



# 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	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)行事食	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月13日(月)行事食	3月14日(火)
献立名	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ チンゲンサイの煮びたし みそ汁	ごはん 親子うどん 牛乳 肉のしのだの含め煮 おひたし	ちらしずし 牛乳 さばの塩焼き 小松菜の磯あえ なの花のすまし汁 ひしもち	ごはん 牛乳 マヨみそ焼きチキン ブロッコリー とうふスープ	パン 牛乳 ミンチカツ ほうれんそうのサラダ ミネストローネ	ごはん 牛乳 すきやき風煮 きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 五目豆 のっぺい汁	ごはん 牛乳 みそおでん ちりめんの炒り煮 ツナとはくさいの煮びたし	赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう ぶた汁	パン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ 大根スープ せとが
材料名	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 70 赤 たまご 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 酒 1 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 豚肉 4 赤 チンゲンサイ 20 赤 にんじん 4 赤 こんにゃく 10 赤 塩 調理用 0.1 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8 とうふ 30 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 105	米 65 黄 水 85 うどん 80 黄 とり肉 15 赤 たまご 17 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 4 赤 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 3 水 125 牛乳 1本 赤 肉のしのだ 1個 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 35 はくさい 45 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 うすあげ 1.5 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.6 黄 淡口しょうゆ 1.4	米 65 黄 水 78 黄 上白糖 6 黄 塩 0.7 酢 7 かまぼこ 10 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 赤 れんこん 4 赤 酢 0.5 緑 たけのこ 5 緑 しいたけ 0.4 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 4 黄 だし昆布 0.2 水 10 グリーンピース 5 緑 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 小松菜 25 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 0.4 てまりふ 1 黄 とうふ 30 黄 なばな 10 緑 にんじん 2 赤 えのきたけ 8 赤 塩 0.6 黄 淡口しょうゆ 1 けずりぶし 2.5 水 120 ひしもち 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.3 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 8 緑 上白糖 0.5 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1 豚肉 10 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 5 緑 トマトケチャップ 8 塩 0.85 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 水 100	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ミンチカツ 1個 赤 油 6 黄 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 8 緑 上白糖 0.5 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1 豚肉 10 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 5 緑 トマトケチャップ 8 塩 0.85 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 焼きとうふ 30 赤 ふ 4 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 55 緑 はくさい 40 緑 白ねぎ 6 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.5 黄 みりん 0.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛乳 1切 赤 とり肉 20 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 10 赤 濃口しょうゆ 4.3 黄 酒 0.7 黄 水 1.4 黄 みりん 0.7 黄 だいちん 40 緑 こんにゃく 20 緑 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 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 4 豚肉 10 赤 絹厚あげ 15 赤 白ごま 5 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 酒 1.3 黄 水 0.3 ツナ 5 赤 はくさい 45 赤 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酒 110 黄 水 0.6 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛乳 1切 赤 とり肉 20 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 10 赤 濃口しょうゆ 4.3 黄 酒 0.7 黄 水 1.4 黄 みりん 0.7 黄 だいちん 40 緑 こんにゃく 20 緑 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 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 4 豚肉 10 赤 絹厚あげ 15 赤 白ごま 5 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 酒 1.3 黄 水 0.3 ツナ 5 赤 はくさい 45 赤 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酒 110 黄 水 0.6 黄	アルファ化米(赤飯) 75 黄 水 92 塩 0.8 牛乳 1本 赤 ぶり 1切 赤 ウスターソース 0.7 トンカツソース 0.7 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 酒 0.2 黄 水 6 でんぶん 0.1 黄 じゃがいも 35 黄 きゅうり 10 黄 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 豚肉 10 赤 にんじん 5 赤 だいこん 30 赤 ほうれんそう 5 赤 塩 調理用 0.1 赤 塩 0.25 赤 こしょう 0.03 赤 淡口しょうゆ 3.8 赤 酒 0.5 赤 とりがら 15 赤 土しょうが 0.1 赤 水 125 赤 でんぶん 0.9 黄 せとが 1/4個 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 2.7 ウスターソース 0.7 トンカツソース 0.7 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 酒 0.2 黄 水 6 でんぶん 0.1 黄 じゃがいも 35 黄 きゅうり 10 黄 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 豚肉 10 赤 にんじん 5 赤 だいこん 30 赤 ほうれんそう 5 赤 塩 調理用 0.1 赤 塩 0.25 赤 こしょう 0.03 赤 淡口しょうゆ 3.8 赤 酒 0.5 赤 とりがら 15 赤 土しょうが 0.1 赤 水 125 赤 でんぶん 0.9 黄 せとが 1/4個 黄

