



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 牛肉とじゃがいものうま煮 きゅうりの酢の物	ごはん 親子うどん 牛乳 肉ののだの含め煮 じゃこピーマン コンポート(5・7・9)	ごはん 牛乳 チキンカツ ブロッコリーのごままぶし みそ汁	かやくごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじき豆 かきたま汁	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め はるさめサラダ かつおふりかけ カラマンダリン	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 ちりめんの炒り煮 ツナとキャベツの炒め物	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	パン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ フォースープ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はるさめスープ さつまポテト	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 アーモンドあえ ぶた汁
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 25 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	無洗米 65 黄 水 85 うどん 80 黄 とり肉 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 3 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本 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 しらす干し 3 赤 ピーマン 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 コンポート(5・7・9) 1本 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 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 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 豆腐 30 赤 じゃがいも 30 黄 みりん 5 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 105	無洗米 70 黄 水 91 とり肉 8 赤 にんじん 5 緑 ごぼう 11 緑 酢 0.4 たけのこ 8 緑 しいたけ 0.6 緑 塩 0.4 濃口しょうゆ 2.3 淡口しょうゆ 2.3 酒 2.3 牛乳 1本 赤 さば 1枚 赤 塩 0.3 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.3 水 4 たまご 13 赤 豆腐 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 105 でんぷん 0.5 黄	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 50 緑 たけのこ 10 緑 もやし 20 緑 ピーマン 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.4 ごしょう 0.03 上白糖 0.5 黄 オイスターソース 3 八丁みぞ 1.5 赤 でんぷん 0.5 黄 小麦 5 赤 はるさめ 4 黄 たまねぎ 4 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1 黄 上白糖 1.3 黄 淡口しょうゆ 2.3 酢 1.5 ごま油 0.1 黄 かつおふりかけ 1袋 赤 カラマンダリン 1本 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 絹厚あげ 40 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 10 緑 ごんにやく 20 緑 塩 調理用 0.1 えだ豆 10 緑 白砂糖 2.8 黄 トマトケチャップ 6 塩 0.9 ごしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.05 水 65 無洗米 73 黄 小麦 7 黄 水 105 ツナ 8 赤 キャベツ 30 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 ごしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.2	牛肉 35 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 4 黄 小麦粉 5 黄 カレーパウダー 0.6 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 6 塩 0.9 ごしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.05 水 65 無洗米 73 黄 小麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 ごしょう 0.02 酢 2	パン 1本 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1本 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 ラム 6 赤 じゃがいも 27 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 8 緑 きゅうり 12 緑 塩 調理用 0.3 ごま油 0.1 ごしょう 0.02 マヨネーズ 6 黄 酢 0.4 からし 0.04 とり肉 15 赤 フォー 7 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.27 ごしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 水 130	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐 65 赤 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 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 黄 サラダ油 2 八丁みぞ 3 赤 とりがら 2 水 10 キャベツ 20 緑 ほうれんそう 8 緑 もやし 8 緑 塩 調理用 0.2 アーモンド 1.6 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.8 豚肉 10 赤 えび 15 赤 酒 0.8 うずら卵 16 赤 はるさめ 5 黄 にんじん 5 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	

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 じゃがいものそぼろ煮 きんぴらごぼう かつおふりかけ	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き 野菜の甘酢あえ すまし汁 ぶどうゼリー	黒糖パン 牛乳 アメリカンドッグ 春野菜のソテー レタススープ	ごはん 牛乳 関東煮 チンゲンサイの煮びたし いんげんのおかかあえ
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 ごんにやく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 25 でんぷん 0.7 黄 牛肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 0.6 にんじん 4 緑 糸ごんにやく 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 かつおふりかけ 1袋 赤	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.8 みりん 1 でんぷん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.5 みりん 2 水 1 でんぷん 0.2 黄 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 くきわかめ天ぷら 15 赤 豆腐 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 125 ぶどうゼリー 1本 黄	黒糖パン 1本 黄 牛乳 1本 赤 レバーフランク 1本 赤 ホットケーキミックス 8 黄 小麦粉 3 黄 水 11 油 5 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 塩 調理用 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 チンゲンサイ 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 とり肉 25 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 ごんにやく 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 豚肉 5 赤 チンゲンサイ 20 緑 にんじん 4 緑 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8 三度豆 30 緑 塩 調理用 0.1 糸かつお 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2

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。

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)から 一年生の給食が始まります。

4月19日(火) 食育の日

「カレーライス(麦ごはん)・牛乳・フレンチサラダ」

一年生の給食が始まります。給食初日は、配食がしやすく、食べやすいカレー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。

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
645	26.0	21.0	2.3	318	90	2.4	228	0.36	0.51	32	6.1

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

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。