



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	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ツナと野菜のごまあえ	ごはん 牛乳 おろし和風ハンバーグ 野菜炒め こふきいも	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 野菜の甘酢あえ ちゃんこ汁 いり豆	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 はくさいのクリームスープ	ごはん 牛乳 親子煮 しろなの煮びたし りんご	ごはん みそラーメン 牛乳 はるまき 切り干し大根のサラダ	ごはん 牛乳 がんとどきの含め煮 ひねポン かす汁	ごはん 牛乳 チキンカツレツ ほうれんそうのソテー ポトフスープ	野菜あんかけごはん (麦ごはん) 牛乳 塩豚じゃが わかさぎのから揚げ トック	ごはん 牛乳 塩豚じゃが するめとわかめの酢の物 いよかん
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 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 緑 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 ツナ 10 赤 小松菜 25 緑 もやし 10 緑 にんじん 2 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.8	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 だいこん 10 緑 濃口しょうゆ 2 みりん 1 ゆず(果汁) 0.7 緑 豚肉 35 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 きゅうり 15 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 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 でんぷん 0.8 黄 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 こしょう 0.01	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 でんぷん 5 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.7 水 1.5 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 酢 2 豚肉 10 赤 丸平天 10 赤 だいこん 10 赤 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 6 黄 酢 0.1 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 にら 5 緑 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 みりん 1 けずりぶし 2.5 水 100 いり豆 1袋 赤	チキンスティック 1本 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.3 トマトケチャップ 1袋 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 15 赤 ベーコン 5 赤 スパゲティ 4 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 25 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 40 緑 粉チーズ 1 赤 塩 0.8 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 40	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 20 赤 たまご 17 赤 こやどうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 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 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 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 上白糖 10 りんご 1/6個 緑 塩 調理用 0.3	無洗米 65 黄 水 85 牛乳 1本 赤 米粉麺 25 黄 豚肉 25 赤 にんじん 10 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 25 緑 もやし 20 緑 青ねぎ 5 緑 サラダ油 0.4 黄 みそ 8 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 1.7 淡口しょうゆ 2 とりがら 1.5 土しよが 0.08 緑 水 90 牛乳 1本 赤 はるまき 1本 赤 油 3 黄 切り干し大根 3 緑 にんじん 4 緑 だいこん 10 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.2 淡口しょうゆ 1 酢 1.5 ごま油 0.3 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 がんとどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 こしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 パン粉 10 黄 パセリ 1 緑 サラダ油 3 黄 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.2 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 チキンウインナー 10 赤 わかさぎ 30 赤 塩 0.38 こしょう 0.03 でんぷん 4.5 黄 油 2 黄 とりにく 15 赤 たまご 9 赤 トック 20 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 黄 にら 5 緑 塩 0.75 こしょう 0.03 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130	無洗米 80 黄 水 105 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 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 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 いよかん 1/4個 緑		
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 牛肉とブロッコリーの炒め物 大根のゆばあんかけ さつま汁	ごはん 牛乳 チキンのトマトソース じゃがいものごまあえ チンゲイサイのスープ	きなこパン 牛乳 じゃがいもの生クリーム煮 コーンサラダ	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ちりめんとアーモンドの炒り煮 なの花のおひたし	ごはん カレーうどん 牛乳 たまねぎコロケ キャベツのごまあぶし	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー 五目ひじき ぶどうゼリー	パン 牛乳 ポークシチュー マカロニサラダ りんごジャム	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き 野菜と豆の五目煮 きのこ汁	黒糖パン 牛乳 カレースープ煮 スクランブルドエッグ 大根のサワーづけ	
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.5 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2 だいこん 30 緑 ゆば 10 赤 しめじ 4 緑 みつば 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.3 淡口しょうゆ 1 酒 0.5 みりん 0.5 塩 0.1 けずりぶし 0.5 水 9 でんぷん 0.4 黄 とりにく 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 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 105	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 塩 0.2 こしょう 0.01 トマト 3 緑 トマトケチャップ 3 たまねぎ 3 緑 ウスターソース 1 トンカツソース 1 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 4 ハム 5 赤 じゃがいも 35 黄 塩 調理用 0.2 にんじん 10 緑 ピーマン 5 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.7 黄 白ごま 0.5 黄 豚肉 20 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 緑 しいたけ 0.4 緑 はるさめ 2 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 水 125	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 ベーコン 10 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 50 緑 パセリ 1.3 緑 マーガリン 0.8 黄 塩 0.7 こしょう 0.02 牛乳 15 赤 生クリーム 3 赤 水 45 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 酒 1.8 黄 水 0.5 はくさい 30 緑 なばな 15 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 1.5 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 1.6	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 青ねぎ 5 緑 濃口しょうゆ 0.8 小麦粉 2 黄 チンゲンサイ 0.3 カレーパウダー 0.2 塩 調理用 0.1 サラダ油 1 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 2 ウスターソース 1.8 水 90 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロケ 1個 黄 油 6 黄 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 たまねぎ 1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.9	無洗米 65 黄 水 85 牛乳 1本 赤 うどん 80 黄 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 青ねぎ 5 緑 濃口しょうゆ 0.8 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 トマトケチャップ 6 にら 10 緑 サラダ油 3.8 黄 塩 0.3 黄 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 とりにく 10 赤 塩 調理用 3 赤 ちくわ 5 赤 うすあげ 3 赤 たまねぎ 4 緑 れんこん 8 緑 酢 0.2 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 3.8 酒 0.5 水 5 ぶどうゼリー 1個 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 赤 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 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.02 上白糖 0.3 黄 水 63 マカロニ 7 黄 塩 調理用 0.3 ツナ 7 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 14 緑 キャベツ 26 緑 カレー粉 0.2 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.3 塩 0.18 マヨネーズ 7.5 黄 カレーパウダー 0.2 りんごジャム 1袋 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 白ねぎ 1.8 緑 土しよが 0.08 緑 みそ 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 だいず 5 赤 にんじん 5 緑 れんこん 5 緑 酢 0.2 たけのこ 5 緑 こんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.3 赤 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 水 9 白玉粉 10 黄 とりにく 9 にんじん 15 赤 塩 調理用 0.2 えのきたけ 12 緑 しめじ 8 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.35 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 125	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 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 5 緑 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 たまご 45 赤 ハム 10 赤 たまねぎ 20 赤 サラダ油 1.4 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 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		

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... 体の調子をとどめるもの

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
643	26.0	21.2	2.2	319	88	2.5	227	0.40	0.52	33	6.7

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター
尼崎市若王寺2-18-6 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っそう...
★よその子はできるけど、うちの子はできない...

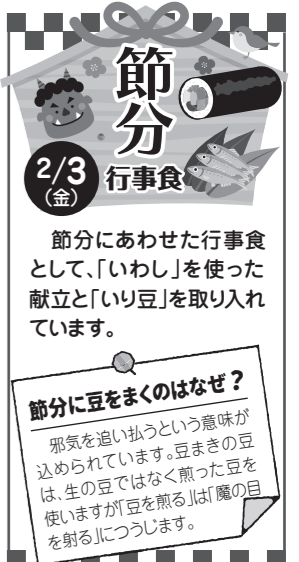
◎子どもや子育てで困ったら、どんな小さなことでもお聞かせください。電話 6430-9989

◎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。



節分にあ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、豆を煎る時は火の目を射るにつづります。

☆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。