

# 摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和4年11月  
摂津市教育委員会

月	火	水	木	金
	<b>1</b> ミルクパン ジャージャー麵 【雑】 中華麵 大豆油 鶏ミンチ 鶏レバー 玉葱 人参 筍水煮 しょうが にんにく ごま油 赤みそ 濃口醤油 上白糖 料理酒 豆板醤 鶏だし てんぷん 野菜炒め キャベツ ホールコーン 大豆油 しょうが ほうれん草 和風玉葱ドレッシング(小袋) ワカサギのフリッター わかさぎフリッター 大豆油 牛乳 エネルギー(kcal) 902 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 26.2 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	<b>2</b> ごはん ひじき入り卵焼き 豚ミンチ 芽ひじき 人参 玉葱 さやいんげん 上白糖 食塩 濃口醤油 料理酒 大豆油 鶏卵 【雑】 ほうれん草のソテー ほうれん草 ホールコーン 大豆油 濃口醤油 表面焼物 緑豆春雨 ツナ キャベツ 人参 食塩 上白糖 濃口醤油 大豆油 揚げ豆腐のピーマンソース 高野豆腐 食塩 てんぷん 大豆油 濃口醤油 料理酒 上白糖 りんごクリーム にんにく しょうが ポークカレー 豚もも にんにく しょうが じゃがいも 玉葱 人参 カレールー とんかつソース 食塩 こしょう 大豆油 ジョア(マスタード味) エネルギー(kcal) 863 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 22.3 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	<b>3</b> 	<b>4</b> ごはん 魚の塩こうじ焼き さわら 塩こうじ 大豆油 生ハム小松菜の炒め物 キャベツ 小松菜 食塩 こしょう 薄口醤油 大豆油 生揚げの煮物 厚揚げ しめじ 人参 白菜 削り節 だし昆布 料理酒 みりん 上白糖 薄口醤油 食塩 お茶漬けついでと菓タルト 豆黄ののみ汁 えのきたけ きざみ揚げ 木綿豆腐 白みそ 削り節 だし昆布 牛乳 エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 26.5 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○
	<b>7</b> ごまジャコごはん(小袋) 精白米 鮭ほくし 白いりごま 食塩 薄口醤油 きつねうどん 【うどん】 冷凍うどん 大豆油 すし揚げ 濃口醤油 上白糖 【だし】 かつお 玉葱 みりん 上白糖 濃口醤油 削り節 だし昆布 えび天かき揚げ えび 人参 玉葱 大豆 いか 小麦粉 大豆油 五目煮 芽ひじき つきこんにやく 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 だし昆布 牛乳 エネルギー(kcal) 848 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 25.2 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	<b>8</b> ごはん みそカツ 豚肩ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 にんにく 白いりごま 赤みそ 上白糖 【雑】 しょうが ごま油 料理酒 キャンペツソース キャベツ 食塩 こしょう 大豆油 じゃがいものきんぴら じゃがいも さやいんげん 赤こんにやく 人参 えび 人参 みりん 濃口醤油 食塩 てんぷん オスターズチキーン わかめのすまし汁 おつゆ わかめ 大根 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳 エネルギー(kcal) 874 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 29.6 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	<b>9</b> ごはん 照燒チキン 豚もも しょうが 料理酒 濃口醤油 大豆油 みりん 上白糖 てんぷん 小松菜のわかめ炒め 小松菜 人参 濃口醤油 上白糖 かつお破片 鮭とじゃがいもの塩バター 鮭 食塩 こしょう てんぷん 大豆油 じゃがいも さつまいも パター ごぼうのソテー ごぼう 大豆 ホールコーン 人参 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう ノンオイルドレッシングフレッシュ白 アシドミルク(プレーン味) エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 14.7 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	<b>10</b> おさつパン スバゲティポリアン スバゲティ ウィンナー 玉葱 人参 ピーマン 食塩 こしょう パター オリーブオイル キャベツ パルメザンチーズ 白身魚のから揚げ 赤キ 食塩 こしょう カレー粉 てんぷん 大豆油 キャンペツソースの炒め物 キャベツ ツナ 小松菜 人参 みりん 濃口醤油 大豆油 和ト ベーコン じゃがいも 玉葱 人参 薄口醤油 食塩 こしょう コンソメ 牛乳 エネルギー(kcal) 909 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 27.7 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b> 
<b>21</b>	<b>22</b> 	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

## 給食の申し込み方法

①学校で用紙を受け取る！  
「中学校給食予約システムログイン通知書」と「払込票」が学校から配送されます。

②お金を振り込もう！  
「払込票」を使用してコンビニエンスストア等で納付します。  
※希望者には3,000円の「少額払込票」も配付していますので、担任まで申し出ください。

③給食を申し込もう！  
パソコン又は携帯電話からインターネット予約できます。または、専用のマークシートに記入して配膳室に提出しましょう。

11月給食の予約開始日  
10月1日(土)から

11月給食の予約期限  
パソコン・携帯電話予約  
給食日の7日前  
マークシート予約  
10月14日(金)

毎日、ご飯と牛乳(200ml)が付きます。主食が炊き込みご飯やパンなどの場合は献立名を表示します。



給食のときはおはしを忘れずに！スプーンがあると食べやすい日はスプーンマークを表示します。

### 和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育ててきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

#### 日本人が発見した「うま味」

「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布… グルタミン酸
- ◆ カツオ節・煮干し… イノシン酸
- ◆ 干しいたけ… グアニル酸

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。

うま味成分を組み合わせるとよりおいしく食べられる。食材によっておいしさの取り方が違うので、調べておうちで挑戦してみよう！

○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まご・たまご・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツを含む製品と共通の設備で調理しています。

○海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。

給食に使用されている食材で、アレルギー表示が義務づけられた特定原材料(卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば)について表示しています(飲料牛乳を除く)。ただし、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料が意図せずして最終加工食品に混入(コンタミネーション)してしまう場合があります。特定原材料に準ずるもの等情報が必要な場合は、摂津市教育委員会までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】  
摂津市教育委員会 事務局 教育政策課  
06-6383-1111