

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和06年(2024年)3月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	3月1日(金)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	
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	ちゅうかどん(ごはん) ちゅうかどん(具) ぎゅうにゅう スーミータン(たまご入り)	1~5年生 パン ぎゅうにゅう トンカツ(揚) ゆでキャベツ ちゅうのうソース コンソメスープ ◆フルーツゼリー	6年生(卒業おめでとうリザーブ給食) ごはん ぎゅうにゅう こやのごもくに いよかん	6年生のみなさん、ご卒業 おめでとうございます。 6年生のみなさんを祝 いして、「卒業おめでとう」 いして、「卒業おめでとう」 「チョコクレープ」 「フルーツゼリー」 のどちらかが付きます。 どちらか予約した方を味 わって食べましょう。	パン ぎゅうにゅう ひとくちチーズ マカロニ じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん けずりぶし こんぶ(粉末) しょうゆ(濃) さとう しょうゆ(淡) みりん しお	ごはん ぎゅうにゅう メルルーサ ベジタブルチャブチェ みそしる
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 しらすまし 5 かつおぶし 1 ごま 1.5 しょうが 1 しょうゆ(濃) 1.5 さとう 1.4 せいしゆ 1 ごまあぶら 0.3 たくあんづけ 15 そうめん(ばち) 6 かまぼこ 6 たまねぎ 20 にんじん 8 みつば 3 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 0.4 しお 0.1	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 4 たけのこ(水煮) 8 しょうが 0.5 ポークパイオン 1.4 しょうゆ(濃) 4 しお 0.4 あぶら 1 ごまあぶら 0.4 でんぶん 2 ぎゅうにゅう 1本 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 チキンパイオン 10 ポークパイオン 4	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 ちゅうのうソース(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 チキンパイオン 12 ポークパイオン 6 チョコクレープ 1本 フルーツゼリー(冷) 1本	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 20 におりどうふ 20 しいたけ 1 たまねぎ 60 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 いよかん 1切	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ひとくちチーズ 2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 グリッピーズ 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 チキンパイオン 3.7 ポークパイオン 1.6 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 さとう 0.3 こしょう 0.01	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 メルルーサ 1切 しょうがじる 0.4 せいしゆ 0.4 こしょう 0.04 でんぶん 7.5 あぶら 4 はるさめ 5 しめじ 8 にんじん 10 たまねぎ 10 ごまつな 5 ねぎ 3 にんにく 0.1 ごまあぶら 0.3 ごま 0.6 しょうゆ(淡) 2.3 さとう 1 しお 0.1 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.3 わかめ 0.7 だいこん 30 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	
E/P	574/27.1	556/22.7	634/26.6	698/27.0	616/28.4	579/25.8	

月日	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月18日(月)	3月19日(火)	
献立名	えびカレーライフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ アーモンド	あまからチキンマヨサンド(パン) あまからチキンマヨサンド(チキン) あまからチキンマヨサンド(サラダ) ぎゅうにゅう みだくさんスープ	ポークカレーライス(ごはん) ポークカレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう キャベツのあまづけ	パン ぎゅうにゅう ポークコロケ(揚) ちゅうかサラダ はるさめスープ	ごはん ジョア とりにくとやさいのポリからいため みそラーメン	たきごみごはん ぎゅうにゅう こ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 ブルーベリージャム ペンネのシーフードクリームソース コンソメスープ	☆新献立☆ ベジタブルチャブチェ Aブロック 8日(金) Bブロック 18日(月) 2021年度『あったら いいな〜こんな献立』の 優秀賞に選ばれた献立 です。にんじん、たまね ぎ、小松菜、ねぎ、にんに くなど野菜がたくさんと れるように考えてくれ ました。 「チャブチェ」は韓国・ 朝鮮の、春雨を使った炒 め物の料理です。「チャ ブ」は混ぜ合わせる、「チ ェ」はおかずという意味 です。野菜たっぷりの「チ ャブチェ」を味わって、い ただきましよう。
材料名および使用量(g)	こめ 68 ベーコン 10 えび 35 たまねぎ 35 にんじん 20 せいしゆ 3 しお 1.3 カレーこ 0.6 こしょう 0.02 あぶら 3 チキンパイオン 4.7 ポークパイオン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 とりつくね 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 チキンパイオン 6 ポークパイオン 3 アーモンド(袋) 1袋	パン(スライス) 1本 とりにく 55 しょうゆ(濃) 4 みりん 2 さとう 2 でんぶん 0.7 あぶら 0.4 キャベツ 30 にんじん 10 マヨネーズ 4 しお 0.1 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) 3 あかピーマン 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 しょうゆ 0.7 こしょう 0.02 チキンパイオン 10 ポークパイオン 4	こめ 85 ぶたにく 30 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 グリッピーズ 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 にんじん 0.4 あぶら 0.8 チキンパイオン 6 ポークパイオン 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	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 コロケ 1本 あぶら 11 もやし 40 きゅうり 10 しょうゆ(濃) 1.8 す 0.2 さとう 0.9 しお 0.2 ごまあぶら 0.2 からし 0.07 はるさめ 8 しいたけ 0.3 レタス 20 にんじん 10 ちゅうかめん 2.2 せいしゆ 1 しお 0.7 ごまあぶら 0.2 チキンパイオン 15 ポークパイオン 6	こめ 80 ジョア(プレーン) 1本 とりにく 35 あぶらあげ 40 にんじん 15 にんにく 0.2 けずりぶし 0.2 しょうゆ(濃) 3 オイスターソース 1 さとう 0.8 せいしゆ 0.8 しお 0.3 チリパウダー 0.01 あぶら 0.4 ごまあぶら 0.4 しょうゆ(濃) 35 みりん 12 しょうが 0.4 ごま 0.2 わかめ 20 とうもろこし(粒・冷) 6 ねぎ 6 にんじん 4 しょうがじる 0.6 みそ 7 せいしゆ 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 チキンパイオン 7 ポークパイオン 3	こめ 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 おこりどうふ 8 しょうゆ(濃) 3 さとう 2.5 みりん 0.6 しょうがじる 0.7 でんぶん 10 あぶら 2 プロッコリー 30 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン 1本 ぎゅうにゅう 1本 ブルーベリージャム 1袋 ペンネ 15 ベーコン 2 えび 10 かいばしら 10 たまねぎ 15 にんじん 10 マッシュルーム 3 パセリ 0.5 こむぎこ 2 バター 2 ぎゅうにゅう 15 しお 0.4 こしょう 0.01 あぶら 0.5 チキンパイオン 1.9 ポークパイオン 0.8 ポークソーセージ(カット) 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 にんじん 5 パセリ 0.4 しょうゆ(淡) 1 しお 0.8 こしょう 0.02 チキンパイオン 9 ポークパイオン 4	
E/P	625/26.5	572/27.6	632/21.0	624/19.0	577/24.0	597/26.0	552/23.3	

