



# 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。

日曜	1月11日(木)	1月12日(金)行事食	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)食育の日	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)
献立名	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 するめとわかめの酢の物 味つけのり	ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし れんこんの甘酢づけ 白玉どう煮	ごはん 牛乳 厚揚げと大根の煮物 ひじきの煮物 レタスのおひたし	パン 牛乳 ビーフシチュー キャベツとハムのサラダ りんご	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 小松菜の煮びたし みぞれ汁	そばろごはん (ごはん) 牛乳 切り干し大根の炒め煮 みぞ汁	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 八宝菜 きくらげのサラダ	カレーソーサー (スライスパン) 牛乳 クリームスープ フルーツミックス	ごはん 牛乳 他人とし ほうれんそうのおひたし 味つけのり みかん	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース ブロッコリーのごまあえ のっぺい汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しょうが 0.3 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 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 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 淡口しょうゆ 2.5 水 28 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 赤 するめ 3 赤 上白糖 2.2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 赤 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 鶏だんご 8 赤 でんぷん 1 黄 かえりちりめん 3 赤 油 1 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 にんじん 4 緑 れんこん 16 緑 酢 0.4 酢 ゆがき用 1 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 白玉もち 30 黄 とり肉 10 赤 焼きとうふ 20 赤 にんじん 5 赤 だいこん 18 緑 さといも 15 黄 みつば 2.5 黄 白みそ 11 赤 みそ 3.5 赤 けずりぶし 2.5 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 25 緑 たまねぎ 45 黄 グリーンピース 45 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 5 黄 トマトケチャップ 6 黄 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 にんじん 0.9 黄 こんにゃく 0.03 黄 ベーリーフ 0.03 黄 上白糖 0.3 黄 水 63 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 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 8 赤 にんじん 25 緑 たまねぎ 45 黄 グリーンピース 45 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 水 1.2 黄 でんぷん 0.2 黄 豚肉 5 赤 小松菜 20 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 赤 塩 調理用 0.1 上白糖 0.3 黄 水 63 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 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぷん 6 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 3.1 黄 水 1 黄 でんぷん 1.2 黄 豚肉 0.2 黄 小松菜 5 赤 にんじん 20 緑 こんにゃく 4 緑 塩 調理用 10 赤 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 8 黄 とり肉 15 赤 しめじ 10 赤 だいこん 40 緑 青ねぎ 3 赤 塩 0.3 赤 淡口しょうゆ 3 赤 酒 0.5 赤 けずりぶし 2 赤 水 120 赤 でんぷん 0.7 黄	とりひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 赤 たまご 25 赤 塩 0.08 赤 サラダ油 0.5 黄 にんじん 3 緑 ピーマン 2 赤 しらす干し 4 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 酒 0.5 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 切り干し大根 5 赤 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 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 25 黄 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 黄 わかめ 0.4 黄 青ねぎ 3 黄 塩 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 上白糖 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 酢 1.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しょうが 0.4 赤 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 はくさい 40 緑 もやし 20 緑 たけのこ 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 45 赤 水 60 赤 黄桃缶 23 緑 パイン缶 22 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 しめじ 8 赤 こんにゃく 5 赤 濃口しょうゆ 1.8 黄 上白糖 40 黄 酒 3 黄 みりん 2.7 黄 水 2.7 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 酒 1 赤 だし昆布 0.4 黄 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1.5 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 0.4 黄 豚肉 10 赤 絹厚揚げ 15 赤 塩 調理用 5 赤 白ごま 0.1 赤 にんじん 5 緑 かかつお 0.6 赤 上白糖 0.6 黄 淡口しょうゆ 1.4 黄 味つけのり 1袋 赤 温州みかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り洋風ハンバーグ 1個 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 赤 濃口しょうゆ 1.8 黄 上白糖 0.9 黄 酒 1 黄 みりん 1 黄 水 3 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 酒 30 緑 塩 調理用 1個 黄 スライスパン 1袋 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 5 緑 パセリ 0.5 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 45 赤 水 60 赤 黄桃缶 23 緑 パイン缶 22 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛乳 1本 赤 豆腐入り洋風ハンバーグ 1個 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 赤 濃口しょうゆ 1.8 黄 上白糖 0.9 黄 酒 1 黄 みりん 1 黄 水 3 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 酒 30 緑 塩 調理用 1個 黄 スライスパン 1袋 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 5 緑 パセリ 0.5 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 45 赤 水 60 赤 黄桃缶 23 緑 パイン缶 22 緑

