



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)	1月13日(金)行事食	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	ごはん 牛乳 みそおでん ひじきの煮物 きのこの甘酢あえ	パン 牛乳 ますの香草パン焼き こふきいも はくさいスープ りんごジャム	ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし 紅白なます 白玉ぞう煮 りんごジャム	ごはん 牛乳 焼きつくね 野菜炒め にんじんしりしり	ごはん カレーうどん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 小松菜の炒り煮	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 もちいなの含め煮 かす汁	ぶどうパン 牛乳 タンドリーチキン(ヨーグルト) じゃがいものソテー もずくスープ	ぶどうパン 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	ごはん 牛乳 とりのから揚げ 磯あえ みそ汁
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 だいこん 40 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 水 33 赤 みそ 9 赤 上白糖 2.7 黄 酒 1 赤 水 1.8 赤 ひじき 3.5 赤 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 酒 0.4 黄 けずりぶし 0.4 黄 水 8 黄 ツナ 10 赤 にんじん 4 赤 えのきたけ 11 赤 しめじ 4 赤 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.7 赤 酢 3 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 黄 サラダ油 1 黄 バジルペースト 4 緑 パン粉 3 黄 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 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 赤 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 水 125 黄 りんごジャム 1袋 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 黒だいたま 8 赤 でんぶん 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 黄 だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.1 緑 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 黄 酢 1.2 黄 ゆず(果汁) 0.7 緑 白玉もち 30 黄 とり肉 10 赤 焼きとうふ 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 みそ 11 赤 けずりぶし 3.5 赤 水 110 赤 温州みかん 1個 緑	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 黄 ウスターソース 0.9 黄 トンカツソース 1.5 黄 でんぶん 0.1 黄 水 5 黄 豚肉 35 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 たけのこ 10 緑 はくさい 30 緑 青ねぎ 5 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 でんぶん 0.8 黄 ツナ 7 赤 にんじん 25 赤 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 0.5 黄 こしょう 0.01 黄	無洗米 50 黄 水 65 黄 うどん 80 黄 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 黄 青ねぎ 2 緑 サラダ油 5 黄 小麦粉 2 黄 カレーパウダー 0.3 黄 カレー粉 0.2 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ウスターソース 1.8 黄 水 90 黄 牛乳 1本 赤 編厚あげ 50 赤 とりひき肉 15 赤 土しょうが 0.2 赤 こんにゃく 5 赤 塩 調理用 0.1 赤 三度豆 3 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 3.6 黄 酒 0.7 黄 みりん 0.7 黄 でんぶん 0.5 黄 けずりぶし 1 赤 水 25 赤 小松菜 30 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.6 黄 みりん 1 赤 糸かつお 0.3 赤	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 赤 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 黄 酒 1 黄 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 焼きのり 1袋 赤 無洗米 80 黄 塩 調理用 105 黄 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 黄 みりん 1 赤 けずりぶし 0.5 赤 水 30 赤 さけ 10 赤 塩 0.03 赤 酒 0.5 赤 うすあげ 2 赤 さといも 20 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 緑 青ねぎ 3 緑 酒かす 6 赤 みそ 8 赤 淡口しょうゆ 1.1 黄 けずりぶし 2 黄 水 120 黄	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 ヨーグルト 8 赤 トマトケチャップ 4 赤 ウスターソース 2 赤 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 カレーパウダー 0.3 黄 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 黄 サラダ油 1.1 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 1 黄 こしょう 0.01 黄 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 20 緑 しいたけ 0.4 緑 もずく 7 赤 塩 0.37 黄 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 水 135 黄 でんぶん 0.5 黄	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 黄 ごま油 20 黄 こんにゃく 50 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 1 黄 油 20 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 5 黄 がえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 2.5 黄 上白糖 5 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 酒 1.8 黄 水 0.5 黄 ごぼう 6 緑 酢 0.3 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 赤 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 黄 酢 3.2 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 70 赤 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 緑 酒 1 赤 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 油 4 黄 ほうれんそう 18 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 濃口しょうゆ 0.2 緑 塩 調理用 0.2 赤 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 酢 0.5 黄 さつまいも 27 黄 しめじ 12 緑 だいこん 18 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 110 赤

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 しろなの煮びたし かきたま汁	中華どんぶり (ごはん) 牛乳 蒸ししゅうまい さつまいものあめ煮	パン 牛乳 コーンシチュー ツナとキャベツのサラダ	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 アーモンドあえ のりつくだに りんご	ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 切り干し大根の炒め煮 ぶた汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ
材料名及び使用量(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 黄 白ねぎ 2 緑 白みそ 4 黄 上白糖 2 黄 みりん 1 赤 水 2 赤 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 赤 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 1 赤 淡口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 赤 けずりぶし 0.3 赤 水 10 赤 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 黄 淡口しょうゆ 4.1 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 120 黄 でんぶん 0.7 黄	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 黄 淡口しょうゆ 2 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 ごま油 0.5 黄 水 0 黄 でんぶん 1.5 黄 無洗米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 2個 赤 さつまいも 50 黄 油 3 黄 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 1 黄 水 1.5 黄 でんぶん 0.2 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 黄 マーガリン 3.2 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 赤 こしょう 0.03 黄 牛乳 40 赤 水 35 赤 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 赤 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 油 10 赤 ひらてん 10 赤 絹厚あげ 15 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 30 赤 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 赤 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(粒) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 のり佃煮 1袋 赤 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 れんこんのはさみ揚げ 1個 赤 油 5 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 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 25 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 10 黄 にんじん 30 緑 はくさい 15 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 100 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 黄 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 黄 こしょう 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 赤ワイン 2 黄 ペーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.5 黄 水 55 黄 無洗米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄

1月24日から30日は全国学校給食週間です!!

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。

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

1/19日(木)食育の日

「ぶどうパン、牛乳、タンドリーチキン、じゃがいものソテー、もずくスープ」

ぶどうパンの中の干しぶどうは、干しぶどう用品種のぶどうを皮ごと乾燥させたものです。カリウム、鉄分、食物繊維が多く含まれ、体の調子を整えてくれます。

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

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。

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 μgRA	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
645	26.3	20.6	2.3	329	92	2.2	219	0.38	0.50	27	6.2

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

◎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たします。