学校給食課だより No.542



今年度も、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います。  
この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

<p><b>給食時間を振り返って</b></p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>良い姿勢で食えることができた</p>	<p><b>食生活を振り返って</b></p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>	<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか? 食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

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(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をとどめる) (揚)...揚げ物  
◆印...おめでとうリザーブ給食(小学校Aブロック5日・小学校Bブロック6日)は、【チョコクレープ】と【フルーツゼリー】です。  
\*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  
\*海産物については、えび、かにが混ざることがあります  
\*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Aブロック〕

令和06年(2024年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates (2月1日 to 2月29日) and rows for献立名, 材料名および使用量, and E/P. Includes a large text box on the right side with a message about 4th graders' 10th birthday.

4年生のみなさん、10才おめでとうございます。4年生のみなさんをお祝いし、「10才おめでとう給食」をおこないます。基本献立にししゃものからあげやいちご、いよかんがついています。生まれてから10年、とても大きくなりましたね。みなさんの体が成長するためには、しっかり食べることが大切です。いろいろな食べ物を食べて、元気にすごしましょう。

学校給食課だより No.541 大豆のよさを見直そう! 節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。...

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果 ●鉄.....貧血予防 ●カルシウム・マグネシウム.....丈夫な骨をつくる ●ビタミンB1.....疲労回復効果 ●食物繊維.....便秘予防 ●大豆イソフラボン.....骨粗しょう症予防 ●オリゴ糖.....便秘予防 ●サポニン.....抗酸化作用※ ●レシチン.....動脈硬化予防※ ※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

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 ◆印...リザーブ給食(小学校Aブロック29日・小学校Bブロック28日)は、【こつくだいふく】と【ももゼリー】です。 \*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 \*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります \*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Aブロック〕

