



学校給食の献立と材料表

※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。

使用量 (g) は中学年 (3・4年生) の分量です。

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 じゃがいもと大豆のうま煮 おひたし 味つけのり	ごはん 牛乳 さけの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 ヨーグルト	ごはん 牛乳 他人とじ ちりめんとアーモンドの炒り煮 ツナと野菜のあえ物	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き 小松菜の煮びたし ゆばのすまし汁	パン 牛乳 アメリカンドッグ キャベツとハムのサラダ カレースープ	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ チンゲンサイとちくわの炒め物 のっぺい汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 チキンカツ ブロッコリー レタススープ	たけのごはん 牛乳 関東煮 きゅうりとわかめの酢の物	黒糖パン 牛乳 ハンバーグ 春野菜のソテー クリームスープ
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 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 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 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	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 20 赤 塩 0.3 豚肉 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 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 35 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 115 ヨーグルト 1こ 赤	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 20 赤 たまご 35 赤 こやとうふ 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 みつば 6 黄 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 かえりちりめん 7 赤 アーモンド 5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 ツナ 7 赤 切り干し大根 3 緑 にんじん 6 緑 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.4 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 4	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.8 みりん 1 でんぶん 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 でんぶん 0.2 黄 豚肉 5 赤 小松菜 20 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 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 ゆば 10 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 濃口しょうゆ 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 140	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 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 豚肉 10 赤 絹厚あげ 20 赤 ごぼう 6 緑 おぼろ 0.2 にんじん 10 緑 だいごん 15 緑 さといも 15 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 にんにく 0.1 緑 けずりぶし 2.5 水 90	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1枚 赤 濃口しょうゆ 1.5 白ねぎ 2 緑 りんご 4 赤 上白糖 2 黄 みりん 1 水 2 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 10 赤 絹厚あげ 20 赤 ごぼう 6 緑 おぼろ 0.2 にんじん 10 緑 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 とり肉 25 赤 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 3 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 5 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 トマトピューレ 4.5 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.5 黄 水 55 無洗米 73 黄 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 とり肉 25 赤 たまねぎ 5 赤 塩 0.5 濃口しょうゆ 0.2 小こしょう 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 0.02 酢 1 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 濃口しょうゆ 3.2 淡口しょうゆ 2.7 しいたけ 0.4 緑 みりん 1 だし昆布 0.5 水 40 淡口しょうゆ 3.3 水 130 でんぶん 0.5 黄	無洗米 65 黄 水 84 たけのご 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 とり肉 25 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 0.2 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 3.2 とり肉 10 赤 濃口しょうゆ 45 黄 淡口しょうゆ 5 緑 にんじん 5 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 濃口しょうゆ 10 赤 淡口しょうゆ 10 赤 しいたけ 10 赤 にんじん 45 黄 みりん 5 緑 とうもろこし 30 緑 水 5 緑 パセリ 0.5 緑 マーガリン 1.4 黄 小麦粉 1.5 黄 粉チーズ 0.8 赤 塩 0.9 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 75	

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 野菜チャンプルー じゃがいものから揚げ ひじき豆	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はるさめスープ カラマンダリン	ごはん 親子うどん 牛乳 肉のたのめ煮 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 アガカ」とり肉のごまあえ ぶた汁
材料名及び使用量(g)	無洗米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 30 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 10 緑 たまねぎ 30 緑 チンゲンサイ 30 緑 にら 15 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 上白糖 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 じゃがいも 50 黄 油 3 黄 食卓塩 0.18 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	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 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 でんぶん 0.8 黄 豚肉 10 赤 えび 15 赤 酒 0.8 うすあげ 16 赤 はるさめ 5 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 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 65 黄 水 85 うどん 65 黄 とり肉 10 赤 たまご 14 赤 かまぼこ 8 赤 にんじん 3 黄 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 肉のたのめ 1こ 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 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 さわら 1切 赤 でんぶん 6 黄 油 3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 3.1 みりん 1 水 1.2 でんぶん 0.2 黄 アスパラガス 32 緑 塩 調理用 0.2 とり肉 15 赤 白ごま 1.5 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 3 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 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 110

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・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
647	27.4	22.1	2.3	337	94	2.3	230	0.36	0.53	23	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...

◎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。

赤: 赤色の食品... 体をつくるものになるもの 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