

こんだて表〔小学校B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

献立名、材料名および使用量、E/P (March 3-18)

学校給食課だより No.542

給食&食生活を振り返ろう

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。

給食時間振り返る、食生活を振り返る (6 panels with illustrations)



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?

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) ...



こんだて表〔小学校B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 menu items and ingredients. Includes a large text box on the right side with a message about 10th birthday celebrations.

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。基本献立にししや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

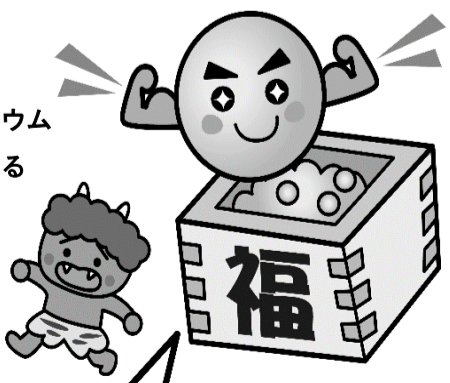
大豆のよさを見直そう!



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。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

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※



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

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、【こつぶだいふく】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B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

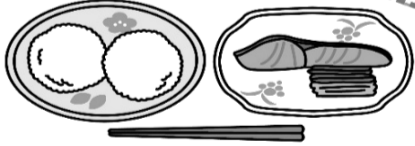
Main menu table with columns for dates (1月11日 to 1月22日) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes a sidebar on the right with text: '一度、炊いたお米を熱風で急速に乾燥させたお米です。生のお米から炊飯したご飯と同じテンプレ構造をしているため、おいしさそのまま、洗米・つけ置きしないで、炊くことができます。' and '☆新献立☆ ささみとキャベツのあまずあえ'.

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。

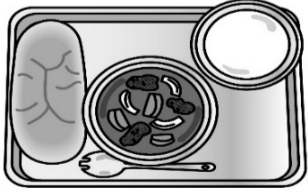
●明治22年(1889年)



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。

●昭和25年(1950年)



パン ミルク カレーシチュー

●昭和38年(1963年)

主食として、ソフト麺が登場する

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

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

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

●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5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)
バン ぎゅうにゅう きのこシチュー フレンチサラダ	たきこみごはん ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ゆでやさしい マヨネーズ	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 ごもくまめに わふうサラダ	くるパン ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) たまごコーンのスープ	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	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	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 ぎゅうにゅう おでん(うずらたまごいり) ごまあえ
材料名および使用量(g)	バン 1こ 1本 ぎゅうにゅう 30 とりにく 50 じゃがいも 40 たまねぎ 20 にんじん 10 しめじ 20 マッシュルーム 10 パセリ 0.5 こむぎこ 4 バター 4 ぎゅうにゅう 30 しお 0.9 こしょう 0.02 あぶら 0.8 チキンブイヨン 6 ポークブイヨン 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 あぶらあげ 4 しめじ 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 さけ(角) 50 しょうが 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 プロッコリー 30 マヨネーズ(袋) 1袋	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 25 だいたい 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 さとう 0.5 しお 0.4 しお 0.1	くるパン 1こ 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(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 チキンブイヨン 11 ポークブイヨン 5	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 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 うどん 60 あぶらあげ 8 しょうゆ(濃) 1.4 さとう 1.4 かまぼこ 7 ねぎ 7 けずりぶし 4 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4.6 しょうゆ(濃) 0.9 しお 0.3	バン(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 5 にんじん 8 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 10 にんじん 5 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 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 5	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 チキンブイヨン 6 ポークブイヨン 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 ぎゅうにゅう 1本 うずらたまご(水煮) 25 しょうゆ(くきわかめ) 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
E/P	560/23.8	632/32.4	580/24.3	563/28.7	726/29.3	555/25.9	641/20.5	592/24.8
献立名	バン 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 ひじきのいために いもだんごじる	バン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ かぶスープ ガトーショコラ ぶどうゼリー	えびカレーピラフ ぎゅうにゅう しおちゃんこスープ	ごはん ぎゅうにゅう ししやものからあげ(揚) にんじんシリシリ みそじる	バン ぎゅうにゅう ケチャップに りんごサラダ	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ ごまあえ かぼちゃのゆずかじる	ぎょうじしよく ☆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う伝説があるからです。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言われていいます。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)	バン 1こ ぎゅうにゅう 1本 とりにく 50 しお 0.4 こしょう 0.04 こむぎこ 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 チキンブイヨン 12 ポークブイヨン 6	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 さば(焼) 1切 しょうが 0.8 しろみそ 8.8 さとう 1.4 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 いももち 30 あぶらあげ 4 だいこん 25 にんじん 8 はくさい 10 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 しお 0.2	バン 1こ ぎゅうにゅう 1本 スパゲティ 18 ぎゅうにく(ミンチ) 15 とりにく(缶) 2 たまねぎ 30 せいしゆ 3 パセリ 8 カレーこ 0.1 あぶら 0.3 チキンブイヨン 4.7 ポークブイヨン 0.5 ぎゅうにゅう 1本 とりつくね 25 ごま 0.5 しいたけ 7 だいこん(西宮産) 35 はくさい 6 にんじん 1 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 チキンブイヨン 7	こめ 68 ベーコン 10 えび 35 たまねぎ 35 でんぶん 4 ハム 2 にんじん 10 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 かまぼこ 20 たまねぎ 15 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	バン 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 チキンブイヨン 2.9 ポークブイヨン 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぎゅうにく 30 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 ごま 1 もやし 50 しょうゆ(濃) 1.6 さとう 0.8 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		
E/P	605/27.1	640/27.6	608/22.3	557/25.0	563/22.6	588/23.4	607/28.0	