令和06年(2024年)1月

西宮市教育委員会 学校給食課

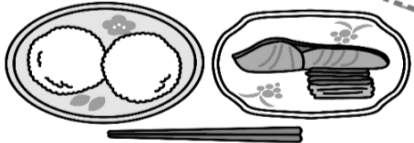
月日	1月11日(木)	1月12日(金)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月22日(月)
献立名	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー フレンチサラダ	ごはん(西宮産) ジョア(フレン) さばのみそに はくさいのおかかあえ ぞうに	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため わかめうどん	パン ぎゅうにゅう バター(個付) メルルーサのチリソース(揚) たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり すきやきふう ささみとキャベツのあまずあえ	ぎんごパン(揚) ぎゅうにゅう ポトフ ぼんかん	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに みそしる やわらかくろまめ	とりごぼろごはん ぎゅうにゅう はるまき(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)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 30 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 20 グリーンピース 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 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3 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) 80 ジョア(フレン) 1本 さば(焼) 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 0.6 はくさい 60 しょうゆ(濃) 1.4 とりにく 10 かまぼこ 5 もち 40 しいたけ 0.5 きんときにんじん 10 うどん 10 ほうれんそう 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 3.4 みりん 0.5 しょうゆ(濃) 0.3 しお 0.2	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 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 3 せいしゆ 1.4 とりにく 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 うどん 55 かまぼこ 4 あぶらあげ 1 たまねぎ 7 にんじん 10 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(個付) 1こ メルルーサ(角) 50 しお 0.2 こしょう 0.04 でんぶん 7 あぶら 4 たまねぎ 25 にんにく 25 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ふとねぎ(宝塚産) 15 しょうゆ(濃) 7.2 さとう 4 しお 0.1 あぶら 0.6 むしざさみ 15 す 0.8 キャベツ 30 にんじん 5 たまねぎ 1.6 ポークブイオン 0.9 ぼんかん 1 しお 0.2	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつけのり 1袋 ぎゅうにゅう 30 さとう 30 ふ 3 たまねぎ 60 にんにく 20 ベーコン 40 じゃがいも 20 たまねぎ 15 にんじん 7.2 キャベツ 4 とうもろこし(粒・冷) 5 しお 0.6 むしざさみ 15 す 0.8 キャベツ 30 にんじん 5 たまねぎ 1.6 ポークブイオン 0.9 ぼんかん 1 しお 0.2	ぎんごパン 1こ あぶら 8 きんご 5 とりにく 3.3 にんにく 0.01 ぎゅうにゅう 1本 たけのこ(水煮) 20 れんこん 10 さやいんげん 40 けずりぶし 40 こんぶ(粉末) 20 しょうゆ(濃) 25 さとう 5 みりん 0.4 しお 0.2 にんにく 0.5 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう 0.02 チキンブイオン 4.9 ポークブイオン 2.1 ぼんかん 1	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 とりにく 68 あぶらあげ 32 ごぼろ 4 にんじん 15 にんじん 10 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 はるまき 1本 あぶら 3 キャベツ 35 ごまドレッシング(袋) 1袋	
E/P	570/23.9	621/28.7	682/28.2	585/26.6	594/26.0	674/21.6	578/26.7	669/22.8
月日	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	★新献立★ ささみとキャベツの あまずあえ
献立名	パン ぎゅうにゅう ケチャップに だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのあまからに(揚) たくあんのごまあえ みそしる	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ はるさめサラダ みたくさんスープ	カレーライス(ごはん・アルファ化米) カレーライス(ルー・レトルト) ぎゅうにゅう パン	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	パン ぎゅうにゅう くじらのノルウェーふう(揚) とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに ごまあえ	★新献立★ ささみとキャベツの あまずあえ
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 30 マカロニ 10 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 50 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 まぐろ(フレーク) 15 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶり(角) 50 しょうがじる 0.6 せいしゆ 0.5 でんぶん 8 あぶら 4 しょうゆ(濃) 2.2 さとう 1.1 みりん 1.7 せいしゆ 0.4 ごま 0.6 たくあんづけ 15 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	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ポークソーセージ 2本 まぐろ(フレーク) 7 す 0.4 はるさめ 3 キャベツ 20 す 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう 0.9 しお 0.2 チリパウダー 0.01 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(アルファ化米) 75 カレー(レトルト) 205 ぎゅうにゅう 1本 パン(缶) 50 ～アルファ化米とは～ 一度、炊いたお米を熱 風で急速に乾燥させた お米です。 生のお米から炊飯した ご飯と同じデンプン構 造をしているため、お いしさもそのまま、 洗米・つけ置きしない で、炊くことができます。	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 かたぬきチーズ 1こ とりつくね 30 はるさめ 3 はくさい 20 にんじん 10 たまねぎ 5 えのきたけ 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	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 くじら 40 しょうが 0.8 ぶどうしゆ(赤) 2.3 しょうゆ(濃) 1 でんぶん 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 やきぶた 7 とうふ 40 にんじん 10 たまねぎ 10 えのきたけ 8 キャベツ 7 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 ぶたにく 15 ごおりどうふ 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 まぐろ(フレーク) 6 す 0.3 ごま 0.8 くきわかめ 0.3 キャベツ 25 す 0.8 しょうゆ(濃) 0.8 さとう 0.8 しお 0.2	★新献立★ ささみとキャベツの あまずあえ Aブロック 17日(水) Bブロック 16日(火) ささみは、とり肉のむ ねの部分にあります。 形が笹の葉にしてい ることから、その名がつ きました。 ささみは、脂肪が少な く、たんぱく質が多いの が特徴です。 あまずで、あえている ので、さっぱりとした味 つになっています。
E/P	611/26.4	645/27.7	591/22.6	677/16.4	584/26.4	619/29.2	616/28.8	

学校給食課だより No.540

日本の学校給食の歴史を知ろう!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。

●明治22年(1889年)



