

食育だより

No. 4 令和7年7月14日
西宮市立浜脇中学校

7月の献立より

地産地消・三田産 「黒枝豆」

16日(水) 枝豆

給食に地元で栽培された野菜を使いたいという願いから、
今月は、兵庫県産(三田産)黒枝豆を使用します。

三田産の黒枝豆は甘みが強く、実がふっくらしていることが
特徴です。

三田市は昼と夜の気温差が大きく、きれいな水と栄養分を
たくさん含んだ粘土質の土が「黒枝豆」の成長に適しています。
農家の方は、「黒枝豆」を栽培するときに、こまめな水やりを
心がけ、おいしい実が動物や鳥などに食べられないように、
手作業でネットをはり、収穫まで大切に育てて成長を見守って
います。収穫の時期がとても早く、約2週間で収穫するので
とても大変ですが、がんばって作業をされています。

「黒枝豆」をかりとった後、虫食いや実の入っていない「さや」を取りのぞいて選別
されたものが学校に届けられ、給食室でゆがきます。

*JA兵庫六甲や農家の方々をはじめとして、たくさんの方
のお世話になりながら、学校給食に兵庫県産や西宮産の
農作物を取り入れています。



「あったらいいな～こんな献立」に応募してみませんか？

(例)

★ぶたこまチンゲンサイ ★たんたんスープ ★ツナとピーマンの炊き込みご飯
★大豆のキーマカレー ★五目きんぴら丼 ★かみかみご飯 ★さばのレモンみそ煮
★切り干し大根と高野豆腐の煮物 ★ベジタブルチャプチェ ★ジャージャン豆腐
★麻婆豆腐 ★豚肉と小松菜の香味炒め ★とうがんと卵のスープ ★赤い野菜スープ
★ワンタンの皮スープ などなど

上記の献立のように、これまでもみなさんも知っている給食で人気のある献立として
登場しています。

浜脇中学校からも右側の応募要領を見て、出してみようと思う人は是非夏休み中に
チャレンジしてください。

宮っ子給食♡食育フェア

『あったらいいな～こんな献立』

だいぼしゅう

給食メニュー

大募集！



《献立を立てるポイント》

- 調理方法は、「揚げる」「煮る」「炒める」「茹でる」です。
- 大量調理では、調理時間・調理作業・価格・仕入れの面で、手作りで実施できないものがあります。
- 調理作業が難しい食材(モロヘイヤ等)・調味料、高価な食材は使用できません。

しゅうまい・グラタン・
オムライスなど

応募資格 西宮市立学校の小学生・中学生

応募方法 応募用紙に応募事項をすべて記入し、写真を添付して、担任の先生に提出して
ください。(1人1点。個人での応募に限ります。)

※応募用紙は各学校および学校給食課にあります。また、
ホームページ [西宮市の学校給食](#) からダウンロードして
お使いいただけます。

審査方法 学校給食課、栄養教諭・学校栄養職員で書類選考・実習(試作)選考します。

表彰 ・最優秀賞 (表彰状と記念品) ・優秀賞 (表彰状と記念品)

応募期間 令和7年(2025年)7月1日(火)～8月29日(金)まで

その他 ※最優秀賞・優秀賞作品は、給食の献立として採用する予定です。

ただし、大量調理に合うように材料・調味料・作り方等を変更する場合があります。
(食材の規格や産地を含みます。)ご了承ください。

※献立名は、ひらがな・カタカナ12文字以内でお願いします。

※応募作品を食育フェア会場で展示し、受賞作品についてはホームページ上でも
公開します。その際、学校名・名前を表記しますので、あらかじめご了承ください。

主催 西宮市教育委員会 (問い合わせ: 学校給食課 0798-35-3862)