令和４年度 12月
（12月1日～12月22日）16回

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。

尼崎市教育委員会
第２ブロック

12月1日（木）

献立名
ごはん
牛乳
すきやき風煮
ごまあえ
のりつくだに

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
牛肉	30	赤
焼きとうふ	30	赤
ふ	3	黄
にんじん	5	緑
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	
淡口しょうゆ	3.5	
ほうれんそう	10	緑
にんじん	3	緑
キャベツ	35	緑
はくさい	25	緑
塩 調理用	0.4	
うすあげ	3	赤
上白糖	0.4	黄
濃口しょうゆ	0.4	
白ごま	1.5	黄
上白糖	2.1	黄
濃口しょうゆ	3.1	
のり佃煮	1袋	赤

12月2日（金）

献立名
アップルパン
牛乳
チーズミートグラタン
ブロッコリー
スープ

材料名及び使用量（g）

アップルパン	1個	黄
ドライアップル	12	緑
牛乳	1本	赤
牛ひき肉	10	赤
豚ひき肉	10	赤
マカロニ	10	黄
塩 調理用	0.1	
たまねぎ	50	緑
トマトピューレ	8	
トマトケチャップ	9	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ナチュラルチーズ	10	赤
カップ	1個	
ブロッコリー	30	緑
塩 調理用	0.2	
上白糖	0.7	黄
サラダ油	1	黄
塩	0.2	
こしょう	0.02	
酢	1	
とり肉	10	赤
とうふ	30	赤
にんじん	10	緑
たまねぎ	10	緑
パセリ	0.4	緑
塩	0.2	
こしょう	0.03	
淡口しょうゆ	4	
とりがら	15	
パセリ	0.1	緑
セロリ	0.1	緑
水	135	

12月5日（月）

献立名
ごはん
牛乳
ちくわのいそか揚げ
豆の甘煮
かす汁

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
ちくわ	2本	赤
小麦粉	6	黄
青のり粉	0.4	赤
水	10	
油	8	黄
きんときまめ	10	赤
上白糖	5	黄
塩	0.02	
さけ	10	赤
塩	0.03	
酒	0.5	
うすあげ	2	赤
さといも	10	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	
青ねぎ	3	緑
酒かす	6	
みそ	8	赤
淡口しょうゆ	1.1	
けずりぶし	2	
水	120	

12月6日（火）

献立名
ごはん
牛乳
厚あげととり肉の煮物
ツナと野菜のごまあえ
米粉蒸しケーキ

材料名及び使用量（g）

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	45	黄
にんじん	10	緑
こんにゃく	20	緑
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	
淡口しょうゆ	1.9	
みりん	0.9	
けずりぶし	1.5	
水	40	
ツナ	10	赤
水菜	20	緑
切り干し大根	2	緑
にんじん	4	緑
塩 調理用	0.2	
白ごま	1.5	黄
上白糖	1	黄
濃口しょうゆ	1.8	
米粉	20	黄
豆乳	20	赤
黒砂糖	6	黄
ベーキングパウダー	1	
カップ	1個	

12月7日（水）

献立名
パン
牛乳
ビーフシチュー
フレンチサラダ

材料名及び使用量（g）

パン	1個	黄
牛乳	1本	赤
牛肉	30	赤
じゃがいも	65	黄
にんじん	25	緑
たまねぎ	45	緑
グリンピース	5	緑
にんにく	0.1	緑
サラダ油	0.5	黄
トマトピューレ	5	
トマトケチャップ	6	
サラダ油	3.8	黄
小麦粉	3.8	黄
塩	0.9	
こしょう	0.03	
ベーリーフ	0.03	
上白糖	0.3	黄
水	63	
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	
こしょう	0.02	
酢	2	

12月8日（木）

献立名
ごはん
牛乳
はたはたのから揚げ
こうやどうふのたまごとじ
沢煮椀

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
はたはた	3尾	赤
塩	0.23	
こしょう	0.03	
でんぷん	4.5	黄
油	3	黄
こうやどうふ	13	赤
上白糖	3	黄
濃口しょうゆ	1.2	
淡口しょうゆ	3.2	
みりん	1	
たまご	17	赤
けずりぶし	1	
水	65	
豚肉	15	赤
ごぼう	15	緑
酢	0.3	
にんじん	10	緑
だいこん	15	緑
たけのこ	5	緑
みつば	3	緑
しいたけ	0.4	緑
塩	0.3	
こしょう	0.01	
淡口しょうゆ	3.5	
酒	1.5	
水	130	
でんぷん	0.5	黄