おにぎり 塩ザケ 漬物

に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。



戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に

●昭和25年(1950年)



パン ミルク カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。

昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

●昭和38年(1963年)



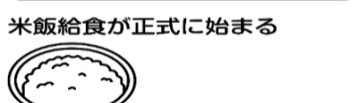
主食として、ソフト麺が登場する

●昭和39～43年(1964～1968年)



脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

●昭和51年(1976年)



米飯給食が正式に始まる

社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。



【備蓄食の消費について】

小学校Aブロックの26日、Bブロックの22日、中学校の15日は、備蓄食のカレーライスです。

学校給食で使用する食材は大量になるため、業者には事前に注文しています。しかし、台風の接近が予想される際、給食の実施を判断することは難しく、食材を無駄にしてしまう場合があります。

そこで、令和2年度からレトルトのカレーとアルファ化米を備蓄して、台風が接近して警報が発表されると予測された場合、備蓄食に切り替えて、食材を無駄にしない準備をしています。

そして、台風の季節が終わった1月に蓄えていた備蓄食を給食に使用して、新しい備蓄食を、次の台風の季節に備えます。

この機会に、災害に備えるための備蓄食について考えてみましょう。

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  
\*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります  
\*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Aブロック〕

令和05年(2023年)12月

西宮市教育委員会 学校給食課

献立名	12月1日(金)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月11日(月)	12月12日(火)
ごはん ぎゅうにゅう おでん(うずらたまごいり) ごまずあえ	こもきんぴらどん(ごはん) こもきんぴらどん(具) ぎゅうにゅう みそしる	パン ぎゅうにゅう きのこシチュー フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのからみいため きつねうどん	ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) たまごとコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう れんこん たまご(液卵) うどん あぶらあげ にんじん マッシュルーム しょうゆ(濃) さとう かまぼこ しょうゆ(淡) しょうゆ(濃) ポークフィオン	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ ひじきのいために いもだんごじる	えびカレーピラフ ぎゅうにゅう しおちゃんこスープ	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) ツナドレサンド(チーズ) ぎゅうにゅう ワンタンのかわスープ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 うずらたまご(水煮) 25 しょうゆ(くわがめ) 15 がんとどき 30 だいこん 55 こんにやく 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 1.5 しお 0.2 まぐろ(フレーク) 6 す 0.3 ごま 0.8 くわがめ 0.5 きゅうり 30 す 1 しょうゆ(濃) 1 さとう 1 しお 0.2	こめ 80 ぶたにく 30 あぶらあげ 8 ごま 1 ごぼう 25 にんじん 15 さやいんげん 7 しょうが 0.2 けずりぶし 0.3 こんぶ(粉末) 0.01 しょうゆ(濃) 4.4 さとう 3.7 みりん 1 あぶら 1 ぎゅうにゅう 1本 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 9	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 30 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 むぎこ 4 バター 4 ぎゅうにゅう 30 しお 0.9 しょうゆ 0.02 あぶら 0.8 チキンフィオン 6 ポークフィオン 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 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 35 れんこん 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 ごまあぶら 0.5 あぶら 0.5 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 しょうゆ(濃) 0.8 こしょう 0.02 でんぶん 2 チキンフィオン 11 ポークフィオン 5 しお 0.3	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 35 れんこん 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 ごまあぶら 0.5 あぶら 0.5 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 しょうゆ(濃) 0.8 こしょう 0.02 でんぶん 2 チキンフィオン 11 ポークフィオン 5 しお 0.2	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 ひじき 2 れんこん 15 にんじん 5 こんにやく 5 しょうゆ(濃) 2.4 さとう 1.6 あぶら 1 とりつくね 25 ごま 0.5 しいたけ 0.5 だいこん(西宮産) 25 はいさい 25 にんじん 5 こまつな 5 にんにく 0.08 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.03 みりん 1.2 せいしゆ 1 しお 0.8 チキンフィオン 7	こめ(西宮産) 68 ベーコン 10 えび 35 たまねぎ 35 にんじん 20 せいしゆ 3 しお 1.3 カレーこ 0.6 こしょう 0.02 あぶら 3 チキンフィオン 4.7 ポークフィオン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 とりつくね 25 ごま 0.5 しいたけ 0.5 だいこん(西宮産) 25 はいさい 25 にんじん 5 こまつな 5 にんにく 0.08 けずりぶし 1.5 こんぶ(粉末) 0.03 みりん 1.2 せいしゆ 1 しお 0.8 チキンフィオン 7	パン(スライス) 1こ まぐろ(フレーク) 20 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 ぶたにく 7 ワンタンのかわ 5 にんじん 10 しいたけ 0.5 えのきたけ 8 ねぎ 5 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1.8 しお 0.6 こしょう 0.02 チキンフィオン 12 ポークフィオン 5
E/P	592/24.8	587/25.3	560/23.8	726/29.3	563/28.7	634/25.7	557/25.0	555/25.9

