



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。

日曜	12月1日(金)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)
献立名	黒豆ごはん 牛乳 さわらの照り焼き ゆばの煮びたし さつま汁	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ピーマンのあまから炒め きゅうりの酢の物	パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ほうれんそうのソテー たまごスープ みかん	ごはん 牛乳 とり肉のゆず香焼き ごぼうとアーモンドの炒り煮 かす汁	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ 野菜チャンプルー わかめのおえ物	ごはん 牛乳 肉のたの含め煮 きんぴらごぼう 豆乳汁	パン 牛乳 ポークシチュー ツナとキャベツのサラダ いちごジャム りんご	ごはん 牛乳 すきやき風煮 ひじき豆 野菜の甘酢あえ	ごはん 牛乳 ちくわのいそが揚げ 小松菜のおひたし のっぺい汁
材料名及び使用量(g)	米 70 黄 水 112 黒だいた 10 赤 塩 0.9 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 酒 0.7 水 1.4 みりん 0.7 水 1.5 でんぷん 0.24 黄 ゆば 10 小松菜 20 にんじん 3 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 とり肉 10 赤 うすあげ 2 赤 さつまいも 20 黄 だいこん 15 緑 にんじん 5 緑 白ねぎ 5 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 120	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 黄 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 黄 淡口しょうゆ 3 水 25 ちくわ 5 ピーマン 13 しめじ 9 ごま油 0.3 上白糖 0.5 濃口しょうゆ 1.1 酒 0.8 ツナ 8 きゅうり 25 塩 調理用 0.1 しらす干し 2 上白糖 1.6 淡口しょうゆ 1.2 酢 2.5 みりん 0.4	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.2 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.5 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 2.3 淡口しょうゆ 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 125 でんぷん 0.5 黄 温州みかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 ゆず(果汁) 0.5 緑 にんにく 0.7 濃口しょうゆ 0.4 サラダ油 0.5 黄 ごぼう 25 緑 酢 0.6 アーモンド(タイ) 3 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 水 5 一味とうがらし 少々 さけ 10 赤 塩 0.03 うすあげ 0.5 赤 田能のさといも 2 黄 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 ごんにやく 10 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 酒かす 6 赤 みそ 8 赤 淡口しょうゆ 1.1 けずりぶし 2 水 120	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 黄 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.2 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 米 73 黄 麦 7 黄 豆 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 えのきたけ 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 はたはた 3尾 赤 塩 0.23 こしょう 0.03 でんぷん 4.5 黄 油 3 黄 絹厚あげ 30 赤 豚肉 25 赤 土しよが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 黄 チンゲンサイ 20 黄 もやし 20 黄 にら 10 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 黄 はるさめ 2.5 黄 にんじん 10 緑 えのきたけ 8 緑 きゅうり 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 黄 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 30 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 濃口しょうゆ 0.5 黄 牛肉 10 赤 ごぼう 20 赤 酢 0.6 緑 にんじん 4 緑 糸ごんにやく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 ペーリーフ 0.02 こしょう 0.03 上白糖 4.5 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 だいた 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 糸かつお 0.6 黄 上白糖 0.7 黄 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.3 黄 水 63 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 いちごジャム 1袋 緑 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 焼きとうふ 30 赤 ふ 4 黄 たまねぎ 5 緑 にんにく 55 緑 たまねぎ 40 緑 はくさい 6 緑 ごんにやく 20 緑 塩 調理用 0.1 うすあげ 2 赤 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 だいた 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 糸かつお 0.6 黄 上白糖 0.7 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄 豚肉 15 赤 絹厚あげ 20 赤 ごぼう 6 緑 酢 0.2 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 さといも 3 緑 青ねぎ 0.4 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 3.8 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 115 黄 でんぷん 0.8 黄		

日曜	12月15日(金)	12月18日(月)	12月19日(火)食育の日	12月20日(水)	12月21日(木)
献立名	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きじゃがいも ビーフンスープ	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	アップルパン 牛乳 スパイシーチキン ブロッコリーのサラダ 白いんげん豆スープ	ごはん 牛乳 親子うどん 牛乳 さばのケチャップあえ おひたし	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 水菜の煮びたし きのこの甘酢あえ
材料名及び使用量(g)	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 土しよが 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 黄 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 でんぷん 0.8 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 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 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 土しよが 0.1 緑 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入りハンバーグ 1個 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 緑 濃口しょうゆ 1.8 緑 上白糖 0.9 黄 酒 1 黄 みりん 1 黄 にんにく 3 緑 水 1 でんぷん 0.5 黄 切り干し大根 4 緑 ちくわ 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 3 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1 黄 酒 1 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 18 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 さといも 20 黄 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 135	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 2本 赤 塩 0.5 こしょう 0.1 緑 にんにく 0.2 緑 パプリカ 0.1 緑 チリパウダー 0.1 緑 小麦粉 4 黄 サラダ油 1 黄 ブロッコリー 25 緑 とうもろこし 4 緑 にんじん 3 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 ベーコン 8 赤 白いんげん豆 35 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 35 緑 牛乳 35 緑 塩 0.5 赤 こしょう 0.02 水 35	米 50 黄 水 65 黄 うどん 80 黄 とり肉 15 黄 たまご 17 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 4 赤 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 濃口しょうゆ 4.5 黄 けずりぶし 3 水 125 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 酒 1 濃口しょうゆ 1.1 黄 土しよが 0.3 緑 水菜 4.8 黄 でんぷん 2 黄 油 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 酢 1 トマトケチャップ 2.7 黄 水 1.8 黄 はくさい 45 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 うすあげ 1.5 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.6 黄 淡口しょうゆ 1.4	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しよが 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 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 酒 1 水 25 でんぷん 0.7 黄 絹厚あげ 15 赤 水菜 20 緑 にんじん 5 緑 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 10 ツナ 8 赤 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.5 赤 上白糖 2.1 黄 塩 1.4 黄 酢 0.2

12月19日(火) 食育の日

アップルパン・牛乳
スパイシーチキン
ブロッコリーのサラダ
白いんげん豆スープ

スパイシーチキンは、オーブンで焼くことで油の使用量を控えています。スパイスの香りがとり肉のうまみを引き立て、うす味でもおいしく食べることができます。

☆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。

地産地消献立

12月6日(水)のかす汁には、尼崎の田能地域で栽培されている伝統野菜の「田能のさといも」を使用しています。色が白く、もっちりとした粘りがあり、皮をむいてもかゆくならないのが特徴です。

冬至

冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。今年12月22日(金)です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。栄養豊富なかぼちゃ、れんこん、きんかん、にんじんなど、「ん」のつく食べ物を食べると良いとされています。

■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 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
634	25.7	21.4	2.4	318	94	2.5	226	0.36	0.51	25	6.4

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...
◎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。