



# 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	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	4月18日(月)	4月19日(火)食育の日	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)
献立名	ごはん 牛乳 関東煮 きゅうりの酢の物 味つけのり	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー じゃがいものから揚げ カラマンダリン	ごはん 親子うどん 牛乳 肉ののだの含め煮 磯あえ	ごはん 牛乳 ますの塩焼き きんぴらごぼう 豆乳汁 ヨーグルト	ごはん 牛乳 チキンカツ 春野菜のソテー レタススープ	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ちりめんアモンドの炒り煮 野菜の土佐酢あえ	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	たけのこごはん 牛乳 たまねぎコロッケ ふた汁	パン 牛乳 ハンバーグ スパゲティサラダ スープ	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ アスパラガスと肉のごまあえ ゆばのすまし汁
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんと 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 60 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 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5 味つけのり 1袋 赤	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 35 緑 にら 15 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 濃口しょうゆ 0.02 しょうゆ 2 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 じゃがいも 70 黄 油 4 黄 食卓塩 0.25 カラマンダリン 1/2 緑	無洗米 65 黄 水 85 うどん 80 黄 とりにく 15 赤 たまご 17 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 4 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 3 水 125 牛乳 1本 赤 肉ののだ 1 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 35 ほうれんそう 18 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 酢 0.5	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 牛肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 0.6 にんじん 4 緑 糸こんにゃく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.7 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 0.003 だいず(ペースト) 8 赤 豆乳 8 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 さといも 16 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8 赤 煮干し 2 水 90 ヨーグルト 1 赤	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 1切 赤 塩 0.5 ごしょう 0.03 小麦粉 6 黄 水 5 パン粉 10 黄 油 7 黄 ハム 5 赤 キャベツ 15 緑 たまねぎ 8 緑 アスパラガス 5 緑 水 0.1 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 ごしょう 0.01 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 とりにく 25 赤 だいず 10 赤 ひらてん 10 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 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 がえりちりめん 7 赤 アーモンド 5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 水 55 無洗米 73 黄 麦 7 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	無洗米 65 黄 水 84 たけのこ 25 緑 うすあげ 5 赤 塩 0.2 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 2.2 酒 2.2 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1 黄 油 6 黄 豚肉 15 赤 とうふ 4 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 3 赤 キャベツ 13 緑 きゅうり 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 110	パン 1 緑 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1 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 でんぷん 0.1 黄 スパゲティ 4 黄 塩 調理用 0.2 ハム 4 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 3 赤 キャベツ 13 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 4 緑 塩 0.12 ごしょう 0.02 マヨネーズ 6 黄 酢 0.2 とりにく 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 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	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 アスパラガス 32 緑 塩 調理用 0.2 とりにく 15 赤 白ごま 1.5 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 3 ゆば 10 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 140	

月日	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)
献立名	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ビーフンスープ ぶどうゼリー	黒糖パン 牛乳 クリーム煮 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 ひじき豆 のっぺい汁	ごはん 牛乳 他人とじ じゃこビーマン おひたし 味つけのり
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 15 赤 豚ひき肉 15 赤 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 土しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 3 赤 とりがら 2 水 10 濃口しょうゆ 2 上白糖 0.5 黄 酒 1 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 でんぷん 0.8 黄 焼豚 10 赤 ビーフン 6 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.5 ごしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりがら 15 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130 ぶどうゼリー 1 黄	黒糖パン 1 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 15 赤 ハム 5 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 60 黄 にんじん 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 ごしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 35 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 豚肉 7 緑 パイン缶 0.8 黄 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 ごしょう 0.02 酢 2	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 たまご 7 黄 油 4 黄 上白糖 2.2 黄 濃口しょうゆ 3.7 みりん 1.2 水 1.5 でんぷん 0.2 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 豚肉 5 赤 絹厚あげ 15 赤 ごぼう 5 緑 酢 0.1 にんじん 5 緑 だいこん 15 緑 さといも 10 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3 けずりぶし 2 水 110 でんぷん 0.6 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやとうふ 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 みつば 3 緑 上白糖 2.7 黄 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 しらす干し 3 赤 ビーマン 25 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.1 酒 1.1 はくさい 60 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2 味つけのり 1袋 赤

## ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食は、成長期にある児童の心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や兵庫県産食材を使用した地産地消献立などバラエティーに富んだ給食を提供しています。

### 4月19日(火)から 一年生の 給食が 始まります。

### 学校給食は 生きた教材です

学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。

## 4月19日(火) 食育の日

「ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳・コーンサラダ」

一年生の給食が始まります。給食初日は、配食がしやすく、食べやすいハヤシライスの献立にしています。子どもたちが給食を食べることを楽しみにし、食に関心を持ってほしいと思います。

### 献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。

### ☆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。

### ☆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。

■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 mg	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
651	26.7	22.1	2.2	332	93	2.4	218	0.36	0.52	29	5.1

**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。

◎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。