



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	ぶどうパン 牛乳 スクランブルドエッグ ブロッコリー ミネストローネ	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	中華どんぶり (ごはん) 牛乳 蒸ししゅうまい ヨーグルト	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き にんじんしりしり みそ汁	パン 牛乳 ますのムニエル ポテトサラダ レタススープ チョコマーシャル(乳入り)	ごはん 牛乳 牛肉と大根の炒め煮 もちいなの含め煮 すまし汁	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物 りんご	わかめごはん カレーうどん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ キャベツのごままぶし
材料及び使用量(g)	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 たまご 45 赤 ハム 10 赤 たまねぎ 20 緑 サラダ油 1.4 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 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 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 ベーリーフ 0.02 水 100	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 にんじん 4 緑 れんこん 16 緑 酢 0.4 酢 ゆがき用 1 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 酢 1.5 白玉もち 30 黄 とり肉 10 赤 焼き豆腐 20 赤 にんじん 5 緑 だいこん 18 緑 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 水 110	豚肉 20 赤 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 15 緑 はくさい 50 緑 たまねぎ 30 緑 もやし 20 緑 しいたけ 0.8 緑 土しょうが 0.08 緑 青ねぎ 3 緑 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.03 ごま油 0.5 黄 水 0 でんぷん 1.5 黄 無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 ヨーグルト 1個 赤	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 3 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 5 緑 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 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ベーリーフ 0.02 ツナ 0.5 黄 上白糖 55 水 7 無洗米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 こしょう 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.8 みりん 1 でんぷん 6 黄 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.5 水 2 でんぷん 0.2 黄 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 レタス 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 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 上白糖 1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 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 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.3 水 130 でんぷん 0.5 黄 チョコマーシャル(乳入り) 1袋 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 15 赤 濃口しょうゆ 0.3 酒 0.3 土しょうが 0.2 緑 だいこん 1 黄 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 一味とうがらし 少々 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 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 酢 3.5 みりん 0.5 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 わかめごはんの素 1.5 赤 うどん 65 黄 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 青ねぎ 4 緑 サラダ油 1.6 黄 小麦粉 1.6 黄 カレーパウダー 0.25 カレー粉 0.15 サラダ油 1 黄 上白糖 0.8 黄 塩 0.7 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 1.6 ウスターソース 1.4 水 70 牛乳 1本 赤 れんこんのはさみ揚げ 1個 赤 油 5 黄 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 水 70	

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	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ 豚肉と小松菜の炒め物 もずく汁	パン 牛乳 コーンシチュー キャベツとハムのサラダ みかんジャム	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ピーマンのあまから炒め ビーフンスープ	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ちりめんとアーモンドの炒り煮 野菜の土佐酢あえ みかん	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 五目豆 ふた汁	ごはん 牛乳 焼きつくね 野菜炒め じゃがいものソテー
材料及び使用量(g)	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 白ねぎ 2 緑 白みそ 4 赤 上白糖 2 黄 みりん 1 水 2 豚肉 15 赤 たまねぎ 30 緑 小松菜 25 緑 にんじん 4 緑 土しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 濃口しょうゆ 1 オイスターソース 2 ごま油 0.2 黄 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 もずく 10 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 120 でんぷん 0.8 黄	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 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 35 ハム 7 赤 キャベツ 23 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 塩 0.3 こしょう 0.01 温州みかんジャム 1袋 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 70 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 酒 1 でんぷん 7.5 黄 油 4 黄 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 緑 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 酒 0.8 焼豚 8 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 0.4 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりがら 15 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130	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 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 25 でんぷん 0.7 黄 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 ごぼう 6 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 温州みかん 1個 緑	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 赤 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 黄 上白糖 1 濃口しょうゆ 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 焼きのり 1袋 赤 無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 だいず 10 赤 ちくわ 10 赤 にんじん 15 緑 糸こんにゃく 20 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 0.3 けずりぶし 6 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 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 110	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぷん 0.1 黄 水 5 豚肉 15 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 34 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 10 緑 ピーマン 4 緑 しめじ 8 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 でんぷん 1 黄 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01

1月24日から30日は全国学校給食週間です!!

**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

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。

1/19日(木)食育の日

「ごはん、牛乳、牛肉と大根の炒め煮、もちいなの含め煮、すまし汁」

大根は12月~2月に旬を迎え、甘みが増し、みずみずしくなります。旬の大根を使った牛肉と大根の炒め煮は、甘辛い味で牛肉のうま味が大根にしみこみ、ごはんによく合う和風の献立です。

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	26.3	20.9	2.3	323	88	2.1	237	0.38	0.50	26	5.7

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...

尼崎子ども育ち支援センター ◎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
尼崎市若玉寺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たします。