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作りましょう。

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。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	 プロッコリー、いちご、柿、キウイフルーツ、じゃがいも、赤ピーマン	 アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン

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、伝統行事に触れる機会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だと思います。



◆…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B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

Main table containing 14 columns of menu items, quantities, and nutritional information for the month of November. Each column represents a specific date from 11/1 to 11/21. The table lists various food items like rice, meat, vegetables, and soups, along with their respective weights and counts. It also includes a '献立名' (Menu Name) and 'E/P' (Energy/Protein) values for each day.

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 health tips: 1. 'よくかんで食べる' (Eat well) with a child eating. 2. 'おやつをダラダラ食べない' (Don't eat snacks haphazardly) with a child eating a snack. 3. '飲み物は甘くないものを選ぶ' (Choose non-sweet drinks) with water and tea bottles. 4. '食べたらしっかり歯をみがく' (Brush teeth thoroughly after eating) with a child brushing.

カルシウムをとろう! 歯や骨をつくるもとになる

Illustration of various calcium-rich foods: 牛乳 (milk), チーズ (cheese), ヨーグルト (yogurt), 小魚 (small fish), 干しエビ (dried shrimp), 納豆 (natto), 厚揚げ (thick fried tofu), 豆腐 (tofu), ひじき (hijiki), 小松菜 (komatsuna).

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です!

“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。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



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に、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

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Bブロック〕

令和05年(2023年)10月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates from 10月2日 to 10月31日, rows for献立名, material names, and E/P values.

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(体の調子をとどめる) (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
*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B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

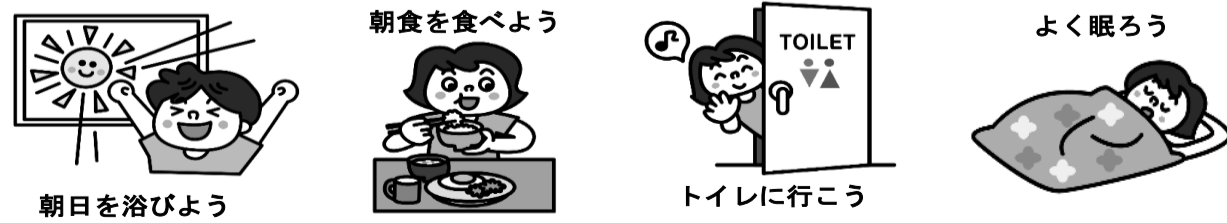
Main table containing menu details for each day from 9/1 to 9/28, including item names, quantities, and usage amounts. The table is organized in a grid with columns for dates and rows for specific menu items.

