



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 じゃがいものそばろ煮 ちりめんの炒り煮 小松菜の炒り煮	かやくごはん 牛乳 ますの塩焼き もちいなの含め煮 とうふ汁	ごはん 牛乳 関東煮 ひじき豆 アーモンドあえ	パン 牛乳 アメリカンドッグ ポテトサラダ もずくスープ	菜めし 親子うどん 牛乳 さばのカレー煮 切り干し大根の炒め煮 カラマンダリン	ごはん 牛乳 チキンカツ ブロッコリー ほそぎ野菜のスープ	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 とり肉とにらのごま酢あえ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 豚肉と小松菜の炒め物 ビーフンスープ	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き きゅうりの酢の物 ぶた汁
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 こんにゃく 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 でんぶん 0.7 黄 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 水 1.3 酒 0.3 小松菜 30 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.6 みりん 1 糸かつお 0.3 赤	無洗米 65 黄 水 84 とり肉 8 赤 にんじん 4 緑 ごぼう 10 緑 酢 0.3 たけのこ 8 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 2.2 酒 2.2 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 餅いなり 1こ 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 豚肉 10 赤 とうふ 40 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110	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 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 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 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 1.8 黄 アーモンド 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2	パン 1こ 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 じゃがいも 38 黄 きゅうり 10 緑 しいたけ 0.3 緑 青ねぎ 2.5 緑 塩 0.2 上白糖 7 緑 濃口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 100 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1切 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 3 みりん 5 キャベツ 0.5 カレー粉 15 水 15 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 カラマンダリン 1こ 緑	無洗米 50 黄 水 65 菜めしの素 1.2 緑 うどん 20 黄 たまねぎ 65 黄 とり肉 10 赤 たまご 14 赤 かまぼこ 8 赤 にんじん 3 緑 しいたけ 0.3 緑 青ねぎ 2.5 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 100 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1切 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 3 みりん 5 キャベツ 0.5 カレー粉 15 水 15 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 カラマンダリン 1こ 緑	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 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 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 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 こしょう 0.02 酢 2	牛肉 30 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 こしょう 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 こしょう 0.02 酢 2	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 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 緑 サラダ油 0.5 赤 八丁みそ 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 でんぶん 0.8 黄 ツナ 15 赤 たまねぎ 30 緑 小松菜 25 緑 にんじん 4 緑 土しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 濃口しょうゆ 1 オイスターソース 2 ごま油 0.2 黄 焼豚 10 赤 ビーフン 6 黄 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 たけのこ 15 緑 チンゲンサイ 0.4 緑 しいたけ 0.5 塩 0.5 こしょう 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	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 酒 1 濃口しょうゆ 0.8 みりん 1 でんぶん 0.2 黄 ツナ 8 赤 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 しらす干し 2 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 1.2 酢 2.5 みりん 0.4 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 3 赤 うすあげ 3 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 みそ 9.5 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 ハンバーグ 春野菜のソテー スープ	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 豚肉と野菜のみそ炒め わかめのおえ物	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 きんぴらごぼう 若竹汁	黒糖パン 牛乳 コーンシチュー キャベツとハムのサラダ ぶどうゼリー
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1こ 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 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 こしょう 0.01 とり肉 15 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 こしょう 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 ポークしゅうまい 3こ 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 こしょう 0.03 上白糖 0.5 黄 オイスターソース 3 八丁みそ 1.5 赤 でんぶん 0.5 黄 はるさめ 2.5 黄 にんじん 10 緑 えのきたけ 8 緑 とうふ 10 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 1 赤 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 酢 2	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぶん 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 でんぶん 0.2 黄 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 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 5 緑 たけのこ 15 緑 わかめ 0.5 赤 塩 0.3 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 125	黒糖パン 1こ 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 とうもろこし 10 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 3.2 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 35 ハム 7 赤 キャベツ 23 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 塩 0.3 こしょう 0.01 ぶどうゼリー 1こ 黄

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。

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
648	27.4	21.5	2.4	325	93	2.5	234	0.39	0.52	32	6.2

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たします。

☆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。

☆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。