



# 学校給食の献立と材料表

使用量(g)は中学年(3・4年生)の分量です。

※食材調達等の都合により、献立が変更になることがあります。  
食物アレルギー対応に影響がある場合は、別途対象者にお知らせします。

月日	1月11日(水)	1月12日(木)行事食	1月13日(金)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)食育の日	1月20日(金)	1月23日(月)
献立名	ごはん 牛乳 関東煮 ひじきの煮物 おひたし	ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし れんこんの甘酢づけ 白玉豆腐煮 たい焼き	ごはん 牛乳 ポークカツレツ キャベツの炒め物 たまごスープ	ごはん 牛乳 肉のたの含め煮 五目豆 のっぺい汁	パン 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き ブロッコリー 豆乳コンソープ みかん	菜めし チャンポン 牛乳 蒸ししゅうまい 切り干し大根のサラダ	ごはん 牛乳 他人とし 小松菜の煮びたし きゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ アーモンドあえ さつまい	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 黄 こんにゃく 20 黄 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 みりん 1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 40 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 0.3 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 5.5 はくさい 60 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 赤 うすあげ 2 黄 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 黒だいず 8 赤 でんぷん 1 黄 かえりちりめん 3 赤 油 1 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 にんじん 4 緑 れんこん 16 緑 酢 0.4 黄 酢 ゆがき用 1 黄 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 黄 酢 1.5 白玉もち 30 黄 とり肉 15 赤 焼きとうふ 20 赤 にんじん 5 緑 だいこん 18 黄 さといも 15 黄 みつば 2.5 緑 白みそ 11 赤 みそ 3.5 赤 けずりぶし 2.5 黄 水 110 プチたい焼き 1個 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.5 黄 こしょう 0.05 黄 小麦粉 7 黄 水 20 黄 パン粉 11 黄 サラダ油 3 黄 ハム 5 赤 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.3 黄 とりがら 15 黄 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 125 黄 でんぷん 0.5 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉のたの 1個 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 35 だいず 6 赤 ちくわ 6 赤 にんじん 10 緑 糸こんにゃく 12 緑 グリーンピース 3 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 4 豚肉 15 赤 絹厚あげ 20 赤 ごぼう 6 緑 酢 0.2 黄 にんじん 10 緑 だいこん 15 黄 さといも 15 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 黄 濃口しょうゆ 3.8 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 115 黄 でんぷん 0.8 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ツナ 6 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 25 緑 パセリ 0.2 緑 マーガリン 1 黄 粉チーズ 1.5 赤 生クリーム 4 赤 塩 0.15 黄 こしょう 0.01 黄 ナチュラルチーズ 5 赤 カップ 1個 赤 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 とり肉 15 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 とうもろこし(クリーム) 20 黄 パセリ 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 豆乳 30 赤 水 70 黄 温州みかん 1個 緑	無洗米 65 黄 水 85 黄 菜めしの素 1.6 緑 米粉麺 25 黄 豚肉 25 赤 土しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 0.5 黄 にんじん 10 緑 はくさい 45 緑 たまねぎ 20 緑 もやし 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.6 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 黄 土しょうが 0.08 緑 水 80 でんぷん 1 黄 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 切り干し大根 3 緑 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 淡口しょうゆ 1 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.3 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.4 こしょう 0.05 でんぷん 7 黄 たまねぎ 40 緑 みつば 3 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 酒 1 黄 だし昆布 0.4 黄 水 55 豚肉 5 赤 小松菜 20 赤 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 切り干し大根 0.3 黄 水 8 ツナ 8 赤 きゅうり 25 赤 塩 調理用 0.1 赤 しらす干し 2 赤 上白糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酢 2.5 黄 みりん 0.4 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.4 こしょう 0.05 でんぷん 7 黄 たまねぎ 40 緑 みつば 3 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 酒 1 黄 だし昆布 0.4 黄 水 55 豚肉 5 赤 小松菜 20 赤 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 切り干し大根 0.3 黄 水 8 ツナ 8 赤 きゅうり 25 赤 塩 調理用 0.1 赤 しらす干し 2 赤 上白糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酢 2.5 黄 みりん 0.4 黄	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 4 黄 小麦粉 5 黄 カレーパウダー 0.6 黄 カレー粉 0.2 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.04 黄 ウスターソース 4 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ペーリーフ 0.05 黄 水 65 黄 無洗米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄

月日	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月30日(月)	1月31日(火)	
献立名	ぶどうパン 牛乳 ミンチボールのケチャップあんかけ ポテトサラダ レタススープ	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ さびんちごぼう すまし汁	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 切り干し大根の炒め煮 野菜の土佐酢あえ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 ほうれんそうのおひたし ふた汁	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 小松菜とごうやどふの含め煮 かす汁 かつおふりかけ	パン 牛乳 コーンシチュー キャベツとハムのサラダ りんご	パン 牛乳 牛乳 とり肉 じゃがいも にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ マーガリン 小麦粉 粉チーズ 塩 こしょう 牛乳 水 ハム キャベツ たまねぎ きゅうり 塩 調理用 上白糖 サラダ油 酢 こしょう りんご 塩 調理用
材料名及び使用量(g)	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 生乳 1本 赤 ミンチボール 50 赤 油 3 黄 にんじん 9 緑 たまねぎ 20 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 5 黄 ウスターソース 1.4 黄 トンカツソース 1.4 黄 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 12 黄 でんぷん 0.2 黄 じゃがいも 35 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 とうもろこし 7 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 レタス 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 水 130 黄 でんぷん 0.5 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 濃口しょうゆ 1.5 黄 白ねぎ 2 緑 白みそ 2 赤 上白糖 4 黄 みりん 1 黄 水 0.1 黄 ごぼう 15 緑 酢 0.5 黄 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 0.6 黄 白ごま 0.4 黄 一味とうがらし 少々 とり肉 15 赤 くさわかめ天ぷら 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 4.3 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 125 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 水 25 黄 でんぷん 0.7 黄 切り干し大根 5 緑 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 25 黄 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 糸かつお 0.2 赤 上白糖 0.3 黄 酢 2.5 黄	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 緑 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 黄 酒 1 黄 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 焼きのり 1袋 赤 無洗米 80 黄 水 105 ほうれんそう 40 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.4 黄 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.6 黄 淡口しょうゆ 1.4 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 はくさい 15 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 100 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ごうやどふ 5 赤 小松菜 20 緑 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.7 黄 淡口しょうゆ 2 黄 みりん 0.3 黄 けずりぶし 0.6 黄 水 30 黄 さけ 10 赤 塩 0.03 黄 酒 0.5 黄 うすあげ 2 赤 さといも 20 黄 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 緑 酒かす 6 黄 みそ 8 赤 淡口しょうゆ 1.1 黄 けずりぶし 2 黄 水 120 黄 かつおふりかけ 1袋 赤	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 とうもろこし 10 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 3.2 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 赤 こしょう 0.03 黄 牛乳 40 赤 水 35 黄 ハム 7 赤 キャベツ 23 赤 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 黄 こしょう 0.01 黄 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3 黄	

**1月24日から30日は全国学校給食週間です!!**

**地産地消**

尼崎市内で収穫された新米を「全国学校給食週間」に使用します。市内産の新米は「キヌヒカリ」という品種のお米です。

---

**食育フェア  
尼崎市学校給食展**

テーマ「心と体を育てる学校給食」  
日時 令和5年1月28日(土)・29日(日)  
午前10:00~午後8:00  
場所 尼崎キューズモール3階 レンガの広場  
(兵庫県尼崎市瀬江1丁目3番1号)  
内容 パネル展示と映像で、尼崎市の学校給食を紹介いたします

「おいしい尼崎の給食ができるまで」の動画と記事は、このQRコードからご覧いただけます。

あまのくに

---

**1/19日(木)食育の日**

「ごはん・牛乳・他人とし・小松菜の煮びたし・きゅうりの酢の物」

冬が旬の小松菜を使用した料理です。けずりぶしからとっただし汁に、しょうゆとみりんできゅうりを漬けて、煮かき混ぜることで、小松菜の甘みや豚肉のうまみを生かしています。

---

**給食費の納付にご協力願います!!**

学校給食は保護者の皆さまから納めていただく給食費により支えられています。給食費が未納となりますと、食材の調達に支障をきたし、給食の提供に影響を及ぼすこととなります。給食費は指定金融機関から口座振替等にて納付願います。安心・安全な給食の提供にあたり、皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

お問い合わせ先: 学校給食課  
TEL.4950-5675

赤: 赤色の食品... 体をつくるもとになるもの  
黄: 黄色の食品... 熱や力になるもの  
緑: 緑色の食品... 体の調子をととのえるもの

■一食あたり平均栄養素量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
646	26.1	20.9	2.3	329	93	2.5	239	0.38	0.51	26	5.8

**いくしあ**

★子育てが不安... ★イライラして叩いてしまおう...  
★よその子はできるけど、うちの子はできない...

**尼崎市子どもの育ち支援センター**  
◎子どもや子育てで困ったら、どんな小さなことでもお聞かせください。電話 6430-9989  
尼崎市若王寺2-18-6 あまがさき-ひと咲きプラザ内

**◎教育相談**

幼稚園、保育所(4歳)から高校生(18歳)までの教育に関する面談も受け付けています。

**学校給食費の納付期限は毎月28日です**

学校給食費は毎月28日に給食費引き落とし用の指定金融機関から口座引落しさせていただきます。口座の残高不足にご注意のほどよろしくお願いたします。