



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	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)行事食	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)	2月13日(月)	2月14日(火)
献立名	野菜あんかけごはん(麦ごはん) 牛乳 焼きさつまいも ビーフンスープ	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ひねボン	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 れんごんのきんぴら けんちん汁 いり豆	ごはん カレーうどん 牛乳 がんもどきの含め煮 ツナとごぼうの炒め物	きなこパン 牛乳 じゃがいもの生クリーム煮 フォーサラダ	ごはん 牛乳 ますの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 ぶた汁	ごはん 牛乳 網厚あげととり肉の煮物 ちりめんとアーモンドの炒り煮 野菜の甘酢あえ	ごはん 牛乳 おろし和風ハンバーグ チンゲンサイのオイスター炒め たまごスープ	五目ごはん 牛乳 おろし和風ハンバーグ いんげんのおかかあえ とうふ汁	パン 牛乳 ビーフンチュー コーンサラダ りんご
材料名及び使用量(g)	豚肉 25 赤 いか 20 赤 にんじん 10 緑 はくさい 40 緑 たまねぎ 30 緑 土しろうが 0.08 緑 しいたけ 0.8 緑 青ねぎ 3 緑 サラダ油 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.4 黄 淡口しょうゆ 1.4 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.02 黄 ごま油 0.35 黄 水 0 黄 でんぷん 1 黄 無洗米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 焼豚 10 赤 ビーフン 6 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.5 黄 ごしょう 0.01 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 とりがら 15 黄 青ねぎ 0.1 緑 土しろうが 0.1 緑 水 130 緑	無洗米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 40 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 黄 三度豆 10 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 黄 淡口しょうゆ 3 黄 水 30 黄 とり肉素焼き 10 赤 キャベツ 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酢 1.5 黄 ゆず(果汁) 0.3 緑 とりにく 15 赤 とうふ 40 赤 にんじん 10 緑 さといも 20 黄 こんにゃく 10 黄 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 4 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 110 黄 いり豆 1袋 赤	無洗米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 でんぷん 5 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 みりん 2.7 黄 水 1.5 黄 れんごん 20 緑 酢 0.6 黄 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 黄 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.8 黄 白ごま 0.8 黄 一味とうがらし 少々 黄 とりにく 15 赤 とうふ 40 赤 にんじん 10 緑 さといも 20 黄 こんにゃく 10 黄 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 4 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 110 黄 いり豆 1袋 赤	無洗米 65 黄 水 85 黄 うどん 80 黄 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 青ねぎ 2 黄 サラダ油 5 黄 小麦粉 2 黄 カレーパウダー 0.3 黄 カレー粉 0.2 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.9 黄 ごしょう 0.03 黄 牛乳 15 赤 生クリーム 3 赤 水 45 赤 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 とうもろこし 5 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 赤 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 黄 牛乳 1本 赤 ベーコン 10 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 50 緑 パセリ 1.3 緑 マーガリン 0.8 黄 塩 0.7 黄 ごしょう 0.02 黄 牛乳 15 赤 生クリーム 3 赤 水 45 赤 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 とうもろこし 5 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄	無洗米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 黄 切り干し大根 8 緑 とりにく 10 赤 ちくわ 5 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2.8 黄 淡口しょうゆ 1.9 黄 みりん 0.9 黄 けずりぶし 1.5 黄 水 40 黄 じゃがいも 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 黄 水 100 黄	無洗米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 土しろうが 0.2 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 酒 0.6 黄 でんぷん 6 黄 油 4 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 4 黄 ごま油 0.6 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 酢 1 黄 水 0 黄 じゃがいも 30 黄 チンゲンサイ 30 黄 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 黄 オイスターソース 0.4 黄 塩 0.1 黄 ごしょう 0.01 黄 たまご 17 赤 とうふ 40 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 黄 青ねぎ 3 黄 塩 0.4 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 とりがら 15 黄 土しろうが 0.1 緑 水 125 緑 でんぷん 0.5 黄	無洗米 70 黄 水 91 黄 にんじん 5 緑 ごぼう 11 緑 酢 0.4 黄 うすあげ 4 赤 しいたけ 0.6 緑 塩 0.4 黄 濃口しょうゆ 2.3 黄 淡口しょうゆ 2.3 黄 酒 2.3 黄 牛乳 1本 赤 豆腐入りキンハンバーグ 1個 赤 小麦粉 3.8 黄 塩 0.9 黄 濃口しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 ゆず(果汁) 0.7 緑 上白糖 0.3 黄 水 63 黄 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2 黄 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3 黄		

