



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	7月1日(金)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)行事食	7月8日(金)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)
献立名	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 アスパラガスのごままぶし かきたま汁	タコライス(麦ごはん) 牛乳 クリームスープ	ごはん 牛乳 関東煮 ちりめんとアモドの炒り煮 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜炒め いんげんのごまあえ	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 ゴーヤーチャンプルー そうめん汁	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ キャベツの炒め物 スープ みかん	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 コーンサラダ アイスクリーム	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ チンゲンサイの煮びたし けんちん汁	ごはん 牛乳 親子煮 切り干し大根のあえ物 かつおふりかけ みかん
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚揚げ 55 赤 とりひき肉 15 赤 土しょうが 0.2 緑 こんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 3 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 3.6 酒 0.7 みりん 0.7 でんぷん 0.5 黄 けずりぶし 1 水 25 アスパラガス 30 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.8 たまご 17 赤 とうふ 35 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.1 けずりぶし 2.5 水 120 でんぷん 0.7 黄	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 30 緑 にんにく 0.1 トマト 20 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.3 ごしょう 0.02 チリパウダー 0.1 パブリカ 0.2 トマトケチャップ 5 上白糖 1 黄 ウスターソース 3 濃口しょうゆ 3 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.3 無洗米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 5 緑 パセリ 0.5 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.9 ごしょう 0.03 牛乳 45 赤 水 60	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 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 淡口しょうゆ 2.7 みりん 1 だし昆布 0.5 水 40 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 酒 1.8 水 0.5 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 豚肉 35 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 15 緑 ピーマン 5 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 でんぷん 0.8 黄 三度豆 25 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 0.6 黄 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 一味とうがらし 0.01	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 40 赤 土しょうが 0.8 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 ごぼう 5 緑 酢 0.2 サラダ油 0.3 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 酒 1 絹厚揚げ 25 赤 にがうり 10 赤 塩 調理用 0.1 にんじん 5 緑 たまご 15 赤 きくらげ 0.3 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.18 濃口しょうゆ 2 糸かつお 0.3 赤 そうめん 8 黄 うすあげ 3 赤 なると 10 赤 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 115	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 黄 ハム 5 赤 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 ごしょう 0.01 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.2 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりから 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135 温州みかん冷凍 1個 緑	とり肉 35 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 黄 トマト 10 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.9 黄 塩 0.2 黄 小麦粉 6 黄 カレーパウダー 0.9 トマトケチャップ 1.2 塩 0.9 ごしょう 0.03 ウスターソース 5 濃口しょうゆ 2.4 ペーリーフ 0.05 水 60 無洗米 80 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 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 ごしょう 0.02 酢 2 アイスクリーム 1個 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 ごうどうふ 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 切り干し大根 8 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.3 糸かつお 0.7 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2.4 かつおふりかけ 1袋 赤 温州みかん冷凍 1個 緑	

月日	7月14日(木)	7月15日(金)	7月19日(火)食育の日
献立名	小型黒糖パン スパゲティンター 牛乳 ますのチーズ焼き ツナとわかめのサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き ひじき豆 かぼちゃのみそ汁	パン 牛乳 棒ハンバーグ フォーサラダ たまごスープ
材料名及び使用量(g)	小型黒糖パン 1個 黄 スパゲティ 36 黄 塩 調理用 0.4 ハム 12 赤 にんじん 18 緑 たまねぎ 42 緑 キャベツ 30 緑 ピーマン 6 緑 サラダ油 2.4 黄 トマトケチャップ 24 塩 0.4 ごしょう 0.04 ウスターソース 3 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.1 ごしょう 0.01 ナチュラルチーズ 8 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 赤 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.2 淡口しょうゆ 0.5 ごしょう 0.02 酢 3	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 2本 赤 でんぷん 6 黄 サラダ油 4 黄 上白糖 4.6 黄 濃口しょうゆ 6 みりん 2 水 4 でんぷん 0.4 黄 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.3 水 4 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 緑 煮干し 2 水 145	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1本 赤 トマトケチャップ 3 ウスターソース 0.8 トンカツソース 0.8 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 7 でんぷん 0.1 黄 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 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.5 ごま油 0.2 黄 たまご 13 赤 とうふ 35 赤 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.4 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 とりから 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 125 でんぷん 0.5 黄

赤: 赤色の食品... 体をつくるものになるもの
黄: 黄色の食品... 体をつくるものになるもの
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	たん白質 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	27.0	20.7	2.4	341	94	2.2	215	0.38	0.52	26	5.1

七夕 たなばた

七夕(たなばた)は、星祭りとも呼ばれる五節供の一つで、旧暦の7月7日に行われる行事です。願い事を書いた短冊を笹竹に吊るす風習がありますが、これは、竹竿に糸をかけて裁縫や習字の上達を星に祈るとかねえられるという、中国の習わしからきています。七夕の時期に食べるそうめんは、意外に知られていませんが、千年前から七夕の行事食となっていました。節供に旬のものを食べ、邪気を祓ったり無病息災を願ったりする風習がたくさんありますが、七夕に食べるそうめんもその一つです。天の川や織姫の織り糸に見立てることもできます。

夏バテや熱中症に負けないよう、食生活で免疫力を高めましょう

成長期には、バランスのとれた食事と適度な運動で丈夫な体をつくるのが大切です。また、病気に対する抵抗力・免疫力を高めるには、「食事・運動・睡眠」のバランスも大切です。

<元気な食生活のポイント>

- 1日3食バランスよく、主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- たんぱく質は、体をつくり、基礎体力を支えるとともに、免疫細胞を作るものになるものです。3食ともにたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。
- 成長をうながす鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとりましょう。

7月19日(火) 一食育の日

パン、牛乳、棒ハンバーグ、フォーサラダ、たまごスープ

たまごスープは、とりからを使用し、給食室で時間をかけて丁寧にスープをとっています。世界共通の公用語であるうまみ(UMAMI)を感じることができるスープです。

※写真はイメージです。

☆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。

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

いくしあ

★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...

◎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。電話 6430-9989

尼崎市子ども育ち支援センター
尼崎市若玉寺2-18-6 あまがさき・ひびきプラザ内
◎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。

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致します。