12月9日（金）

献立名
ごはん
牛乳
関東煮
おひたし
りんご

材料名及び使用量（g）

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	緑
こんにゃく	20	緑
塩 調理用	0.1	
上白糖	3.2	黄
濃口しょうゆ	3.2	
淡口しょうゆ	2.7	
みりん	1	
だし昆布	0.5	
水	40	
はくさい	60	緑
にんじん	5	緑
塩 調理用	0.3	
うすあげ	2	赤
上白糖	0.4	黄
濃口しょうゆ	0.4	
糸かつお	0.8	赤
上白糖	0.9	黄
淡口しょうゆ	2	
りんご	1/4個	緑
塩 調理用	0.3	

12月12日（月）

献立名
黒豆ごはん
牛乳
さといもコロッケ
れんこんのきんぴら
かきたま汁

材料名及び使用量（g）

米	65	黄
水	104	
黒だいず	9	赤
塩	0.8	
牛乳	1本	赤
さといもコロッケ	1個	黄
油	5	黄
牛肉	10	赤
れんこん	25	緑
酢	0.7	
にんじん	9	緑
糸こんにゃく	10	緑
サラダ油	0.5	黄
上白糖	2	黄
濃口しょうゆ	3	
みりん	1	
白ごま	1	黄
一味とうがらし	少々	
たまご	13	赤
とうふ	20	赤
にんじん	5	緑
たまねぎ	25	緑
青ねぎ	3	緑
塩	0.2	
淡口しょうゆ	3.3	
けずりぶし	2.5	
水	105	
でんぷん	0.5	黄

12月13日（火）

献立名
ごはん
牛乳
蒸ししゅうまい
豚肉と野菜のみそ炒め
切り干し大根のサラダ

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
ポークしゅうまい	3個	赤
豚肉	25	赤
土しょうが	0.4	緑
にんじん	15	緑
たまねぎ	40	緑
キャベツ	50	緑
たけのこ	10	緑
もやし	20	緑
ピーマン	5	緑
しいたけ	0.4	緑
サラダ油	0.7	黄
塩	0.4	
こしょう	0.03	
上白糖	0.5	黄
オイスターソース	3	
八丁みそ	1.5	赤
でんぷん	0.5	黄
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	
白ごま	1	黄
上白糖	1	黄
濃口しょうゆ	1.2	
淡口しょうゆ	1	
酢	1.5	
ごま油	0.3	黄

12月14日（水）

献立名
パン
牛乳
ミンチボールのケチャップ煮
コーンポタージュ
みかんジャム

材料名及び使用量（g）

パン	1個	黄
牛乳	1本	赤
ミンチボール	40	赤
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	
ウスターソース	1.4	
トンカツソース	1.4	
上白糖	0.6	黄
濃口しょうゆ	0.2	
水	15	
でんぷん	0.2	黄
とり肉	20	赤
じゃがいも	35	黄
にんじん	5	緑
たまねぎ	30	緑
とうもろこし	10	緑
マーガリン	2.7	黄
小麦粉	3	黄
粉チーズ	1	赤
塩	0.65	
こしょう	0.03	
牛乳	40	赤
生クリーム	3	赤
水	55	
温州みかんジャム	1袋	黄

12月15日（木）

献立名
ごはん
にゅうめん
牛乳
ますの塩焼き
大根のゆばあんかけ
ぶどうゼリー

材料名及び使用量（g）

米	65	黄
水	85	
そうめん	15	黄
かまぼこ	10	赤
にんじん	10	緑
たまねぎ	10	緑
青ねぎ	3	緑
うすあげ	3	赤
しいたけ	0.4	緑
塩	0.3	
淡口しょうゆ	4.8	
けずりぶし	2.5	
水	135	
牛乳	1本	赤
ます	1切	赤
塩	0.3	
だいこん	30	緑
ゆば	10	赤
しめじ	4	緑
みつば	1	緑
上白糖	0.5	黄
濃口しょうゆ	0.3	
淡口しょうゆ	1	
酒	0.5	
みりん	0.5	
塩	0.1	
けずりぶし	0.5	
水	9	
でんぷん	0.4	黄
ぶどうゼリー	1個	黄