献立名	12月13日(水)	12月14日(木)リザーブ給食	12月15日(金)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)
ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめに わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ミートスパゲティ かまぼこ ガトーショコラ ぶどうゼリー	ごはん ぎゅうにゅう からふとししゃも ししゃものからあげ(揚) にんじんシソリ みそしる	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう キャベツのあまずけ	パン ぎゅうにゅう ひとくちチキンカツ(揚) ゆでキャベツ ちゅうのうソース コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ かぼちゃのゆずかじる	パン ぎゅうにゅう ケチャップに りんごサラダ	☆行事食☆ かぼちゃのゆずかじる Aブロック 20日(水) Bブロック 21日(木) 12月22日は冬至です。 冬至には「かぼちゃ」を食べる習慣があります。これは「かぼちゃ」を食べると、かぜをひきにくくなる、といえはるからです。昔は冬に収穫できる野菜が少なかったため、保存のきく「かぼちゃ」はビタミン源として貴重な野菜だったといわれています。また、冬至には「ゆず」をうかべた風呂「ゆず湯」に入るという習慣もあります。
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 25 だいず 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) 5.3 さとう 2.5 みりん 1.8 しお 0.1 かつおぶし 0.3 キャベツ 35 あぶら 0.9 しょうゆ(濃) 0.8 す 0.5 さとう 0.4 しお 0.1	パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 スパゲティ 18 ぎゅうにゅう(ミンチ) 15 とりレバー(缶) 2 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 0.4 ぶどうしゆ(赤) 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 ベーコン 7 かぶ(葉) 35 かぶ(葉) 6 しょうゆ(淡) 1 しお 0.7 こしょう 0.02 チキンフィオン 11 ポークフィオン 5 ガトーショコラ 1こ ぶどうゼリー 1こ	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 からふとししゃも 2尾 でんぶん 2 あぶら 4 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 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	こめ 85 ぎゅうにゅう 1本 たまねぎ 30 とりにく 50 じゃがいも 40 しお 0.4 こしょう 0.04 むぎこ 5 パンこ 12 あぶら 8 キャベツ 35 ちゅうのうソース(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 チキンフィオン 12 ポークフィオン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 しるみそ 8.8 さとう 1.4 みりん 0.8 ごま 1 もやし 50 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 にんにく 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 10 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 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 さとう 1.6 しお 0.4 あぶら 0.8 チキンフィオン 2.9 ポークフィオン 1.2 キャベツ 35 りんご 10 パン(缶) 8 あぶら 1.8 りんごす 0.9 しお 0.4 さとう 0.3 こしょう 0.01	
E/P	580/24.3	608/22.3	563/22.6	641/20.5	605/27.1	613/29.9	588/23.4

学校給食課だより No.539  
風邪などに負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

**手洗いを見直そう!** 新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか?せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

**感染症予防に「ビタミンACE」を!**

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

<p><b>ビタミンA</b></p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p>	<p><b>ビタミンE</b></p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p>
--	---	--

**冬休みの食生活について**

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

**「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!**

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

**食べ過ぎに気をつけよう!**

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べる”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

**日本の伝統行事に触れる機会にしよう!**

近年、伝統行事に触れることが少なくなっており、家庭でも郷土料理や行事食を食べる機会が減っています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしたいだけではないと思います。

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)(揚)…揚げ物  
◆印…リザーブ給食(小学校Aブロック14日・小学校Bブロック15日)は、【ガトーショコラ】と【ぶどうゼリー】です  
\*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  
\*海産物については、えび、かにが混ざり可能性がある場合があります  
\*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

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和05年(2023年)11月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (11月1日 to 11月30日) and rows for ingredients and quantities. Includes sub-sections for '献立名' (Menu Name) and '材料名および使用量(g)' (Ingredient Name and Usage (g)).

学校給食課だより No.538

11月8日は『いい歯の日』!

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない...ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

Four panels illustrating dental care tips: 'よくかんで食べる' (Eat well), 'おやつをダラダラ食べない' (Don't eat snacks carelessly), '飲み物は甘くないものを選ぶ' (Choose non-sweet drinks), and '食べたらしっかり歯をみがく' (Brush teeth thoroughly after eating).

Advertisement for calcium: 'カルシウムをとろう! 歯や骨をつくるもとになる' (Get calcium! It's the source for building teeth and bones). Lists foods like milk, cheese, yogurt, fish, and seaweed.

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか? 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。

11月23日は「勤労感謝の日」

Illustration for Labor Thanksgiving Day (11月23日) showing children working and eating, with text: '食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。'

Small text at the bottom providing additional information, including energy values (E/P), QR codes, and website links.

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和5年(2023年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (10月2日 to 10月31日) and rows for menu items (献立名), ingredients (材料名), and usage amounts (使用量). Includes a 'リザーブ給食' (Reserve Menu) on 10月26日.

