

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和02年(2020年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月7日(月)	12月8日(火)
献立名	パン ぎゅうにゅう ポークコロッケ(揚) ちゅうかさサラダ ふゆやさいたっぷりスープ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめに たくあんのごまあえ みかん	アップルパン ぎゅうにゅう あじのフライ(揚) ゆでキャベツ ソース コンソメスープ	ぎゅうどん(ごはん) たまねぎ ぎゅうにゅう みそしる あじつけこざかな	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 ごまドレッシング	パン ぎゅうにゅう ビーフシチュー 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 コロッケ 1こ あぶら 11 もやし 40 きゅうり 10 しょうゆ(濃) 1.8 す 1.8 さと 0.9 しお 0.2 ごまあぶら 0.2 からし 0.07 ぶたにく 7 はくさい(西宮産) 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 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	ごめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 25 だいず 10 ちくわ 10 じゃがいも 60 ごんにやく 20 にんじん 20 さやいんげん 5 けずりぶし 0.9 ごんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 6 さと 2.5 みりん 1.8 しお 0.1 たくあんづけ 10 キャベツ 30 ごま 0.7 しょうゆ(淡) 0.1 みかん 1	アップルパン 1こ ぎゅうにゅう 1本 あじ 1切 しお 0.2 こしょう 0.02 ごむぎこ 4 パンこ 9 あぶら 6 キャベツ 35 ソース(中濃) 1袋 たまねぎ 30 にんじん 15 さと 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	ごめ 80 ぎゅうにゅう 1本 たまねぎ 40 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 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 とうふ 50 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 ねぎ 5 けずりぶし 3 ごんぶ(粉末) 0.05 みそ 9 あじつけこざかな 1袋	ごめ(西宮産) 68 とりにく 32 かまぼこ 6 あぶらあげ 4 ひじき 0.9 にんじん 12 けずりぶし 1.5 ごんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4.3 せいしゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 こうりどうふ 8 しょうゆ(濃) 3 さと 2.5 みりん 0.6 しょうが 0.7 でんぶ 10 あぶら 2 ブロッコリー 30 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく(兵庫県産) 35 ぶどうしゆ(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 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごむぎこ 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 チキンブイオン 4.8 ポークブイオン 2 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 0.3 こしょう 0.01
E/P	646/20.4	678/24.6	610/25.4	650/31.3	614/26.6	608/23.1
月日	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ ツナとれんこんのマヨサラダ すましじる	パン ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こぶきいも かぶらスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうぎ(揚) ナムル ちゅうかさそば	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう キャベツのあまづけ	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	ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) スーモータン アーモンド
材料名および使用量(g)	ごめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とうふハンバーグ 1こ あかだしみそ 6 ぶどうしゆ(赤) 2 さと 1.5 みりん 0.8 まぐろ(フレーク) 10 りんごす 0.5 れんこん 20 マヨネーズ 3 しお 0.05 カレーこ 0.05 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 ごんぶ(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 とりにく 50 たまねぎ 10 トマトピューレー 8.3 ぶどうしゆ(白) 1.7 パブリカ(缶) 0.4 さと 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 7 かぶ 35 かぶ(葉) 6 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5	ごめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎょうぎ 2こ あぶら 3 きゅうり 40 しお 0.3 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 ちゅうかめん 35 やきぶた 12 しいたけ 0.4 もやし 23 にんじん 6 ねぎ 4 しょうゆ(濃) 2 しお 0.9 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.2 チキンブイオン 15 ポークブイオン 6	ごめ 85 ぎゅうにゅう 30 たまねぎ 50 じゃがいも 40 きゅうり 20 グリーンピース 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ごむぎこ 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 にんじん 5 す 1.5 さと 0.8 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2	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 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 7 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 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	ごめ 80 ぎゅうにゅう 1本 えび 50 でんぶ 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 1.4 す 0.7 チリパウダー 0.01 あぶら 0.5 たまご(液卵) 15 とうもろこし(ペースト) 40 ねぎ 7 しお 1 こしょう 0.02 でんぶ 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
E/P	653/26.8	599/26.6	685/22.4	676/21.2	605/24.9	682/28.4
月日	12月17日(木)	12月18日(金)	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)
献立名	パン ぎゅうにゅう ペンのミートソース はくさいスープ ガトージュョラ	ごはん ぎゅうにゅう ししやものからあげ(揚) ナムル とうにゅういりみそしる	パン ぎゅうにゅう こめコシチュー りんご	くるパン 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	ごはん ジョア さばのみそに にんじんシリシリ かぼちゃのゆずかじる	パン ぎゅうにゅう ケチャップに フレンチサラダ プリン
材料名および使用量(g)	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 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ベーコン 7 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 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5 ガトージュョラ 1こ	ごめ 80 ぎゅうにゅう 1本 からぶとししやも 2尾 でんぶ 4 あぶら 4 もやし 50 しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 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 0.5 けずりぶし 3 ごんぶ(粉末) 0.05 みそ 10	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 パセリ 0.5 ごめこ 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 りんご 1切	くるパン 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 15 ベーコン 5 こまつな 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 ぶたにく 5 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しお 0.9 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	ごめ 80 ジョア(ストロベリー) 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 みそ 6.4 さと 3.2 みりん 0.8 まぐろ(フレーク) 10 にんじん 30 しょうゆ(濃) 0.8 けずりぶし 0.1 あぶら 1 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 0.3 けずりぶし 3 ごんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4 みりん 0.5 しお 0.3	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 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 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 キャベツ 30 きゅうり 8 あぶら 1.8 りんごす 0.9 しお 0.3 さと 0.3 こしょう 0.01 プリン 1こ
E/P	664/26.1	597/23.0	598/23.0	660/24.3	636/28.5	705/27.5