12月16日（金）

献立名
ごはん
牛乳
ハンバーグ和風ソース
しろなの煮びたし
さつま汁
みかん

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
豆腐入りチキンハンバーグ	1個	赤
たまねぎ	10	緑
しめじ	8	緑
濃口しょうゆ	1.8	
上白糖	0.9	黄
酒	1	
みりん	1	
水	3	
でんぷん	0.5	黄
豚肉	5	赤
しろな	15	緑
にんじん	4	緑
こんにゃく	10	緑
塩 調理用	0.1	
うすあげ	3	赤
濃口しょうゆ	1	
淡口しょうゆ	0.8	
みりん	1	
けずりぶし	0.3	
水	10	
とり肉	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	
水	125	
温州みかん	1個	緑

12月19日（月）食育の日

献立名
親子どんぶり
（麦ごはん）
牛乳
もちいなりの含め煮
ごぼうとアーモンドの炒り煮

材料名及び使用量（g）

とり肉	20	赤
たまご	35	赤
かまぼこ	10	赤
にんじん	10	緑
たまねぎ	47	緑
糸こんにゃく	20	緑
青ねぎ	5	緑
しいたけ	0.4	緑
サラダ油	1	黄
上白糖	1.5	黄
濃口しょうゆ	2	
淡口しょうゆ	4.5	
酒	1	
水	35	
米	73	黄
麦	7	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
餅いなり	1個	黄
上白糖	1.9	黄
濃口しょうゆ	1.9	
みりん	1	
けずりぶし	0.5	
水	30	
ごぼう	17	緑
酢	0.6	
アーモンド(ダイス)	2	黄
サラダ油	1	黄
上白糖	1.5	黄
濃口しょうゆ	1.5	
水	5	
一味とうがらし	少々	

12月20日（火）

献立名
ごはん
牛乳
スパイシーチキン
ポテトサラダ
はくさいスープ

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
とり肉	2本	赤
塩	0.5	
こしょう	0.1	
にんにく	0.2	緑
パプリカ	0.1	
チリパウダー	0.1	
小麦粉	4	黄
サラダ油	1	黄
じゃがいも	35	黄
きゅうり	10	緑
塩 調理用	0.2	
とうもろこし	7	緑
塩	0.1	
こしょう	0.01	
マヨネーズ	6	黄
豚肉	15	赤
にんじん	10	緑
はくさい	30	緑
しいたけ	0.4	緑
はるさめ	2	黄
青ねぎ	3	緑
塩	0.3	
こしょう	0.02	
淡口しょうゆ	3.5	
水	125	

12月21日（水）

献立名
ごはん
牛乳
さわらのこはく揚げ
ひじき豆
ちゃんこ汁

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
牛乳	1本	赤
さわら	1切	赤
塩	0.3	
こしょう	0.04	
でんぷん	6	黄
油	3	黄
だいず	6	赤
ひじき	3	赤
うすあげ	2	赤
にんじん	4	緑
上白糖	2	黄
濃口しょうゆ	3	
けずりぶし	0.3	
水	4	
豚肉	10	赤
丸平天	10	赤
だいこん	10	緑
はくさい	30	緑
にんじん	10	緑
ごぼう	6	緑
酢	0.1	
こんにゃく	10	緑
塩 調理用	0.1	
にら	5	緑
淡口しょうゆ	4	
塩	0.1	
みりん	1	
けずりぶし	2.5	
水	100	

12月22日（木）

献立名
ごはん
牛乳
牛肉とじゃがいものうま煮
きゅうりの酢の物

材料名及び使用量（g）

米	80	黄
水	105	
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	緑
三度豆	10	緑
上白糖	3.4	黄
濃口しょうゆ	3.4	
淡口しょうゆ	3	
水	25	
ツナ	10	赤
きゅうり	30	緑
塩 調理用	0.2	
しらす干し	3	赤
上白糖	2	黄
淡口しょうゆ	1.5	
酢	3.2	
みりん	0.5	

12月19日（月） ―食育の日―

「親子どんぶり、牛乳、もちいなりの含め煮、ごぼうとアーモンドの炒り煮」

ごぼうには、独特の風味と歯ごたえがあり、食物繊維が多く、かたいので、しっかりかんで食べる必要があります。よく噛むとあごが発達し、脳の働きがよくなります。

冬至　今年は12月22日

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入ってからだを清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払うあずきなどを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

☆食物アレルギーはありませんか？☆

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。

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
645	26.4	20.4	2.3	325	90	2.5	209	0.35	0.50	29	5.8

いくしあ
尼崎市子ども育ち支援センター
尼崎市若王寺2-18-6 あまがさき・ひと咲きプラザ内

★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…
◎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ー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。