



# 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 牛肉とじゃがいものうま煮 アーモンドあえ	親子どんぶり(麦ごはん) 牛乳 きゅうりの酢の物 えだ豆 みかん	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ チンゲンサイとちくわの炒め物 とうふ汁	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ゴーヤーチャンプルー みそ汁	ごはん 牛乳 とりのアーモンドがらめ じゃこピーマン そうめん汁	黒糖パン 牛乳 ポークチチュウ コーンサラダ	ごはん 牛乳 青椒肉絲 切り干し大根のサラダ 中華スープ アイスクリーム	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじき豆 かぼちゃのみそ汁	タコライス(ごはん) 牛乳 たまごとコーンのスープ みかん
材料及び使用量(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 黄 淡口しょうゆ 3 水 25 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(タマ) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2	とりの肉 25 赤 たまご 35 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 47 緑 糸こんにゃく 20 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 4.5 酒 1 水 35 無洗米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 3 赤 濃口しょうゆ 2 黄 しいたけ 1.5 わかめ 3.2 みりん 0.5 えだ豆 17 緑 塩 調理用 0.1 食卓塩 0.2 温州みかん冷凍 1個 緑	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 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 しめじ 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 豚肉 15 赤 とうふ 40 赤 塩 調理用 0.1 にんじん 5 緑 たまご 15 赤 きくらげ 0.3 黄 上白糖 0.3 黄 塩 0.18 濃口しょうゆ 2 糸かつお 0.3 赤 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 27 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 145	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりの肉 60 赤 でんぶん 6.5 黄 油 4 黄 アーモンド(タマ) 3 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 みりん 7 絹厚あげ 25 赤 にがり 10 緑 塩 調理用 0.1 ピーマン 5 緑 たまご 15 赤 きくらげ 0.3 黄 上白糖 0.3 黄 塩 0.18 濃口しょうゆ 2 糸かつお 0.3 赤 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 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりだし 2.5 水 115	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりの肉 30 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 黄 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 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.3 黄 水 63 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 こしょう 0.02 酢 2	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 にんにく 1 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 酒 0.5 黄 土しょうが 0.5 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 0.2 黄 にんじん 4 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 9 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.2 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 でんぶん 0.4 黄 切り干し大根 3 黄 だいず 4 赤 ひじき 10 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.2 白ごま 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 淡口しょうゆ 1 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.3 黄 えび 20 赤 うずら卵 1 赤 チンゲンサイ 16 赤 ちりめん 15 赤 えのきたけ 8 赤 しいたけ 0.4 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 淡口しょうゆ 3 赤 酒 0.5 赤 とりがら 15 赤 青ねぎ 0.2 緑 土しょうが 0.2 緑 水 115 黄 アイスクリーム 1個 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土しょうが 0.4 緑 にんにく 0.1 緑 上白糖 1 黄 酒 1 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 0.9 みりん 1.8 水 3.5 でんぶん 0.3 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 水 0.3 とうふ 20 赤 うすあげ 3 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 煮干し 9.5 赤 水 2 赤 145 赤	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 30 緑 にんにく 0.1 緑 トマト 20 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.3 こしょう 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 黄 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 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりの肉 15 赤 たまご 17 赤 とうもろこし 30 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.2 とりがら 15 赤 土しょうが 0.1 緑 水 135 黄 でんぶん 1 黄 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	ごはん カレーうどん 牛乳 さわらの南ばんづけ キャベツの炒め物	パン 牛乳 ハンバーグ プロッコリー 白いんげん豆スープ	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ちりめんの炒り煮 野菜の甘酢あえ
材料及び使用量(g)	無洗米 50 黄 水 65 うどん 80 黄 豚肉 25 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 青ねぎ 5 緑 サラダ油 2 黄 小麦粉 2 黄 カレーパウダー 0.3 カレー粉 0.2 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 さわら 1切 赤 でんぶん 6 黄 油 3 黄 白ねぎ 0.4 黄 土しょうが 0.2 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4.5 酢 2.9 一味とうがらし 0.01 ハム 5 赤 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ(煮込み用60g)冷 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 プロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 ベーコン 10 赤 白いんげん豆 40 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 牛乳 40 赤 塩 0.6 こしょう 0.02 水 40	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりの肉 25 赤 だいず 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 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 かえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5

## 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、千年も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

### ごはん、牛乳、じゃがいもと大豆のうま煮、ちりめんの炒り煮、野菜の甘酢あえ

ちりめんの炒り煮はイワシの幼魚かえりちりめんを使用しています。生後1~2か月の幼魚を「ちりめんじゃこ」、少し成長して体が銀色を帯びると親魚の姿に「かえる」ことから、「かえりちりめん」と呼ばれます。

※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

■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
649	27.5	21.8	2.3	323	92	2.3	209	0.40	0.54	28	5.7

## 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...

尼崎市子どもの育ち支援センター  
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致します。