月日	3月15日(水)	3月16日(木)
献立名	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 切り干し大根の炒め煮 野菜の土佐酢あえ
材料名	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 赤 たまねぎ 60 赤 グリーンピース 30 赤 にんにく 0.1 赤 りんご 5 赤 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 トマトピューレ 4.5 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 2 赤ワイン 5 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.5 黄 水 55 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 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 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 10 赤 こんにゃく 20 赤 塩 調理用 0.1 えだ豆 10 緑 上白糖 2.8 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 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 ごぼう 6 緑 酢 0.3 緑 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 黄 酢 3.2

## ひなまつり行事食 3月3日(金)

ちらしずし、牛乳、さばの塩焼き、小松菜の磯あえ、なの花のすまし汁、ひしもち

ひなまつりに合わせた行事食の献立です。ひなまつりは桃の節句ともいわれ、ちらしずしやひしもちを食べる風習があります。春の訪れを喜び、健やかな子に育つようにという願いが込められた行事食です。

## 卒業お祝い行事食 3月13日(月)

献立名:赤飯、牛乳、ぶりの照り焼き、きんぴらごぼう、ぶた汁

6年生の卒業をお祝いする行事食です。赤飯はもち米に小豆を炊いた煮汁を吸水し蒸した「おこわ」のことをさしますが、給食ではアルファ化米を炊飯しています。最初は「赤米」と呼ばれるインディカ米を蒸したものでしたが、「小豆粥」などから徐々に現在の形になりました。お祝いごとに食べられるようになったのは室町時代からといわれており、行事食として定着したのは、江戸時代後期ごろからといわれています。お祝いの気持ちをもってこの日の給食を味わいましょう。

## \*学校給食について\*

給食の献立は、文部科学省から定められた「学校給食摂取基準」に基づいて作成します。

### 学校給食の7つの目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るく社会的及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。

ご家庭と給食の連携をよろしくお願いいたします

毎月の献立表やおたよりに目を通してください

冷蔵庫など目しやすいく所貼って、ご一読ください。給食を話の糸に、その日の学校での様子を聞くこともできます。

## 一年間の給食をふり返りましょう

- 手洗いを忘れずにできましたか?
- 給食の準備を協力してできましたか?
- 苦手な食べ物にも一口チャレンジしてできましたか?
- 静かに食えましたか?
- 美味しく食べて食えましたか?
- 心を落ち着かせることができましたか?
- 後片づけがちゃんとできましたか?
- はしを正しく使えましたか?
- 給食の持ち物も忘れず用意できましたか?

### 尼崎市学校給食における食物アレルギー対応基本方針

医師の診断による「学校生活管理指導表」に基づき対応します。  
個別に対応する食品は、**たまご、飲用牛乳、小麦(主食)、えび、かに、いか、たこ、ごま、ナッツ**を限度とし、**安全を最優先して対応します。**

### 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。

**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いたします。

■一食あたり平均栄養素量

エネルギー kcal	たん白質 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
647	26.2	22.2	2.5	324	90	2.2	203	0.33	0.50	23	5.4

## いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叩いてしまいそう... ★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  
電話 6430-9989

◎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いたします。