 塩 0.2 ● 牛乳 1本 ● 棒チーズ 1本 ● 焼豚 8 ● みつば 5 ● しいたけ 12 ● にんじん 17 ● ねぎ 7 ● たけのこ(水煮) 10 ● しょうゆ(淡) 2 ● 塩 0.7 ● ごま油 0.02 ● チキンブイオン 13 ● ポークブイオン 6 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 味噌汁 1袋 ● 鶏肉 60 ● しょうが 2.5 ● 清酒 1.2 ● でん粉 12 ● 油 4 ● 大豆(水煮) 25 ● 油 1 ● たまねぎ 10 ● パセリ 0.6 ● 砂糖 4.2 ● しょうゆ(濃) 3.3 ● 酢 2 ● ごま 1.5 ● 茎わかめ 0.5 ● きゅうり 35 ● 砂糖 1 ● しょうゆ(淡) 1 ● 塩 0.2 ● たまねぎ 35 ● にんにく 15 ● ねぎ 7 ● けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● しょうゆ(淡) 4 ● しょうゆ(濃) 0.8 ● 塩 0.5 ●	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 2 ● 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 ● まぐろ(フレーク) 7 ● りんご酢 0.3 ● キャベツ 40 ● にんにく 10 ● 油 2.2 ● りんご酢 1.1 ● 砂糖 0.4 ● 塩 0.4 ● ごま油 0.01 ●	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● ペンネ 25 ● 牛肉(ミンチ) 18 ● 鶏レバー(缶) 3 ● たまねぎ 35 ● にんじん 12 ● 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 ● ごしょう 0.02 ● ぶどう酒(赤) 0.5 ● 油 0.5 ● 卵(液卵) 20 ● 鶏肉 15 ● 冬瓜 35 ● えのきたけ 10 ● ねぎ 7 ● しょうゆ(淡) 3 ● 塩 0.9 ● ごしょう 0.02 ● でん粉 1.2 ● チキンブイオン 13 ● ポークブイオン 6 ● ヨーグルト 1こ ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● ふりかけ(さかな) 1袋 ● 血うどん 1袋 ● 豚肉 30 ● かまぼこ 7 ● はくさい 6 ● たまねぎ 50 ● にんじん 25 ● ねぎ 10 ● ポークブイオン 1.2 ● しょうゆ(濃) 3.5 ● 塩 0.5 ● ごしょう 0.02 ● ぶどう酒(赤) 0.5 ● 油 0.5 ● でん粉 3.5 ● 油 1.2 ● ごま油 0.6 ● 豆腐 50 ● 油揚げ 4 ● わかめ 0.8 ● みつば 5 ● けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●
E/P	788/30.7	795/29.0	755/35.2	857/33.8	845/25.9	784/37.0	792/32.1
月日	9月10日(木)	9月11日(金)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)
献立名	パン 牛乳 米粉シチュー フレンチサラダ ブルーベリークレープ	ご飯 牛乳 えびのチリソース(揚) ナムル 肉団子スープ 味付小魚	パン 牛乳 煮込みハンバーグ リヨネーズポテト ソバ・デ・アホ	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 フォーガー アイスクリーム	大豆のキーマカレー(ご飯) 大豆のキーマカレー(ルウ) 牛乳 コーンマヨサラダ	くろパン 牛乳 サーモンフライ(揚) ゆで野菜 イタリアンドレッシング コンソメスープ	ご飯 牛乳 すきやき風 ごまあえ アーモンド(袋)
