



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	3月1日(水)	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)	3月10日(金)	3月13日(月)	3月14日(火)行事食
献立名	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ ツナとはくさいの煮びたし すまし汁	パン 牛乳 ポークシチュー フォーサラダ チョコマーシャル(乳入り)	ちらしずし 牛乳 さばの塩焼き かきたま汁 ひしもち	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ひじきの煮物 きゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 ポークカツ 水菜のあえ物 みそ汁	ごはん 牛乳 とり肉と野菜の甘酢炒め 焼きじゃがいも はるさめスープ	アップルパン 牛乳 ますのムニエル 大根のサワーづけ 白いんげん豆スープ	ごはん 牛乳 すきやき風煮 ツナと野菜のごまあえ りんご	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	赤飯 牛乳 和風ハンバーグ 大根のゆばあんかけ さつま汁
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 黄 油 8 黄 ツナ 5 赤 はくさい 40 赤 サラダ油 0.2 黄 白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酒 1 かまぼこ 15 赤 ごしよ 1 黄 ふ 1 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 155	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 じゃがいも 60 赤 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 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 0.95 ごしよ 0.03 ペーリーフ 0.02 白糖 0.3 黄 水 63 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 白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄 チョコマーシャル(乳入り) 1袋 黄	米 65 黄 水 78 白糖 6 黄 塩 0.7 たいす 7 かまぼこ 10 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 黄 白糖 1 黄 淡口しょうゆ 4 だし昆布 0.2 水 10 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 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 ツナ 8 赤 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 しらす干し 2 赤 白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 1.2 酢 2.5 みりん 0.4	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 たいす 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 にんにく 10 緑 塩 調理用 0.1 水菜 1 黄 だいこん 25 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.6 赤 白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.3 酢 2.3 みりん 0.5 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 さといも 20 黄 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 とり肉 4 赤 にんじん 30 緑 たまねぎ 10 緑 たけのこ 4 緑 ピーマン 0.4 黄 しいたけ 10 緑 サラダ油 0.6 黄 白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 4 酒 1 トマトケチャップ 3.3 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄 でんぶん 0.5 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 豚肉 5 赤 えび 10 赤 酒 0.5 黄 はるさめ 5 黄 はくさい 30 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 黄 塩 0.2 ごしよ 0.02 淡口しょうゆ 3 酒 0.4 とりから 15 土しょうが 0.1 緑 水 115	アップルパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 ごしよ 0.03 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 だいこん 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 白糖 1 黄 酒 0.3 ごしよ 0.01 酢 1.5 ベーコン 8 赤 白いんげん豆 5 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 35 緑 牛乳 35 赤 塩 0.5 黄 ごしよ 0.02 水 35	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.2 黄 サラダ油 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酒 0.8 黄 小麦粉 5 黄 カレーパウダー 0.6 黄 カレー粉 0.2 黄 トマトケチャップ 6 塩 0.9 ごしよ 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 黄 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 白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 ごしよ 0.02 酢 2	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.2 黄 サラダ油 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酒 0.8 黄 小麦粉 5 黄 カレーパウダー 0.6 黄 カレー粉 0.2 黄 トマトケチャップ 6 塩 0.9 ごしよ 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 黄 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 白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 ごしよ 0.02 酢 2	アルファ化米(赤飯) 75 黄 水 92 塩 0.8 牛乳 1本 赤 豆腐入りハンバーグ 1個 赤 白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酒 0.8 黄 みりん 0.7 黄 水 6 黄 でんぶん 0.1 黄 だいこん 30 緑 ゆば 10 赤 しめじ 4 緑 みつば 1 緑 白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 淡口しょうゆ 1 酒 0.5 黄 みりん 0.5 黄 塩 0.1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 9 でんぶん 0.4 黄 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	

月日	3月15日(水)	3月16日(木)
献立名	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 野菜チャンプルー わかめのあえ物	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 切り干し大根の炒め煮 キャベツのごまあぶし
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 油 1.5 黄 絹厚あげ 30 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.3 赤 濃口しょうゆ 0.8 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 黄 ごしよ 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 はるさめ 1.8 黄 にんじん 7 緑 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.1 赤 白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 1.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 赤 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 白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 25 でんぶん 0.7 黄 切り干し大根 5 緑 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.5 黄 水 25 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 1 黄 白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.9

ひなまつり行事食 3月3日(金)

ちらしずし、牛乳、さばの塩焼き
かきたま汁、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14日(火)

献立名: 赤飯、牛乳、和風ハンバーグ
大根のゆばあんかけ、さつま汁

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維持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動を支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社会的性及び協同の精神を養うこと。
- 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。
- 食生活が自然の恵意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。

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?
- 心を落ち着けて食えましたか?
- 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?

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つとりに貼って、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?
- 心を落ち着けて食えましたか?
- 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
645	25.2	20.8	2.3	307	85	2.1	202	0.38	0.48	22	6.2

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター
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。

◎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。