



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	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 マカロニサラダ	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 するめとわかめの酢の物 かつおふりかけ	ごはん 牛乳 いわしのかわ焼き 野菜のさっぱり炒め とうふ汁 いり豆	山菜ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 はるさめサラダ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 五目ひじき さつま汁	パン 牛乳 チキンカツレツ コーンキャベツ はくさいスープ いちごジャム	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ なの花のおひたし けんちん汁	ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう ぼんかん	ツナサンド (スライスパン) 牛乳 ポークチチュー レモンゼリー	ごはん 牛乳 塩豚じゃが うの花の炒り煮 アーモンドあえ
材料名	パン 1個黄 油 5黄 きな粉 5赤 黒砂糖 5黄 食卓塩 0.03 牛乳 1本赤 豚肉 25赤 じゃがいも 65黄 にんじん 15緑 たまねぎ 50緑 グリーンピース 50黄 塩 0.7 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.2 ウスターソース 2.3 水 70 マカロニ 7黄 塩 調理用 0.3 ハム 7赤 にんじん 4緑 たまねぎ 9黄 キャベツ 26緑 きゅうり 10緑 塩 調理用 0.3 とうもろこし 5緑 塩 0.2 こしょう 0.02 マヨネーズ 7.5黄 酢 0.4 からし 0.05	無洗米 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 きゅうり 30赤 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7赤 するめ 3赤 上白糖 2.2黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 かつおふりかけ 1袋赤	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 いわし 1尾赤 土しょうが 1緑 上白糖 0.5黄 濃口しょうゆ 2.5 みりん 2.5 上白糖 1.2黄 濃口しょうゆ 1.2 みりん 1.5 水 0.8 でんぷん 0.08黄 とり肉 10赤 キャベツ 30赤 にんじん 5緑 塩 0.2 上白糖 1.7黄 濃口しょうゆ 2 酢 1.5 ごま油 0.1黄 豚肉 10赤 とうふ 30赤 うすあげ 2赤 にんじん 5赤 たまねぎ 15赤 青ねぎ 3赤 塩 0.3 淡口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110 いり豆 1袋赤	無洗米 65黄 だし昆布 0.5 水 85 山菜ミックス 25緑 うすあげ 3赤 塩 0.2 濃口しょうゆ 1 濃口しょうゆ 2.5 酒 2.6 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 淡口しょうゆ 3 水 30 はるさめ 5黄 きゅうり 20緑 たまねぎ 10 塩 調理用 0.2 わかめ 0.5赤 うすあげ 1.6黄 上白糖 0.6 淡口しょうゆ 1.6 塩 0.4 こしょう 0.02 酢 3	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 豚肉 40赤 濃口しょうゆ 0.8 こしょう 0.03 小麦粉 5黄 水 11 パン粉 10黄 パセリ 1黄 サラダ油 3黄 ベーコン 5赤 キャベツ 25赤 とうもろこし 10赤 塩 0.1 こしょう 0.01 豚肉 15赤 にんじん 10赤 はくさい 30赤 糸かつお 0.4 上白糖 0.8 淡口しょうゆ 1.6 とうふ 30赤 にんじん 10 だいこん 9 ざといも 15 こんにゃく 8 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 しいたけ 0.4 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 120	パン 1個黄 牛乳 1本赤 とり肉 1枚赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5黄 水 11 パン粉 10黄 パセリ 1黄 サラダ油 3黄 ベーコン 5赤 キャベツ 25赤 とうもろこし 10赤 塩 0.1 こしょう 0.01 豚肉 15赤 にんじん 10赤 はくさい 30赤 糸かつお 0.4 上白糖 0.8 淡口しょうゆ 1.6 とうふ 30赤 にんじん 10 だいこん 9 ざといも 15 こんにゃく 8 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 しいたけ 0.4 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 とり肉 1枚赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5黄 水 11 パン粉 10黄 パセリ 1黄 サラダ油 3黄 ベーコン 5赤 キャベツ 25赤 とうもろこし 10赤 塩 0.1 こしょう 0.01 豚肉 15赤 にんじん 10赤 はくさい 30赤 糸かつお 0.4 上白糖 0.8 淡口しょうゆ 1.6 とうふ 30赤 にんじん 10 だいこん 9 ざといも 15 こんにゃく 8 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 しいたけ 0.4 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 とり肉 1枚赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5黄 水 11 パン粉 10黄 パセリ 1黄 サラダ油 3黄 ベーコン 5赤 キャベツ 25赤 とうもろこし 10赤 塩 0.1 こしょう 0.01 豚肉 15赤 にんじん 10赤 はくさい 30赤 糸かつお 0.4 上白糖 0.8 淡口しょうゆ 1.6 とうふ 30赤 にんじん 10 だいこん 9 ざといも 15 こんにゃく 8 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 しいたけ 0.4 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	ツナ 20赤 たまねぎ 20赤 きゅうり 15赤 塩 調理用 0.2 カレー粉 0.1 マヨネーズ 6黄 カレーパウダー 0.2 スライスパン 1個黄 牛乳 1本赤 豚肉 20赤 じゃがいも 60黄 にんじん 15緑 たまねぎ 30赤 グリーンピース 5緑 上白糖 2.7黄 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 3.6 水 45 豚肉 10赤 ごぼう 20赤 酢 0.6 にんじん 4緑 糸こんにゃく 10緑 サラダ油 0.5黄 塩 0.95 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.3黄 水 63 レモンゼリー 1個黄	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 豚肉 35赤 じゃがいも 65黄 にんじん 15緑 たまねぎ 45黄 三度豆 10緑 上白糖 1.6黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 とり肉 5赤 おから 15赤 にんじん 3赤 ごぼう 4赤 酢 0.2 こんにゃく 4赤 塩 調理用 0.1 青ねぎ 1.5黄 上白糖 1 淡口しょうゆ 1.5 酒 0.4 けずりぶし 0.5 水 10 キャベツ 35赤 塩 調理用 0.2 うすあげ 4赤 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド(粉末) 1.8黄 アーモンド(ダイス) 0.5黄 上白糖 1黄 濃口しょうゆ 2