材料名および使用量(g)	パン 1こ ● 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 50 ● 塩 1.3 ● ごしょう 0.03 ● 油 1 ● チキンブイオン 9 ● ポークブイオン 4 ● キャベツ 40 ● にんじん 10 ● 油 2.2 ● りんご酢 1.1 ● 砂糖 0.6 ● 塩 0.6 ● ごしょう 0.01 ● ブルーベリークレープ 1こ ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● えび 60 ● でん粉 8.5 ● 油 4 ● たまねぎ 30 ● しょうが 0.2 ● にんにく 0.1 ● キャベツ 6.5 ● しょうゆ(濃) 2.2 ● 砂糖 1.6 ● 酢 0.9 ● チリパウダー 0.02 ● 油 0.3 ● きゅうり 50 ● たまねぎ 0.4 ● ガーリック 0.01 ● ごま油 0.6 ● ミンチボール 35 ● はるさめ 6 ● たまねぎ 25 ● にんじん 15 ● 小松菜 10 ● しょうゆ(濃) 1.2 ● 塩 0.8 ● ごしょう 0.01 ● チキンブイオン 7 ● ポークブイオン 3 ● 味付小魚 1袋 ●	パン 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 ● ぶどう酒(赤) 3 ● 砂糖 2.3 ● じゃがいも 60 ● しょうゆ 18 ● とうもろこし(粒) 6 ● パセリ 0.6 ● 塩 0.35 ● ごしょう 0.02 ● 油 0.4 ● 卵(液卵) 35 ● たまねぎ 35 ● パセリ 0.5 ● にんにく 0.3 ● 油 0.4 ● 塩 1 ● パブリカ 0.05 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●	パン(スライス) 1こ ● まぐろ(フレーク) 25 ● りんご酢 1.2 ● キャベツ 40 ● きゅうり 10 ● にんじん 7 ● 油 2.5 ● りんご酢 1.3 ● カレー粉 0.4 ● 塩 0.5 ● ごしょう 0.02 ● スライスチーズ 1枚 ● 牛乳 1本 ● 鶏肉 15 ● フォー 12 ● もやし 25 ● たまねぎ 15 ● にら 6 ● レモン汁 0.4 ● しょうゆ(淡) 3 ● 塩 0.7 ● ごしょう 0.01 ● チリパウダー 0.02 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ● アイスクリーム 1こ ●	米 100 ● 鶏肉(ミンチ) 35 ● 大豆 30 ● たまねぎ 50 ● にんじん 25 ● しょうが 0.7 ● 小麦粉 1.5 ● 塩 1.3 ● カレー粉 0.9 ● ケチャップ 1.3 ● ウスターソース 1.3 ● 油 0.7 ● 牛乳 1本 ● キャベツ 40 ● にんじん 7 ● とうもろこし(粒) 10 ● マヨネーズ 6 ● 塩 0.2 ●	くろパン 1こ ● 牛乳 1本 ● さけ 1切 ● 塩 0.5 ● ごしょう 0.05 ● しょうが汁 1 ● 小麦粉 6 ● パン粉 13 ● しょうゆ(濃) 11 ● プロッコリー 30 ● イタリアンドレッシング(袋) 1袋 ● たまねぎ 50 ● にんじん 15 ● パセリ 0.5 ● しょうゆ(淡) 1 ● 塩 1.1 ● ごしょう 0.02 ● チキンブイオン 17 ● ポークブイオン 7 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● 牛肉 40 ● 焼き豆腐 60 ● 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 ● 油 0.8 ● ごま 2.2 ● もやし 50 ● ほうれんそう 10 ● しょうゆ(濃) 2.4 ● 砂糖 1.2 ● アーモンド(袋) 1袋 ●
E/P	828/29.2	797/36.0	852/34.3	790/32.7	788/31.5	842/37.7	790/31.1
月日	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	☆行事食☆ 30日(水) 月見汁
献立名	中華風ピラフ 牛乳 えびフライ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	パン 牛乳 クリームチーズ ケチャップ煮 なし	ご飯 牛乳 さばのレモンみそ煮 和風サラダ すまし汁	ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ はるさめスープ ぶどう	パン 牛乳 バター(個付) 牛肉のトマトソース煮 粉ふきいも 卵スープ	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	今年の中秋の名月 は10月1日(木) で、それにちなんで 月見汁が登場します。 秋はいろいろな作物が収穫の時期を迎えます。さといもや、団子の原料となる米も秋が収穫シーズンです。 中秋の名月には、団子以外にも、さといもを供える風習があり「芋名月」と呼ばれることもあります。