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。

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 resources, including a QR code and website URL.

こんだて表〔小学校B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	たこめし ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	ぎゅうどん(ごぼん) ぎゅうどん(具) ぎゅうにゅう みそしる	パン ぎゅうにゅう なつやさいのカレーに パイン	ごぼん 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	パン ぎゅうにゅう いちごジャム あじのフライ(揚) えだまめ コンソメスープ	カレーライス(ごぼん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ
材料名および使用量(g)	こめ 68 ● たこ 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 ● こおりどうふ 8 ● しょうゆ(濃) 3 ● さとう 2.5 ● みりん 0.6 ● しょうがじる 0.7 ▲ でんぶん 10 ● あぶら 2 ● キャベツ 35 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ●	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 ● じゃがいも 35 ● 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 ● 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 ● けずりぶし 0.5 ● しお 0.8 ● あぶら 0.8 ● チキンブイヨン 4.8 ● ポークブイヨン 2 ● パイン(缶) 50 ▲	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 30 ● 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 ●	パン 1こ ● ぎゅうにゅう 1本 ● いちごジャム 1袋 ● 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 ▲ 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 ● チキンブイヨン 12 ● ポークブイヨン 6 ●	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 ● しお 1.2 ● ケチャップ 1 ● しょうゆ(濃) 0.4 ● あぶら 0.8 ● チキンブイヨン 6 ● ポークブイヨン 3 ● ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ●
E/P	618/25.2	630/26.1	613/21.8	638/26.3	609/27.2	689/21.3
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)	★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 『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。
献立名	ごぼん ぎゅうにゅう さばのソースに ごまあえ みそしる	パインパン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペレロンチーノ コンソメスープ	ごぼん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみため とうがんにじる アイスクリーム	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	ごぼん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ すましじゆ あじつけこざかな	
材料名および使用量(g)	こめ 80 ● ぎゅうにゅう 1本 ● 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 ● ごま 1 ● もやし 50 ▲ しょうゆ(濃) 1.6 ▲ さとう 0.8 ● あぶらあげ 2 ● わかめ 0.7 ● かぼちゃ 30 ▲ たまねぎ 10 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パインパン 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 10 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● ねぎ 0.9 ● こしょう 0.01 ● チキンブイヨン 12 ● ポークブイヨン 6 ●	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 ● とうがんに 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(スライス) 1こ ● まぐろ(フレック) 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 ● こしょう 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 ● だいご 5 ● マカロニ(シェル) 3 ● かまぼこ 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 ● チキンブイヨン 9 ● ポークブイヨン 4 ●	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 ●	
E/P	662/27.8	666/23.8	664/26.0	626/26.6	626/29.3	

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で、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

暑さを避ける 涼	日差しを避ける	水分・塩分補給	体調を整える
--------------------	----------------	----------------	---------------

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。

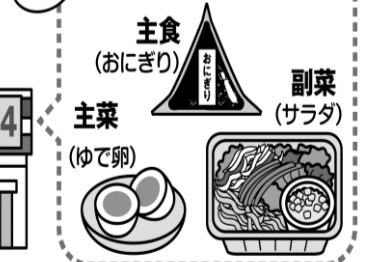
1日3回の食事を規則正しくとろう！

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。おやつ量の目安は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 (主にエネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	果物・乳製品
---	--	--	---------------

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B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 (6月1日 to 6月30日) and rows for menu items (献立名), ingredients (材料名), and usage (使用量). Includes a special menu for 6月27日 (リザーブ給食).