学校給食課だより No.537

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」 ~くらべよう 今と昔の給食~

日時: 令和5年(2023年)10月14日(土) 10:00~15:30 ※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

内容: 西宮市の学校給食について理解を深めるためのパネル展示や、学校給食の歴史紹介、ゲーム・クイズ・体験コーナー等があります。(今年度は給食の試食はありません。)

1F 屋外テント

◆ゲーム: 豆つかみゲーム

おはしで大豆をじょうすにつかめるかな。

参加賞も用意しています。

◆展示: 西宮市でとれた野菜

◆体験: 釜混ぜ体験で調理員さんになってみよう

大きな釜を混ぜてみよう。

給食室の道具も紹介するよ。

主催: 西宮市教育委員会 共催: (公財)西宮市国際交流協会 問合せ先: 学校給食課 (Tel 0798-35-3862)

4F 展示ホール

◆展示

・(公財)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

・くらべよう今と昔の給食

※学校給食の歴史紹介

※給食レプリカの展示、給食食器展示

・宮っ子給食コーナー

※西宮市の給食について ※西宮市の地産地消

・『あったらいいな~こんな献立』 作品展示

・給食レシピも配布します♪

◆ゲーム・クイズ・体験

・手洗いチェックコーナー

石けんで手を洗った後、汚れが落ちているか『手洗いチェッカー』でチェックします。

・クイズラリー

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 ◆印...リザーブ給食(小学校Aブロック26日・小学校Bブロック25日)は、【スイートポテト】と【かぼちゃのマフィン】です



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和05年(2023年)9月

西宮市教育委員会 学校給食課

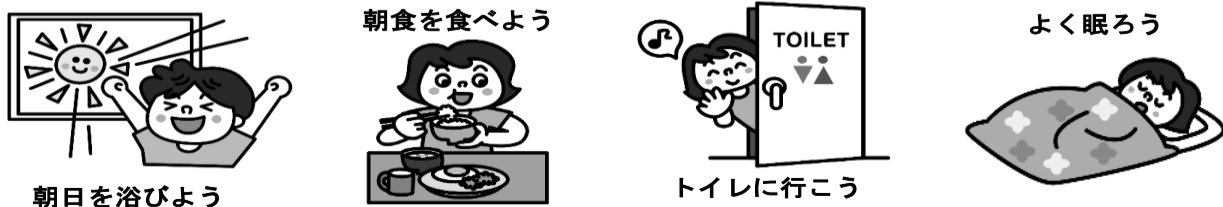
Main menu table with columns for dates from 9/1 to 9/29. Each cell contains a list of food items and their quantities in grams. Includes a '献立名' (Menu Name) column and an 'E/P' (Energy/Protein) column.

学校給食課だより No.536

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



9月1回 防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

Footnote text providing additional information and a QR code, including energy/protein values and website links.

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和05年(2023年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月10日(月)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため とうがんじる アイスクリーム	パン ぎゅうにゅう なつやさいのカレーに パン	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 いちごジャム メルルーサのからあげ(揚) フレンチサラダ とうふスープ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりに たくあんのおかかあえ たなばたじる	たごめし ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(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 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 ■ せいしゆ 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 ■ とりにく 15 ● はるさめ 5 ● とうがん 30 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.5 ■ みりん 0.5 ■ しお 0.3 ■ アイスクリーム 1こ ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 30 ● 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 0.2 ▲ 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 0.8 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 4.8 ■ ポークブイオン 2 ■ パン(缶) 50 ▲	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 0.7 ● りんごす 35 ● しお 5 ▲ ねぎ 3 ▲ けずりぶし 0.05 ● こんぶ(粉末) 9 ● みそ	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● いちごジャム 1袋 ■ メルルーサ(角) 60 ● しょうがじる 0.5 ▲ せいしゆ 0.5 ▲ しお 0.05 ■ でんぶん 9 ■ あぶら 4 ■ キャベツ 30 ▲ きゅうり(兵庫県産) 8 ▲ あぶら 1.8 ■ りんごす 0.9 ■ しお 0.3 ■ さとう 0.3 ■ こしょう 0.01 ■ やきぶた 7 ● とうふ 40 ● にんじん 10 ▲ たまねぎ 10 ▲ えのきたけ 8 ▲ にら 7 ▲ 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(濃) 3.2 ■ みりん 2.1 ■ さとう 1 ■ でんぶん 0.7 ■ あぶら 0.4 ■ かつおぶし 0.3 ■ たくあんづけ 15 ▲ そうめん 8 ■ あぶらあげ 3 ■ わかめ 0.2 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 8 ▲ ねぎ 5 ▲ 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 ■ しお 0.3 ■	こめ 68 ■ たごめ 30 ● かまぼこ 4 ● 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(淡) 4.3 ■ せいしゆ 3 ■ しお 0.3 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● おこりどうふ 8 ● しょうゆ(濃) 3 ■ さとう 2.5 ■ みりん 0.6 ■ しょうがじる 0.7 ▲ でんぶん 10 ■ あぶら 2 ■ キャベツ 35 ▲ ごまドレッシング(袋) 1袋 ■
E/P	664/26.0	613/21.8	630/26.1	597/29.0	638/26.3	591/25.8
月日	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月18日(火)	
献立名	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ 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) ツナドレサンド(チーズ) ぎゅうにゅう ミネストローネ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルー) ぎゅうにゅう キャベツのあまずづけ	パンパン ぎゅうにゅう あじのフライ(揚) えだまめ わかめスープ	★季節の野菜★ Aブロック:4日(火) Bブロック:5日(水) 『なつやさいのカレーに』には、かぼちゃ・なす・オクラなど、夏の太陽を浴びておいしく育った夏野菜をたっぷり使っています。煮ると甘くておいしい「かぼちゃ」、熱くなった体を冷やしてくれる「なす」、少しねばねばしていますが、そのねばりが体を元気にしてくれる「オクラ」、それぞれのおいしさと栄養がギュッと詰まっています。
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 2本 ● スパゲティ 15 ■ ベーコン 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 ■ 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 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく(ミンチ) 15 ● ミニあつあげ 55 ● 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 ■ せいしゆ 1 ■ チリパウダー 0.02 ■ でんぶん 0.4 ■ 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こ ■ まぐろ(フレーク) 20 ● 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 ● だいず 5 ● マカロニ(シェル) 3 ● たまねぎ 20 ▲ じゃがいも 15 ▲ トマト(缶) 15 ▲ にんじん 10 ▲ しお 0.6 ▲ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 9 ■ 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 ▲ 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 ■ ベーコン 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 ■	パンパン 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 ■ えだまめ 22 ▲ ごま 0.5 ■ わかめ 1 ■ たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 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 ■	
E/P	632/23.2	626/29.3	626/26.6	676/21.2	624/27.9	

