

献立表〔中学校〕

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	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆の香りあえ(揚) みそ汁	ハンバーグサンド(パン) ハンバーグサンド(ハンバーグ) ハンバーグサンド(キャベツ) ハンバーグサンド(チーズ) 牛乳 コンソメスープ	ご飯 牛乳 すきやき風 ごま酢あえ	カレーライス(ご飯) カレーライス(ルウ) 牛乳 フレンチサラダ	くらパン 牛乳 メルルーサのからあげ(揚) スパゲティソテー わかめスープ	ご飯 牛乳 高野とうずら卵の五目煮 たくあんのごまあえ 味付小魚	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) 牛乳 肉団子スープ いちごのケーキ	パン(スライス) 1こ まぐろ(フレーク) 25 酢 1.2 キャベツ 40 きゅうり 6 にんじん 7 油 10 りんご酢 2.5 しょうゆ 1.3 砂糖 0.4 塩 0.5 ごしょう 0.02 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 たまねぎ 1 にんじん 1 パセリ 1 しょうゆ(濃) 1 鶏つくね 35 はるさめ 6 たまねぎ 25 にんじん 15 小松菜 10 しょうゆ(淡) 1.7 塩 0.7 ごしょう 0.01 チキンピジョン 7 ポークピジョン 3 いちごのケーキ 1こ
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 鶏肉 60 しょうが汁 0.6 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 ちくわ 5 わかめ 0.8 たまねぎ 40 えのきたけ 7 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	パン(スライス) 1こ ハンバーグ 1こ トマトピューレー 10 ウスターソース 6 ぶどう酒(赤) 3 砂糖 2.3 キャベツ 50 塩 0.3 カレー粉 0.12 油 0.2 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 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 チキンピジョン 17 ポークピジョン 7	米 100 牛乳 1本 牛肉 40 焼き豆腐 55 ふ 4 たまねぎ 70 糸こんにゃく 45 にんにく 20 白ねぎ 20 しょうゆ(濃) 8.3 砂糖 4.2 塩 0.4 油 0.8 まぐろ(フレーク) 7 酢 0.3 ごま 1 まわかめ 0.6 きゅうり 35 砂糖 1 しょうゆ(淡) 0.2	米 105 牛乳 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 しょうが汁 0.6 でん粉 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 チキンピジョン 10 ポークピジョン 4 牛乳 1本 キャベツ 35 とうもろこし(粒) 12 油 1.8 りんご酢 0.9 塩 0.3 砂糖 0.3 ごしょう 0.01	くらパン 1こ 牛乳 1本 メルルーサ(角) 70 しょうが汁 0.6 清酒 0.6 塩 0.5 ごしょう 0.05 でん粉 10 油 5 スパゲティ 18 ベーコン 8 アスパラガス 15 たまねぎ 12 油 0.6 塩 0.3 ごしょう 0.03 わかめ 1.2 ごま 0.6 たまねぎ 20 にんじん 12 ねぎ 6 しょうゆ(淡) 1.4 塩 0.8 ごま油 0.2 チキンピジョン 17 ポークピジョン 7	米 100 牛乳 1本 豚肉 20 ちくわ 15 うずらたまご(水煮) 20 凍り豆腐 20 しいたけ 1.2 たまねぎ 70 にんじん 25 油 10 ねぎ 2 けずりぶし 2 昆布(粉末) 0.03 しょうゆ(濃) 4 砂糖 2 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 1.4 塩 0.2 たくあん漬け 12 キャベツ 35 ごま 0.8 しょうゆ(淡) 0.1 味付小魚 1袋	パン(スライス) 1こ まぐろ(フレーク) 25 酢 1.2 キャベツ 40 きゅうり 6 にんじん 7 油 10 りんご酢 2.5 しょうゆ 1.3 砂糖 0.4 塩 0.5 ごしょう 0.02 スライスチーズ 1枚 牛乳 1本 たまねぎ 1 にんじん 1 パセリ 1 しょうゆ(濃) 1 鶏つくね 35 はるさめ 6 たまねぎ 25 にんじん 15 小松菜 10 しょうゆ(淡) 1.7 塩 0.7 ごしょう 0.01 チキンピジョン 7 ポークピジョン 3 いちごのケーキ 1こ	