日曜	1月25日(木)	1月26日(金)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
献立名	ごはん チャンポン 牛乳 れんこんのはさみ揚げ ツナとキャベツの炒め物	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のアーモンドあえ さつま汁	ガパオライス (麦ごはん) 牛乳 ほそぎりポテトサラダ レタススープ	ごはん 牛乳 肉ののり含め煮 きんぴらごぼう かす汁 ぼんかん	ごはん 牛乳 チキンカツレツ ほうれんそうのソテー たまごスープ
材料名及び使用量(g)	米 65 黄 水 85 米粉 25 黄 豚肉 25 赤 土しょうが 0.8 赤 濃口しょうゆ 0.5 赤 にんじん 10 緑 はくさい 45 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.6 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 黄 にんじん 10 緑 土しょうが 0.08 緑 水 80 赤 でんぷん 1 黄 牛乳 1本 赤 れんこんのはさみ揚げ 1個 赤 油 5 黄 ツナ 8 赤 キャベツ 30 赤 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 淡口しょうゆ 0.2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 赤 ハム 5 赤 小松菜 25 赤 にんじん 4 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 アーモンド(粉末) 1.5 黄 上白糖 0.5 黄 みりん 1 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 とり肉 10 赤 さつまいも 30 赤 にんじん 10 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 125 赤	とりひき肉 50 赤 だいず(ひきわり) 15 赤 ピーマン 10 赤 たまねぎ 20 赤 たけのこ 5 赤 にんにく 0.6 赤 サラダ油 0.3 黄 パジルペースト 1 緑 オイスターソース 2 緑 濃口しょうゆ 2 黄 みりん 2 黄 上白糖 1 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 でんぷん 1 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 5 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.2 赤 上白糖 1.1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2.3 黄 豚肉 15 赤 にんじん 10 赤 レタス 20 赤 しいたけ 0.4 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 水 130 黄 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉ののり 1個 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 35 黄 豚肉 10 赤 ごぼう 20 赤 酢 0.6 赤 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 黄 みりん 0.7 黄 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 少々 赤 さけ 10 赤 塩 0.03 赤 うすあげ 0.5 赤 さといも 2 赤 にんじん 10 赤 だいこん 10 赤 こんにゃく 10 赤 塩 調理用 0.1 赤 青ねぎ 3 赤 酒かす 6 赤 みそ 8 赤 淡口しょうゆ 1.1 赤 けずりぶし 2 赤 水 120 赤 ぼんかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛乳 1本 赤 とり肉 1本 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.03 黄 小麦粉 5 黄 水 11 黄 パン粉 10 黄 パセリ 1 黄 サラダ油 3 黄 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.3 黄 とりがら 15 赤 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 125 赤 でんぷん 0.5 黄

## 1月12日(金) 行事食

ごはん・牛乳・黒豆とちりめんのごままぶし、  
れんこんの甘酢づけ・白玉どう煮

お正月の行事食として、黒豆を使った料理、白玉もちが入った白みそ仕立ての「白玉どう煮」の献立です。お正月に食べる黒豆には「1年をマメに過ごせるように」との願いが込められています。

### 1月24日から30日は全国学校給食週間です!

★地産地消★

尼崎市内で収穫された新米を「全国学校給食週間」に使用します。

## 食育フェア

# 尼崎市学校給食展

テーマ「心と体を育てる学校給食」

日時 令和6年1月27日(土)・28日(日)  
午前10:00～午後8:00

場所 あまがさきキューズモール3階 レンガの広場  
(尼崎市潮江1丁目3番1号)

内容 パネル展示と映像で、尼崎市の学校給食を紹介します

## 1月19日(月) 食育の日

・ごはん ・牛乳 ・蒸ししゅうまい  
・八宝菜 ・きくらげのサラダ

旬のはくさいをたっぷりたっぷり使った八宝菜です。火が通りにくい白い軸の部分を先にじっくり炒めることで、野菜の持つ甘みを引き出します。野菜のうまみが詰まった献立です。

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 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
625	26.3	19.8	2.2	327	94	2.3	228	0.38	0.52	26	5.3

## いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター  
尼崎市若王寺2-18-6 あまがさきひと咲きプラザ内

★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまっそう...  
★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面談も受け付けています。

◎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。電話 6430-9989

## 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。