材料名および使用量(g)	米 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 ● 塩 0.5 ● ごしょう 0.01 ● ごま油 0.6 ● 油 1.5 ● チキンブイオン 6 ● ポークブイオン 4 ● 牛乳 1本 ● えびフライ 2尾 ● 油 10 ● キャベツ 50 ● マヨネーズ(袋) 1袋 ●	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● クリームチーズ 1こ ● 牛肉 35 ● マカロニ 20 ● じゃがいも 60 ● たまねぎ 60 ● にんじん 15 ● グリーンピース 6 ● ケチャップ 18 ● ウスターソース 3.6 ● 砂糖 1.6 ● 塩 0.5 ● 油 1 ● チキンブイオン 4.3 ● ポークブイオン 1.8 ● なし 1切 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうが 1 ● にんにく 0.2 ● 白みそ 11 ● 砂糖 4 ● 清酒 1 ● レモン汁 1.5 ● かつおぶし 0.4 ● キャベツ 30 ● きゅうり 20 ● 油 1.3 ● しょうゆ(濃) 1.2 ● 酢 0.8 ● 砂糖 0.5 ● 塩 0.1 ● 豆腐 50 ● 油揚げ 3 ● えのきたけ 7 ● ほうれんそう 5 ● 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 0.7 ●	米 100 ● 牛乳 1本 ● ミニ厚揚げ 70 ● 豚肉(ミンチ) 20 ● 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 ● 鶏肉 12 ● はるさめ 13 ● たまねぎ 30 ● ほうれんそう 10 ● しょうゆ(淡) 1.5 ● 塩 0.9 ● ごしょう 0.02 ● チキンブイオン 13 ● ポークブイオン 6 ● シャインマスカット 50 ●	パン 1こ ● 牛乳 1本 ● バター(個付) 1こ ● 牛肉 60 ● 油 0.5 ● たまねぎ 7 ● しょうが 0.7 ● にんにく 0.4 ● りんごピューレー 7 ● トマトピューレー 3.6 ● ケチャップ 3.6 ● ウスターソース 3.6 ● ぶどう酒(赤) 3.6 ● 砂糖 0.7 ● じゃがいも 80 ● 塩 0.4 ● 卵(液卵) 30 ● たまねぎ 40 ● にんじん 15 ● パセリ 0.5 ● しょうゆ(淡) 1 ● 塩 1 ● ごしょう 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 ● 牛乳 1本 ● さんま(開き) 1切 ● しょうが汁 0.5 ● 清酒 0.5 ● でん粉 10 ● 油 4 ● しょうゆ(濃) 3.8 ● 砂糖 2.9 ● みりん 0.6 ● たくあん漬け 12 ● きゅうり 35 ● ごま 0.8 ● しょうゆ(淡) 0.1 ● もち 25 ● 里芋 25 ● ごぼう 10 ● ねぎ 7 ● けずりぶし 4 ● 昆布(粉末) 0.06 ● みそ 11 ●	
E/P	807/28.3	822/32.5	815/36.9	794/29.3	818/34.9	870/28.9	

学校給食課だより No.503

からだの調子を整えよう

野菜には、からだの調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。

- ビタミンA、ビタミンC・・・肌を丈夫にします。
- 食物繊維・・・腸の働きを活発にして、便秘を防ぎます。
- カリウム・・・余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。

野菜を積極的に食べて、からだの調子を整えましょう。

秋は新米の季節です!

最近の私たちの食生活をみると、お米の消費量が減り、脂肪の取りすぎが目立っています。

ご飯は淡白な味のため、どんな料理とも組み合わせやすい主食です。

お米のおいしい季節に、ぜひ、ご飯を中心とした食事を、楽しみましょう。

ご飯をしっかり食べよう!



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) (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