学校給食課だより No.506

地産地消！2020年度第2弾！
～西宮産のはくさい、米～

西宮産のはくさいは、小学校Aブロックは1日、小学校Bブロックは2日に「ふゆやさいたっぷりスープ」で使用します。

西宮市の山口地区で収穫されたはくさいです。

はくさいは、気温が15～17℃くらいになり、葉の枚数が20枚以上になると、太陽の光を受けて、葉の外側が内側にまがりはじめ、玉になっていきます。そして、気温が0～5℃くらいになると、はくさいは寒さに耐えるために、甘くおいしくなります。

春になると、はくさいの中心から花芽が伸びます。はくさいはアブラナ仲間なので、その花は、菜の花として食べることができます。苦みが少なく、やさしい味ですよ。

西宮産の米は、小学校Aブロックは7日、小学校Bブロックは14日に「たきこみごはん」で登場します。「こしひかり」という品種で、西宮市の名塩地区や山口地区で収穫されました。炊きたての新米は、甘い香りがして粘りがあり、モチモチと柔らかいですよ。

8月下旬ごろの稲です。
米が実っていますね。



☆今月の神戸ビーフ☆
Aブロック 8日(火)
Bブロック 11日(金)
ビーフシチューで使用します。

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」でご確認ください



こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和02年(2020年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月7日(月)	12月8日(火)
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 あじつけこざかな	パン ぎゅうにゅう ポークコロッケ(揚) ちゅうかサラダ ふゆやさいたっぷりスープ	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ ツナとれんこんのマヨサラダ すましじる	アップルパン ぎゅうにゅう あじのフライ(揚) ゆでキャベツ ソース 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 プリン	ごはん ぎゅうにゅう ごまくまめに たくあんのごまあえ みかん
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 ● とうふ 50 ● あぶらあげ 4 ● わかめ 0.7 ● ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ● あじつけこざかな 1袋 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● コロッケ 1こ ● あぶら 11 ■ 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 ぶたにく 7 ● はくさい(西宮産) 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 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とうふハンバーグ 1こ ● あかだしみそ 6 ● ぶどうしゆ(赤) 2 さとう 1.5 ■ みりん 0.8 まぐろ(フレーク) 10 ● りんごす 0.5 れんこん 20 ▲ マヨネーズ 3 ■ しお 0.05 カレーこ 0.05 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	こめ 80 ■ アップルパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● あじ 1切 ● しお 0.2 こしょう 0.02 こむぎこ 4 ■ パンこ 9 ■ あぶら 6 ■ キャベツ 35 ▲ ソース(中濃) 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 チキンブイオン 12 ポークブイオン 6	こめ 68 ■ ベーコン 10 ● えび 30 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 20 ▲ とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ せいしゆ 2.7 しお 1.1 こしょう 0.02 あぶら 2.7 ■ チキンブイオン 4.7 ポークブイオン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 ● ミンチボール 30 はるさめ 3 ■ はくさい 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 プリン 1こ ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 25 ● だいち 10 ● ちくわ 10 ● じゃがいも 60 ■ こんにやく 20 にんじん 20 ▲ さやいんげん 5 ▲ けずりぶし 0.9 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 ごま 0.6 ■ たくあんづけ 15 ▲ みかん 1こ ▲
E/P	650/31.3	646/20.4	653/26.8	610/25.4	683/28.1	668/24.0
月日	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)
献立名	くろパン ぎゅうにゅう ポークソーセージ こまつなとベーコンの Pasta チキンスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) ナムル ちゅうかそば	パン ぎゅうにゅう ビーフシチュー フレンチサラダ	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 ごまドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ すきやきふう ごまあえ	パン ぎゅうにゅう こめシチュー りんご
材料名および使用量(g)	くろパン 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 15 ■ ベーコン 5 ● こまつな 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 ■ とりにく 10 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 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	ごはん 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎょうざ 2こ ● あぶら 3 ■ きゅうり 40 ▲ しお 0.3 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 ■ ちゅうかめん 35 ■ やきぶた 12 ● しいたけ 0.4 ▲ もやし 23 ▲ にんじん 6 ▲ ねぎ 4 ▲ しょうゆ(濃) 0.9 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイオン 15 ポークブイオン 6	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● きゅうにゅう(兵庫県産) 35 ● ぶどうしゆ(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 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ 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 チキンブイオン 4.8 ポークブイオン 2 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	こめ(西宮産) 68 ■ とりにく 32 ● かまぼこ 6 ● あぶらあげ 4 ● ひじき 0.9 にんじん 12 ● けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4.3 せいしゆ 3 しお 0.3 ぎゅうにゅう 1本 ● ごおりどうふ 8 ● しょうゆ(濃) 3 さとう 2.5 ■ みりん 0.6 しょうが 0.7 ▲ でんぶん 10 あぶら 2 ■ ブロッコリー 30 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ふりかけ(さかな) 1袋 ● ぎゅうにゅう 35 ● ふ 3 ■ たまねぎ 70 ▲ いとこんにやく 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 ■ ごま 1 もやし 50 ▲ しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 30 ● じゃがいも 45 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ ごまこ 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 りんご 1切 ▲
E/P	662/25.2	685/22.4	608/23.1	614/26.6	618/24.0	598/23.0
月日	12月17日(木)	12月18日(金)	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) スーミータン アーモンド	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	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう キャベツのあまづけ	ごはん ジョア さばのみそに にんじんシリシリ かぼちゃのゆずかじる	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース コンソメスープ ガトーショコラ	ごはん ぎゅうにゅう ししやものからあげ(揚) ナムル 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 ● 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 たまご(液卵) 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 ■	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 7 ● 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 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4	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 ▲ しょうが 0.5 ▲ みりん 0.2 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 ▲ にんじん 5 ▲ す 1.5 ■ さとう 0.8 しょうゆ(淡) 0.5 しお 0.2	こめ 80 ■ ジョア(ストロベリー) 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 まぐろ(フレーク) 10 ● にんじん 30 ▲ しょうゆ(濃) 0.8 けずりぶし 0.1 あぶら 1 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 0.3 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 ● 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 ぶたにく 5 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 20 ▲ 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 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5 ガトーショコラ 1こ ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● からふとししやも 2尾 ● でんぶん 4 ● あぶら 2 ■ もやし 50 ▲ しお 0.4 ガーリック 0.01 ごまあぶら 0.5 ■ あぶらあげ 3 ● とうにゅう 20 ● さつまいも 20 ■ だいこん 15 ▲ にんじん 20 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 10 ●
E/P	682/28.4	605/24.9	676/21.2	636/28.5	649/26.2	597/23.0

学校給食課だより No.506

地産地消！2020年度第2弾！
～西宮産のはくさい、米～

西宮産のはくさいは、小学校Aブロックは1日、小学校Bブロックは2日に「ふゆやさいたっぷりスープ」で使用します。

西宮市の山口地区で収穫されたはくさいです。

はくさいは、気温が15～17℃くらいになり、葉の枚数が20枚以上になると、太陽の光を受けて、葉の外側が内側にまがりはじめ、玉になっていきます。そして、気温が0～5℃くらいになると、はくさいは寒さに耐えるために、甘くおいしくなります。

春になると、はくさいの中心から花芽が伸びます。はくさいはアブラナ仲間なので、その花は、菜の花として食べることができます。苦みが少なく、やさしい味ですよ。

西宮産の米は、小学校Aブロックは7日、小学校Bブロックは14日に「たきこみごはん」で登場します。「こしひかり」という品種で、西宮市の名塩地区や山口地区で収穫されました。炊きたての新米は、甘い香りがして粘りがあり、モチモチと柔らかいですよ。

8月下旬ごろの稲です。
米が実っていますね。



☆今月の神戸ビーフ☆
Aブロック 8日(火)
Bブロック 11日(金)
ビーフシチューで使用します。

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)(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