E/P	857/34.4	830/34.5	748/30.1	826/24.8	791/34.1	801/37.8	862/33.8	
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)	☆入学・進級献立☆ いちごのケーキ 20日(木)	
献立名	ご飯 牛乳 さわらの煮付 切り干し大根の煮物 みそ汁	炊き込みご飯 牛乳 きょうざ(揚) ナムル	パン 牛乳 ポークソーセージ カレースパゲティ にらスープ	キャベツと豚肉のみそ炒め丼(ご飯) キャベツと豚肉のみそ炒め丼(具) 牛乳 そうめん汁	パン 牛乳 ホワイトシチュー 大根サラダ	ご飯 牛乳 えびのチリソース(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ ビーフンスープ	☆入学・進級献立☆ いちごのケーキ 20日(木)	
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 さわら(焼) 1切 しょうが 2 しょうゆ(濃) 8 砂糖 4.5 清酒 1 油揚げ 4 切り干し大根 7 にんじん 6 けずりぶし 0.8 昆布(粉末) 0.02 砂糖 1.7 しょうゆ(濃) 2 塩 0.3 わかめ 0.8 じゃがいも 35 たまねぎ 30 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	米 80 鶏肉 35 かまぼこ 8 油揚げ 5 しいたけ 1 にんじん 15 けずりぶし 1.7 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 4.7 清酒 3.4 塩 0.4 牛乳 1本 きょうざ 3こ 油 5 きゅうり 50 塩 0.4 ガーリック 0.01 ごま油 0.6	パン 1こ 牛乳 1本 ポークソーセージ 3本 スパゲティ 15 豚肉 10 大豆 3 カレー粉 0.1 たまねぎ 20 にんじん 7 パセリ 0.5 ウスターソース 2 塩 0.4 カレー粉 0.2 ごしょう 0.02 油 1 もやし 35 にんじん 15 たけのこ(水煮) 10 にら 8 えのきたけ 6 しょうゆ(淡) 1.2 塩 1 ごしょう 0.01 ごま油 0.2 チキンピジョン 16 ポークピジョン 7	米 100 豚肉 50 キャベツ 60 にんじん 20 たまねぎ 40 しょうが 0.6 にんにく 0.3 赤出し味噌 5 砂糖 2 しょうゆ(濃) 4.8 清酒 1 ごま油 0.6 でん粉 3 牛乳 1本 かまぼこ 10 そうめん 12 たまねぎ 12 ねぎ 7 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 0.3	パン 1こ 牛乳 1本 鶏肉 35 じゃがいも 60 たまねぎ 50 にんじん 20 マッシュルーム 10 グリーンピース 6 小麦粉 5 バター 5 牛乳 60 塩 1.1 ごしょう 0.03 油 1 チキンピジョン 9 ポークピジョン 4 まぐろ(フレーク) 15 酢 0.8 だいこん 50 みつば 5 油 2 りんご酢 1.2 塩 0.35 砂糖 0.35 ごしょう 0.01	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 ケチャップ 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 キャベツ 50 マヨネーズ(袋) 1袋 焼豚 8 ビーフン 12 しいたけ 1 にんじん 17 ねぎ 7 たけのこ(水煮) 10 しょうゆ(淡) 2 塩 0.7 ごしょう 0.02 ごま油 0.2 チキンピジョン 13 ポークピジョン 6	☆入学・進級献立☆ いちごのケーキ 20日(木)	
E/P	768/35.4	764/29.8	804/31.4	752/30.7	816/31.3	794/31.4		

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 食生活が多くの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(体の調子をとどめる) (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