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 麻婆豆腐 じゃがいものごま酢あえ トック	ごはん 牛乳 肉のだの含め煮 小松菜の炒り煮 豆乳汁	菜めし 牛乳 チャンポン はるまぎ いよかん	そばろごはん (麦ごはん) 牛乳 沢煮碗 米粉蒸しケーキ	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 野菜と豆の五目煮 水菜のみそ汁	黒糖パン 牛乳 ミンチカツ フレンチサラダ フォースープ	ごはん 牛乳 関東煮 ごまあえ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 切り干し大根のカレー煮 ちゃんこ汁	ごはん 牛乳 八宝菜 さつまいものあめ煮 味つけのり
材料名	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 とうふ 65赤 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 10赤 豚ひき肉 10赤 たまねぎ 15赤 青ねぎ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.1 サラダ油 0.5 八丁みそ 3 とりから 2 水 10 濃口しょうゆ 2 みりん 0.5 上白糖 1 酒 0.3 ごま油 0.02 一味とうがらし 0.02 でんぷん 0.8 じゃがいも 27 白ごま 1.2 上白糖 0.9 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3 とり肉 15 たまご 9 トック 20 にんじん 10 たまねぎ 20 にら 5 塩 0.75 こしょう 0.03 ごま油 0.1 だし昆布 0.5 水 130	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 肉のだ 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 小松菜 30 ちくわ 5 サラダ油 0.3 淡口しょうゆ 0.6 みりん 1 糸かつお 0.3 だいず(ペースト) 10 豆乳 10 うすあげ 3 にんじん 14 だいこん 18 ざといも 20 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 2 水 110	無洗米 65黄 水 85 菜めしの素 1.6 牛乳 1本赤 米粉麺 25黄 豚肉 25赤 土しょうが 0.8 濃口しょうゆ 0.5 にんじん 10 はくさい 45 たまねぎ 20 もやし 10 青ねぎ 5 しいたけ 0.4 サラダ油 0.6 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.2 とりがら 10 土しょうが 0.08 水 80 でんぷん 1 はるまぎ 1本赤 油 3 いよかん 1/4個黄	とりひき肉 30赤 土しょうが 0.4 たまご 21 塩 0.08 サラダ油 0.5 にんじん 2 ピーマン 3 しらす干し 4 酒 0.5 みりん 1.7 濃口しょうゆ 1.6 水 0.5 豚肉 73 だいず 7 にんじん 5 れんこん 5 酢 0.2 たけのこ 15 こんにゃく 5 塩 調理用 0.1 切り昆布 0.3 濃口しょうゆ 1.3 水 10 とうふ 30 にんじん 5 だいこん 20 水菜 15 みそ 2 煮干し 2 水 100	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 さば素焼き 1切赤 油 1緑 上白糖 0.9黄 濃口しょうゆ 3.5 酒 1.8 みりん 1.8 水 7 豚肉 5赤 だいず 5赤 にんじん 5赤 れんこん 5赤 酢 0.2 たけのこ 5 こんにゃく 5 塩 調理用 0.1 切り昆布 0.3 濃口しょうゆ 1.2 水 1.3 とうふ 10 にんじん 5 だいこん 20 水菜 10 みそ 2 煮干し 2 水 100	黒糖パン 1個黄 黒砂糖 9黄 牛乳 1本赤 ミンチカツ 1個赤 油 6黄 キャベツ 20 きゅうり 8 塩 調理用 0.1 パン缶 6 上白糖 0.5 サラダ油 1 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1.6 とり肉 10 フォー 7 にんじん 5 たまねぎ 15 チンゲンサイ 15 塩 0.27 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.1 だし昆布 0.7 水 130	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 とり肉 25赤 ちくわ 1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 こんにゃく 20 塩 調理用 0.1 上白糖 3.2 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 ほうれんそう 10 にんじん 35 キャベツ 3 はくさい 25 塩 調理用 0.4 ごま油 3 上白糖 0.4 濃口しょうゆ 0.4 酒 0.1 塩 調理用 0.1 にら 5 濃口しょうゆ 4 水 25	無洗米 80黄 水 105 牛乳 1本赤 豆腐入りチキンハンバーグ 1個赤 豚肉 20赤 土しょうが 0.7黄 濃口しょうゆ 1.2 酒 0.8 みりん 0.7 水 6 でんぷん 0.1 切り干し大根 5 うすあげ 3 サラダ油 0.5 上白糖 2 濃口しょうゆ 3 カレーパウダー 0.1 けずりぶし 0.5 水 25 淡口しょうゆ 2.5 ごま油 0.3 でんぷん 1 さつまいも 70 油 4 上白糖 5 濃口しょうゆ 1.5 水 2 でんぷん 0.3 味つけのり 1袋赤	

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	26.0	21.2	2.3	315	92	2.5	205	0.38	0.50	29	5.8

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター
〒218-6 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え...
★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 6430-9989

◎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申し上げます。

節分 2/3 (金) 行事食

節分に合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」は「魔の目」を射るに近づきます。

☆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。