



# 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。  
食物アレルギーに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)セレクト	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)行事食	3月10日(金)	3月13日(月)	3月14日(火)
献立名	パン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ みかんジャム 又はチョコマーシャル	ごはん 五目うどん 牛乳 さわらのこはく揚げ ひじきの煮物	ちらしずし 牛乳 とり肉のゆず香焼き なの花のすまし汁 ひしもち	ごはん 牛乳 にらたま 焼きじゃがいも ビーフンスープ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 にらたま 焼きじゃがいも ビーフンスープ ぶどうゼリー	アップルパン 牛乳 コーンシチュー ツナとキャベツのサラダ	赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 すまし汁	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 野菜チャンプルー 清見オレンジ	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 フォーサラダ	ごはん 牛乳 ポークカツ 大根のサワーづけ かきたま汁
材料名	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 だいず 15 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 12 塩 0.6 黄 こしょう 0.03 上白糖 0.5 黄 水 28 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 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 温州みかんジャム 1袋 黄 又は チョコマーシャル(乳入り) 1袋 黄	米 65 黄 水 85 うどん 60 黄 とり肉 15 赤 だいこん 20 緑 にんじん 4 緑 ごぼう 5 緑 酢 0.2 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 3 水 120 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.4 こしょう 0.05 でんぷん 7 黄 油 4 黄 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 酒 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5	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 緑 れんこん 4 緑 酢 0.5 たけのこ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 4 黄 だし昆布 0.2 水 10 グリnpピース 5 緑 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 ゆず(果汁) 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.4 サラダ油 0.5 黄 てまりふ 1 黄 とうふ 30 赤 なばな 10 赤 にんじん 2 緑 えのきたけ 8 緑 塩 0.6 淡口しょうゆ 1 けずりぶし 2.5 赤 水 120 ひしもち 1個 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 にら 1本 赤 塩 調理用 0.1 たまご 45 赤 塩 0.05 サラダ油 1 黄 しいたけ 0.4 緑 豚肉 15 赤 土しよが 0.15 緑 酒 0.8 濃口しょうゆ 0.8 サラダ油 0.4 黄 塩 0.05 淡口しょうゆ 1.2 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 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 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 土しよが 0.1 緑 水 130 ぶどうゼリー 1個 黄	アップルパン 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 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 こしょう 0.02 酢 2 アルファ化米(赤飯) 75 黄 水 92 塩 0.8 牛乳 1本 赤 油 1.5 黄 絹厚揚げ 30 赤 豚肉 25 赤 土しよが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 みりん 0.7 黄 水 1.4 水 1.5 でんぷん 0.24 黄 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 けずりぶし 0.5 黄 水 25 とり肉 15 赤 なると 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 油 1.5 黄 絹厚揚げ 30 赤 豚肉 25 赤 土しよが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 みりん 0.7 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし 20 緑 にら 10 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 清見オレンジ 1/4 黄	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリnpピース 5 黄 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 4 黄 小麦粉 5 黄 カレーパウダー 0.6 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.05 水 65 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 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 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.4 こしょう 0.04 小麦粉 7 黄 水 7 黄 パン粉 10 黄 油 6 黄 だいこん 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 1.5 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.1 きゅうり 2.5 けずりぶし 120 水 0.7 黄 でんぷん 0.7 黄		

月日	3月15日(水)	3月16日(木)
献立名	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 キャベツのごまぶし キャロットケーキ(乳入り)	ごはん 牛乳 とり肉と野菜の甘酢炒め じゃこたくあん すいとん
材料名	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しよが 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np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 酒 1 水 25 でんぷん 0.7 黄 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 黄 白ごま 0.9 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.4 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 40 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 30 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 4 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.6 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 1 黄 酒 4 トマトケチャップ 3.3 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄 でんぷん 0.5 黄 しらす干し 3 赤 キャベツ 25 緑 たくあん 4 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 白玉粉 12 黄 水 10 うすあげ 1.5 赤 にんじん 8 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 けずりぶし 2 水 100

## ひなまつり行事食 3月3日(金)

ちらしずし、牛乳、  
とり肉のゆず香焼き、  
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9日(木)

献立名:赤飯、牛乳、ぶりの照り焼き、  
切り干し大根の炒め煮、すまし汁

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、明るい社会性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、勤労を尊ぶ態度を養うこと。
- 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。給食を話の糸口に、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できましたか?
- 静かに食えましたか?
- 味わって食えましたか?
- 心をこめて食えましたか?
- 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に用意できましたか?

### 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。

**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。

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
645	25.8	20.7	2.3	318	84	2.2	221	0.39	0.51	29	6.1

## いくしあ

尼崎子ども育ち支援センター  
電話 6430-9989

子育てが不安... ★イライラして叩いてしまおう...  
★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。

◎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。