



# 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)	1月16日(月)行事食	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 厚揚げと大根の煮物 きんぴらごぼう きゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ 五目豆 かきたま汁	パン 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 フレンチサラダ クリームスープ みかんジャム	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	ごはん 親子うどん 牛乳 肉しのだの含め煮 ツナとごぼうの炒め物 みかん	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 ほうれんそうのサラダ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 おひたし のっぺい汁	パン 牛乳 ボーケチャップ じゃがいものソテー フォースープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 他人とじ ツナとはくさいの煮ひたし ひじきのごまあえ
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 絹厚あげ 40 赤 にんじん 10 緑 だいこん 60 緑 こんにゃく 15 緑 塩 調理用 0.1 緑 三度豆 10 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.5 煮干し 0.5 水 30 ごぼう 15 緑 酢 0.5 緑 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.9 みりん 0.6 白ごま 0.4 黄 一味とうがらし 少々 ツナ 8 赤 きゅうり 25 赤 塩 調理用 0.1 赤 しらす干し 2 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 1.2 酢 2.5 みりん 0.4	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 10 赤 だいず 6 赤 にんじん 10 緑 糸こんにゃく 12 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 水 4 たまご 22 赤 とうふ 5 赤 にんじん 25 緑 たまねぎ 25 緑 みつば 2.5 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.1 けずりふし 2.5 水 120 でんぷん 0.7 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ミンチボール 40 赤 にんじん 9 赤 たまねぎ 20 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.4 トンカツソース 1.4 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 15 でんぷん 0.2 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.1 パイナップル 6 緑 上白糖 0.5 黄 サラダ油 1 塩 0.2 ごしょう 0.02 酢(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 白みそ 11 赤 けずりふし 2.5 赤 水 110	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 黒だいた 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 水 20 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 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 白みそ 11 赤 けずりふし 2.5 赤 水 110	無洗米 65 黄 水 85 うどん 80 黄 とり肉 17 赤 たまご 15 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 4 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 4.5 けずりふし 3 水 125 牛乳 1本 赤 肉しのだ 1個 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 みりん 1 けずりふし 0.5 水 35 ツナ 12 赤 ごぼう 22 緑 酢 0.6 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1 温州みかん 1個 緑	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 黄 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 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 ごしょう 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 無洗米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 8 緑 上白糖 0.5 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 ごしょう 0.01 酢 1	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 さわら 0.2 でんぷん 7 黄 油 4 黄 上白糖 2.2 黄 濃口しょうゆ 3.7 黄 みりん 1.2 黄 水 1.5 でんぷん 0.2 黄 はくさい 45 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 上白糖 1.5 赤 濃口しょうゆ 0.3 黄 上白糖 0.6 黄 淡口しょうゆ 1.4 黄 豚肉 15 赤 絹厚あげ 20 赤 ごぼう 6 赤 酢 0.2 にんじん 7 黄 たまねぎ 15 緑 たけのこ 15 緑 チンゲンサイ 5 緑 塩 0.27 ごしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.1 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 水 115 でんぷん 0.8 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 肉 0.2 ごしょう 0.01 たまご 10 ごうやとうふ 8 にんじん 5 たまねぎ 40 みつば 3 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 2.7 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 ツナ 5 はくさい 40 サラダ油 0.2 上白糖 1 淡口しょうゆ 2 酒 1 ひじき 0.8 はるさめ 3 キャベツ 10 きゅうり 4 塩 調理用 0.1 白ごま 0.4 上白糖 1.1 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.2 酢 2.1	

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 ちくぜん煮 アーモンドあえ りんご	ごはん 牛乳 ますのムニエル ごぼうのサラダ レタススープ	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 切り干し大根の炒め煮 ふた汁	ぶどうパン 牛乳 コーンシチュー キャベツとハムのサラダ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 小松菜とごうやとうふの含め煮 みそ汁	ごはん チャンポン 牛乳 かぼちゃコロッケ ブロッコリー
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 ひらてん 10 赤 さといも 40 黄 にんじん 15 緑 れんこん 12 緑 酢 0.4 緑 たけのこ 10 緑 ごぼう 9 緑 酢 0.3 緑 三度豆 10 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 2.5 淡口しょうゆ 2.5 みりん 0.3 水 30 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(炒) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 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 ます 1切 赤 ごしょう 0.03 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 ハム 8 赤 ごぼう 8 緑 酢 0.2 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.1 黄 塩 0.1 ごしょう 0.01 マヨネーズ 6.5 黄 白ごま 1.5 黄 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 ごしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.3 水 130 でんぷん 0.5 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 黄 みりん 1.4 黄 でんぷん 0.14 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 けずりふし 0.5 黄 水 25 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 はくさい 15 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 100	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 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 ごしょう 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 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 塩 0.3 ごしょう 0.01	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 緑 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 水 105 牛乳 1本 赤 ごうやとうふ 5 赤 小松菜 20 緑 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.7 黄 淡口しょうゆ 2 みりん 0.3 黄 けずりふし 0.6 黄 水 30 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 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145	無洗米 65 黄 水 85 米粉麵 25 黄 豚肉 25 赤 土しょうが 0.8 赤 濃口しょうゆ 0.5 にんじん 10 緑 はくさい 45 緑 たまねぎ 20 緑 もやし 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.6 黄 塩 0.5 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 緑 土しょうが 0.08 緑 水 80 でんぷん 1 黄 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 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 ごしょう 0.02 酢 1

**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

**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。

**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
645	26.3	21.4	2.2	327	90	2.3	225	0.37	0.52	23	4.9

**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。