



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)行事食	3月14日(火)
献立名	ごはん 牛乳 ポークカツ たけのこ昆布の炒め煮 赤だし	ごはん 牛乳 すきやき風煮 はるさめサラダ 味つけのり	ちらしずし 牛乳 とり肉のゆず香焼き にんじんしりしり なの花のすまし汁 ひしもち	ごはん 牛乳 大豆とちりめんのごままぶし 厚あげのそぼろ煮 沢煮椀	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 ほうれんそうのサラダ 清見オレンジ	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとし 豚肉と小松菜の炒め物 すいとん	ごはん 牛乳 クリーム煮 ツナとキャベツのサラダ チョコマーシャル(乳入り)	パン 牛乳 ぶり ツナとキャベツのサラダ チョコマーシャル(乳入り)	赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ じゃがいものごま酢あえ 大根スープ せとが
材料名及び使用量(g)	無洗米 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 パン粉 10 黄 油 6 黄 細切り昆布 1 赤 たけのこ 15 緑 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.6 みりん 0.7 水 20 鶏つくね 20 赤 とうふ 25 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 8 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 4 赤 八丁みそ 4 赤 けずりぶし 2.5 水 110	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 焼きとうふ 30 赤 ふ 4 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 55 緑 はくさい 40 緑 白ねぎ 6 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3.5 はるさめ 5 黄 きゅうり 20 緑 たまねぎ 10 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 0.6 黄 サラダ油 1.6 黄 塩 0.4 こしょう 0.02 酢 3 味つけのり 1袋 赤	無洗米 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 黄 にんじん 5 緑 れんこん 4 緑 上白糖 0.5 濃口しょうゆ 1.3 縮厚あけ 50 赤 とりひき肉 15 赤 土しよが 0.2 こんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 3 緑 上白糖 1.8 濃口しょうゆ 3.6 とりにく 0.5 ゆず(果汁) 0.7 濃口しょうゆ 0.4 塩 0.4 サラダ油 0.5 ツナ 7 赤 にんじん 25 黄 サラダ油 0.3 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01 てまりふ 1 黄 とうふ 30 赤 なばな 10 赤 えのきたけ 8 赤 塩 0.6 淡口しょうゆ 1 けずりぶし 2.5 水 120 ひしもち 1個 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 だいず 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 濃口しょうゆ 1.3 縮厚あけ 50 赤 とりひき肉 15 赤 土しよが 0.2 こんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 3 緑 上白糖 1.8 濃口しょうゆ 3.6 とりにく 0.5 みりん 0.7 ゆず(果汁) 0.7 でんぶん 0.5 けずりぶし 1 水 25 豚肉 15 赤 ごぼう 15 赤 酢 0.3 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 たけのこ 5 緑 みつば 3 緑 塩 0.4 こしょう 0.3 淡口しょうゆ 0.01 酒 1.5 水 130 でんぶん 0.5 黄	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 りんご 5 黄 サラダ油 0.5 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 トマトピューレ 4.5 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.5 水 55 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 うすあげ 0.5 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1 清見オレンジ 1/4個 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 13 赤 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 1.2 淡口しょうゆ 3.2 みりん 1 たまご 17 赤 みつば 1.5 緑 けずりぶし 1 水 65 豚肉 15 赤 たまねぎ 30 緑 小松菜 25 緑 にんじん 4 緑 土しよが 0.2 にんにく 0.1 サラダ油 0.3 塩 0.1 濃口しょうゆ 1 オイスターソース 2 ごま油 0.2 白玉粉 12 黄 水 10 うすあげ 1.5 にんじん 8 赤 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 けずりぶし 2 水 100	無洗米 65 黄 水 85 うどん 60 黄 とりにく 15 赤 うすあげ 3 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 マセリ 2 赤 小麦粉 2 赤 粉チーズ 2 塩 0.7 こしょう 0.03 牛乳 30 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 チョコマーシャル(乳入り) 1袋 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 10 赤 ハム 5 赤 スパゲティ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 55 黄 酒 15 緑 たまねぎ 50 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 2 赤 塩 0.7 こしょう 0.03 牛乳 30 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 チョコマーシャル(乳入り) 1袋 黄	アルファ化米(赤飯) 75 黄 水 92 塩 0.8 牛乳 1本 赤 ぶり 1切 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 酒 0.7 水 1.4 みりん 0.7 水 1.5 でんぶん 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 水 25 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 濃口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 105 でんぶん 0.5 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 70 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 酒 1 でんぶん 7.5 黄 油 4 黄 じゃがいも 27 黄 白ごま 1.2 黄 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 だいこん 30 緑 ほうれんそう 9 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.25 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.8 酒 0.5 とりがら 15 土しよが 0.1 緑 水 125 でんぶん 0.9 黄 せとが 1/4個 緑

月日	3月15日(水)	3月16日(木)
献立名	アップルパン 牛乳 ハンバーグ ゆでブロッコリー 豆乳コンソープ	ごはん 牛乳 じゃがいもと白花豆のうま煮 アーモンドあえ フルーツミックス
材料名及び使用量(g)	アップルパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 2.7 ウスターソース 0.7 トンカツソース 0.7 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 6 でんぶん 0.1 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.3 とりにく 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 とうもろこし(クリーム) 20 黄 パセリ 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 0.8 牛乳 30 赤 水 70	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しよが 0.2 白花豆 20 赤 ひらてん 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 4 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 40 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(タイ) 0.5 黄 上白糖 1 濃口しょうゆ 2 黄桃缶 23 緑 パイン缶 22 緑

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、にんじんしりしり
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13日(月)

献立名:赤飯、牛乳、ぶりの照り焼き
切り干し大根の炒め煮、かきたま汁

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保持増進を図ること。
- 日常生活における正しい理解を深め、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、明るい社交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、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 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うちに貼って、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?
- 心を落ち着かせることができましたか?
- 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
644	26.5	21.2	2.3	319	87	2.2	222	0.35	0.51	22	5.0

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。