学校給食課だより No.535

夏本番！体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます！**

水…1ℓ  
食塩…1~2g (0.1~0.2%)

砂糖…40~80g (4~8%)  
レモン汁…お好みで



熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------

夏休みの食生活



~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつのはかりの目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり) + 主菜 (ゆで卵) + 副菜 (サラダ)

<p><b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ご飯・パン・めん類</p>	<p><b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず</p>	<p><b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず</p>	<p><b>果物・乳製品</b></p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	--	--------------------------------------

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  
\*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります  
\*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Aブロック〕

令和05年(2023年)6月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates from 6/1 to 6/30, including food items and their quantities. Includes a large text box on 6/26 titled 'きすのてんぷら' (Kisu's Tempura).

学校給食課だより No.534

6月は『食育月間』です！

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



Family mealtime: 家族みんなで食卓を囲む. Includes an illustration of a family eating together and text about manners and communication.

Shopping and cooking: 一緒に食事の支度をする. Includes an illustration of a child shopping and text about learning through experience.

Traditional food: 行事食や郷土料理を取り入れる. Includes an illustration of traditional food and text about cultural heritage.

Taste experience: さまざまな味を経験させる. Includes an illustration of a child eating and text about expanding taste buds.

Breakfast habit: 朝ごはんを食べる習慣をつける. Includes an illustration of breakfast and text about daily routines.

Physical activity: 体を動かす機会をつくる. Includes an illustration of a child playing sports and text about health.

Reducing salt: 減塩を心がける. Includes an illustration of a salt shaker and text about healthy eating.

Home garden: 家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる. Includes an illustration of a child in a garden and text about agriculture.

Energy symbols and QR code. Includes text: ◆印…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



こんだて表〔小学校Aブロック〕

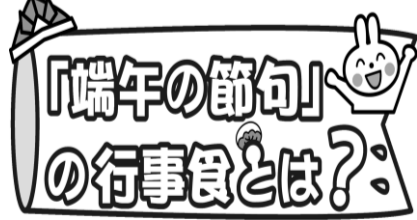
令和05年(2023年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates (5月1日 to 5月31日) and rows for menu items and quantities. Includes a special notice for May 15th (沖繩の日).

学校給食課だより No.533

規則正しい生活を送ろう!



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

Three panels illustrating daily routines: 1. 早寝・早起きを心がける (Waking up early), 2. 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる (Eating 3 meals properly), 3. 日中は元気に体を動かす (Moving the body actively during the day).

Two panels about food: 1. かしわもち (Kashiwa Mochi) - made with Kashiwa leaves and adzuki beans. 2. ちまき (Chimaki) - wrapped rice balls in bamboo leaves.

Small text at the bottom left providing additional information and a QR code.



こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和05年(2023年)4月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため そうめんじる	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ホワイトシチュー フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ごまあえ みそしる	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 とうふスープ みかんゼリー	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ スパゲティソテー にらスープ	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのあまからに(揚) すましじる あじつけこざかな	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)	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく(ミンチ) 15 ● ミニあつあげ 55 ● 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 ■ せいしゆ 0.5 ● カレーこ 0.4 ● でんぶん 0.4 ● ごまあぶら 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 ● 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 ● いちごジャム 1袋 ■ とりにく 30 ● じゃがいも 50 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ グリーンピース 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 ■ チキンブイオン 7 ● ポークブイオン 3 ● キャベツ 30 ▲ とうもろこし(粒) 10 ▲ あぶら 1.6 ■ りんごす 0.8 ● けずりぶし 0.3 ● さとう 0.3 ■ こしょう 0.01 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さけ(角) 50 ● しょうがじる 0.4 ▲ せいしゆ 0.4 ▲ しお 0.4 ▲ こしょう 0.04 ● でんぶん 8 ■ あぶら 4 ■ 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 ● とうふ 2 ● わかめ 0.7 ● たまねぎ 10 ▲ たまねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	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 ● せいしゆ 0.5 ● ごまあぶら 0.5 ■ でんぶん 2 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● やきぶた 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 ● 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 ● みかんゼリー 1こ ■	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 ● アスパラガス 10 ▲ たまねぎ 10 ▲ しお 0.3 ● こしょう 0.02 ● あぶら 0.5 ● 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 ■ チキンブイオン 15 ● ポークブイオン 6 ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● まぐろ(角) 30 ● しょうがじる 0.3 ▲ せいしゆ 0.3 ● でんぶん 4 ■ あぶら 2 ■ にんじん 25 ▲ あぶら 1 ■ しょうゆ(濃) 3.6 ● さとう 3.6 ● みりん 0.8 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ ほうれんそう 10 ▲ 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 0.4 ● あじつけこざかな 1袋 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ハンバーグ 1こ ● トマトビュウレー 8.5 ● ウスターソース 4 ● さとう 2 ■ ぶどうしゆ(赤) 2 ■ キャベツ 40 ▲ カレーこ 0.05 ● しお 0.2 ● あぶら 0.2 ■ やきぶた 5 ● ビーフン 7 ■ しいたけ 0.5 ■ にんじん 10 ▲ にんじんのこ(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	631/26.0	659/23.9	641/29.6	692/26.3	614/23.7	644/27.2	595/25.0
月日	4月21日(金)	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり こうやのごもくに たくあんのおかかあえ	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	パン ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに リヨネーズポテト コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ にんじんシリシリ みそしる	くらパン ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) ちゅうかサラダ とうふスープ	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	さわらのにつけ Aブロック 26日(水) Bブロック 25日(火)
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 ● ぶたにく 15 ● ごおりどうふ 20 ● しいたけ 1 ▲ 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 1.3 ● 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 ● かつおぶし 0.6 ● たくあんづけ 10 ▲ きゅうり 30 ▲ しょうゆ(淡) 0.1 ●	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 ■ チキンブイオン 1.5 ● ポークブイオン 4 ● ぎゅうにゅう 1本 ● かたぬきチーズ 1こ ● とりつくね 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 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトビュウレー 8.3 ● ぶどうしゆ(白) 1.7 ● パブリカ(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 ■ 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 ■ ベーコン 5 ● 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 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●	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 ■ せいしゆ 0.6 ● 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 ● 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 9 ●	くらパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎょうざ 2こ ● あぶら 3 ● 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 ● やきぶた 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 ● 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 85 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● たまねぎ 30 ▲ じゃがいも 50 ▲ にんじん 40 ▲ グリーンピース 20 ▲ しょうが 5 ▲ にんにく 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 ● ケチャップ 1.2 ● しょうゆ(濃) 1 ● あぶら 0.4 ● チキンブイオン 0.8 ■ ポークブイオン 6 ● 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 ●	『さわら』は、サバ科の魚です。 「狭い腹=サワラ」、若い魚は「狭い腰=サゴシ」とよばれるようになります。 春、産卵前のために瀬戸内海にやってきます。 関西では、春が旬の魚です。
E/P	641/28.4	621/26.3	605/26.7	620/28.3	627/23.6	676/21.2	

学校給食課だより No.532

ご入学・ご進級おめでとございます！

彩り豊かな花々が咲き誇る中、新入生を迎えて、新しい1年がスタートし、期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も、安全・安心はもとより、子供たちが楽しみにしてくれるような、おいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

学校給食とは

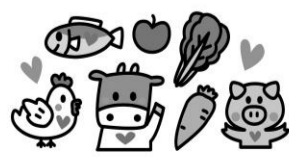


「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



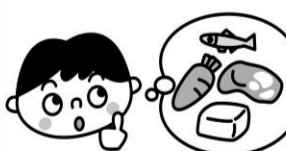
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。



6 伝統的な食文化を理解する。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事でも不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

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  
\*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります  
\*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