月日	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月24日(金)	2月27日(月)	2月28日(火)	
献立名	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 ひじきの煮物 水菜のみそ汁	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの酢の物 キャロットケーキ	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め ほうれんそうのナムル トック	ごはん みそラーメン 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 大根のサワーづけ	黒糖パン 牛乳 チキンカツレツ アスパラガスのソテー ポトフスープ	ごはん 牛乳 親子煮 ツナと野菜のあえ物	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 野菜と豆の五目煮 さつまい	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 野菜と豆の五目煮 さつまい	ツナサンド (スライスパン) 牛乳 ポークビーンズ	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー もずくのあえ物 デコボン
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1切 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 3 黄 みりん 5 黄 カレー粉 0.5 黄 水 15 黄 ひじき 3.5 赤 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 酒 0.4 黄 けずりぶし 0.4 黄 水 8 黄 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 だいこん 30 緑 水菜 10 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 黄 水 100 黄	無洗米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しろうが 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 酒 1 黄 水 25 黄 でんぷん 0.7 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.2 黄 みりん 0.5 黄 ホットケーキミックス 15 黄 牛乳 8 赤 サラダ油 2 黄 上白糖 3 黄 にんじん 4 緑 カップ 1個 黄	無洗米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 たまねぎ 20 赤 三度豆 5 緑 青ねぎ 0.5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 1 赤 濃口しょうゆ 2 黄 上白糖 1.8 黄 みりん 0.5 黄 酒 1 黄 一味とうがらし 0.01 黄 ほうれんそう 30 緑 にんじん 5 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.4 黄 淡口しょうゆ 1.4 黄 酢 1.6 黄 ごま油 0.4 黄 とりにく 15 赤 たまご 9 黄 トック 25 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 黄 にら 5 黄 塩 0.75 黄 ごしょう 0.03 黄 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 130 黄	無洗米 65 黄 水 85 黄 米粉麺 25 黄 豚肉 25 赤 塩 5 赤 ごしょう 0.03 黄 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 5 緑 サラダ油 0.4 黄 みそ 8 赤 塩 0.5 黄 ごしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 とりがら 10 黄 土しろうが 0.08 緑 水 90 黄 牛乳 1本 赤 大豆とごぼうのミンチカツ 1個 赤 油 6 黄 だいこん 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 塩 0.5 黄 ごしょう 0.03 黄 小麦粉 5 黄 水 11 黄 パン粉 10 黄 パセリ 1 緑 サラダ油 3 黄 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 淡口しょうゆ 0.2 黄 サラダ油 0.2 黄 チキンウインナー 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.8 黄 ごしょう 0.02 黄 ペーリーフ 0.02 黄 白ワイン 0.5 黄 とりがら 15 黄 セロリ 0.1 緑 水 110 黄	無洗米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 20 赤 たまご 17 赤 こうやどらふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 淡口しょうゆ 3.6 黄 水 45 黄 ツナ 7 赤 切り干し大根 3 緑 にんじん 6 緑 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.4 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 4 黄	無洗米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 わかさぎ 40 赤 塩 0.5 黄 ごしょう 0.04 黄 でんぷん 6 黄 油 3 黄 豚肉 10 赤 だいず 8 赤 にんじん 10 緑 れんごん 8 緑 酢 0.3 黄 たけのこ 10 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 切り昆布 0.5 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2.3 黄 水 20 黄 とりにく 10 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 黄 水 125 黄	ツナ 20 赤 たまねぎ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 カレー粉 0.1 黄 マヨネーズ 6 黄 カレーパウダー 0.2 黄 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 だいず 12 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 14 緑 たまねぎ 35 緑 サラダ油 0.4 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 ごしょう 0.02 黄 上白糖 0.4 黄 水 23 黄	無洗米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 網厚あげ 40 赤 豚肉 30 赤 土しろうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 35 緑 にら 15 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.02 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 もずく 8 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酢 4.5 黄 デコボン 1/4個 緑	

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
645	26.1	21.4	2.3	338	94	2.4	219	0.39	0.50	26	6.2

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター
電話 6430-9989

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

◎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。

◎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相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致します。



節分にあわせた行事食として、「いわし」を使った献立と「いり豆」を取り入れています。

節分に豆をまくのはなぜ?
邪気を追い払うという意味が込められています。豆まきの豆は、生の豆ではなく煎った豆を使いますが、豆を煎る時は目を射るにつづします。

☆食物アレルギーはありますか? ☆

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質などによって、皮膚のかゆみやじんましん、口の中の違和感、せき、腹痛や下痢、吐き気など、様々な症状が引き起こされます。気になる症状がありましたら、専門の医療機関を受診し、給食で個別の対応が必要な場合は、学校にご相談ください。