きすのてんぷら
Aブロック 2日(金)
Bブロック 8日(木)
『きす』の仲間は、海岸付近の砂底で生活しています。海のあゆといわれ、るぐらいほっそりとした姿が美しい魚です。
もともとは、一般的な魚のひとつとして家庭でも親しまれてきました。しかし、現在では数が減少してきたことから貴重な魚になりました。脂肪分が少なく、あっさりとした味のため、塩焼きや天ぷらにするとおいしさが増します。

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」とこと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



家族みんなで食卓を囲む
食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます

一緒に食事の支度をする
買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります

行事食や郷土料理を取り入れる
伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます

さまざまな味を経験させる
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります

朝ごはんを食べる習慣をつける
1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます

体を動かす機会をつくる
おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます

減塩を心がける
子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる
食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます

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(体の調子をとどめる) (揚)揚げ物
◆印...リザーブ給食(小学校Aブロック8日・小学校Bブロック9日)は、【カップどうふ】と【なっとう】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』でご確認できます



こんだて表〔小学校Bブロック〕

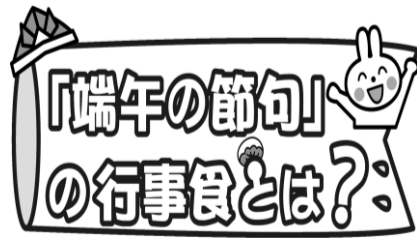
令和05年(2023年)5月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (5月1日 to 5月31日) and rows for menu items (献立名), ingredients (材料名), and usage (使用量). Includes a special note for 5月15日 (May 15th) regarding the 'Double Day' (沖繩).

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。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

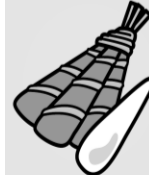
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

Three panels illustrating healthy habits: 1. 早寝・早起きを心がける (Mindful of early sleep and waking up). 2. 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる (Eat breakfast, lunch, and dinner properly). 3. 日中は元気に体を動かす (Move your body actively during the day).



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。

Small text at the bottom providing additional information, including energy levels (E...エネルギー), and a QR code.

こんだて表〔小学校B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	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 あかいやさいスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじつかけり まぐろのあまからに(揚) みそしる	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ スパゲティソーテ にらスープ	カレーピラフ ぎゅうにゅう かためチーズ たくだんごスープ	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに たくあんのおかかあえ あじつかけごさかな	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	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
材料名および使用量(g)	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 とりつくね 30 トマト(缶) 15 にんじん 12 たまねぎ 12 あかピーマン 5 しお 0.7 こしょう 0.01 チキンブイオン 6 ポークブイオン 2	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 あじつかけり 1袋 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 じゃがいも 50 あぶら 3 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 あぶらあげ 4 わかめ 0.7 キャベツ 20 たまねぎ 20 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 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 68 とりにく 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 3.2 チキンブイオン 5 ぎゅうにゅう 1本 かためチーズ 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	こめ 80 ぎゅうにゅう 1本 ぶたにく 15 おとりどうふ 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 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 あじつかけごさかな 1袋	こめ 80 パン 1こ 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 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 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 ふ 2 わかめ 0.7 たまねぎ 20 ねぎ 5 けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 みそ 9	E/P 618/27.7 654/25.6 614/23.7 629/27.2 654/31.1 659/23.9 641/29.6
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)	4月29日(土)	
献立名	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ キャベツスープ ビーフンスープ	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 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	パン ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに リヨネズポテト コンメスープ	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	くろパン ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) ちゅうかサラダ はるさめスープ	さわらのにつけ Aブロック 26日(水) Bブロック 25日(火)	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)	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 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 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	こめ 85 ぎゅうにゅう 1本 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 せいしゆ 0.2 にんじん 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 わかめ 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 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	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 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	くろパン 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 さとう 1.8 しお 0.9 ごまあぶら 0.2 からし 0.07 とりにく 10 はるさめ 8 にんじん 15 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 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	さわらのにつけ Aブロック 26日(水) Bブロック 25日(火)	さわらのにつけ Aブロック 26日(水) Bブロック 25日(火)
E/P	595/25.0	676/21.2	620/28.3	605/26.7	692/26.3	630/22.2		

学校給食課だより No.532

ご入学・ご進級おめでとうございます！

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。



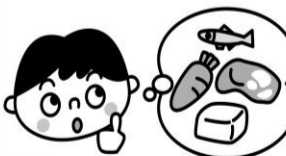
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



5 食生活が多くなつた人々の勤労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

