



# 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	2月1日(木)	2月2日(金)節分行事食	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)新献立
献立名	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ちりめんとアーモンドの炒り煮 大根のサワーづけ	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 なの花のおひたし 水菜のみそ汁 いり豆	野菜あんかけごはん (ごはん) 牛乳 焼きさつまいも スープ	きなこパン 牛乳 じゃがいもの生クリーム煮 キャベツのサラダ ぼんかん	ごはん みそラーメン 牛乳 照り焼きチキン いんげんのおかかあえ	ごはん 牛乳 こややどうふのたまごとし 五目ひじき きのこ汁	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 もずくのあえ物 米粉蒸しケーキ	パン 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ たまごとコーンのスープ	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き チンゲンサイとちくわの炒め物 ぶた汁	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 はくさいサラダ	ごはん 牛乳 くじら肉のたつた揚げ れんごんのきんぴら すまし汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 45 黄 三度豆 1.6 黄 上白糖 1.0 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 にんじん 1.1 黄 上白糖 0.33 しょうゆ 0.01 酢 1.65	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 でんぷん 5 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.7 水 1.5 はくさい 30 緑 なばな 15 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 1.5 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 赤 糸かつお 0.8 黄 上白糖 0.8 淡口しょうゆ 1.6 とうふ 30 赤 にんじん 5 緑 だいこん 20 赤 水菜 10 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 水 100 いり豆 1袋 赤	豚肉 25 赤 いか 20 赤 にんじん 10 緑 はくさい 40 黄 たまねぎ 30 黄 しょうゆ 0.08 黄 しいたけ 0.8 黄 青ねぎ 3 黄 サラダ油 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.4 塩 1.4 ごしょう 0.02 ごま油 0.35 黄 水 0 でんぷん 1 黄 米 80 黄 牛乳 1本 赤 さつまいも 5 黄 サラダ油 3.1 黄 とうふ 10 赤 とりにく 10 赤 豆腐 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 しょうゆ 0.1 緑 水 135	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 赤 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 牛乳 1本 赤 ベーコン 10 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 50 黄 パセリ 1.3 緑 マーガリン 0.8 黄 塩 0.7 ごしょう 0.02 牛乳 15 赤 生クリーム 3 赤 水 45 キャベツ 15 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 5 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.4 黄 酒 1.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 黄 みりん 1.4 黄 でんぷん 0.14 黄 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	米 65 黄 水 85 米粉 25 黄 豚肉 25 黄 にんじん 10 黄 はくさい 35 黄 たまねぎ 25 黄 もやし 20 黄 青ねぎ 5 黄 サラダ油 0.4 黄 みそ 8 赤 塩 0.5 赤 ごしょう 0.03 濃口しょうゆ 1.7 とりがら 10 緑 しょうゆ 0.08 緑 水 90 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 黄 みりん 1.4 黄 でんぷん 0.14 黄 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうゆ 0.4 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 みりん 1 黄 たまご 17 赤 みつば 1.5 緑 けずりぶし 1 赤 水 65 ひじき 1.5 赤 ちくわ 5 赤 うすあげ 2.5 黄 にんじん 3 黄 れんごん 5 黄 酢 0.2 黄 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.8 黄 酒 2.7 黄 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酢 4.5 黄 白玉粉 10 黄 水 9 とりにく 15 赤 にんじん 10 赤 えのきたけ 12 緑 しいたけ 8 緑 青ねぎ 0.4 緑 塩 0.35 緑 淡口しょうゆ 4.3 緑 けずりぶし 2.5 緑 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうゆ 0.4 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 みりん 1 黄 たまご 17 赤 みつば 1.5 緑 けずりぶし 1 赤 水 65 ひじき 1.5 赤 ちくわ 5 赤 うすあげ 2.5 黄 にんじん 3 黄 れんごん 5 黄 酢 0.2 黄 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.8 黄 酒 2.7 黄 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酢 4.5 黄 白玉粉 10 黄 水 9 とりにく 15 赤 にんじん 10 赤 えのきたけ 12 緑 しいたけ 8 緑 青ねぎ 0.4 緑 塩 0.35 緑 淡口しょうゆ 4.3 緑 けずりぶし 2.5 緑 水 125	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 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 黄 水 6 黄 でんぷん 0.1 黄 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 黄 ツナ 5 赤 にんじん 3 赤 たまねぎ 10 緑 キャベツ 17 緑 カレー粉 0.1 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.8 黄 サラダ油 1.6 黄 塩 0.3 酢 2.7 カレーパウダー 0.2 とりにく 10 赤 たまご 17 赤 とうもろこし(クリーム) 30 赤 わかめ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 黄 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.2 とりがら 15 土しょうゆ 0.1 緑 水 135 でんぷん 1 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.3 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 しめじ 5 黄 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 ごしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 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 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 ベーリーフ 0.05 水 65 米 73 黄 小麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 はくさい 37 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 りんご 8 緑 塩 調理用 0.2 緑 パイン缶 8 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.4 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 くじら肉 50 赤 土しょうゆ 1.7 緑 濃口しょうゆ 4.2 黄 酒 4.2 黄 でんぷん 15 黄 油 4 黄 れんごん 20 緑 酢 0.6 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.8 黄 白ごま 0.8 黄 一味とうがらし 少々 とりにく 15 赤 くきわかめ天ぷら 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 125

日曜	2月19日(月)食育の日	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)
献立名	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き 小松菜の煮びたし 豆乳汁	黒糖パン 牛乳 ますのカレー焼き ブロッコリー はくさいのクリームスープ	ごはん 牛乳 関東煮 きゅうりの酢の物 味つけのり	ごはん 牛乳 酢豚 ほうれんそうのナムル わかめスープ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 大根のゆばあんかけ みそ汁	パン 牛乳 ポークシチュー コーンサラダ りんご	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 野菜チャンプルー ひねポン	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 じゃこピーマン 野菜の甘酢あえ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 2本 赤 でんぷん 6 黄 サラダ油 4 黄 上白糖 4.6 黄 濃口しょうゆ 6 黄 みりん 2 黄 水 4 黄 でんぷん 0.4 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 0.3 赤 うすあげ 1 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 だいたず(ペースト) 8 赤 豆乳 8 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 さいとも 16 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8 赤 煮干し 2 水 90	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 にんにく 0.2 緑 塩 0.4 ごしょう 0.03 カレー粉 0.3 白ワイン 3 サラダ油 1 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 みりん 1 だし昆布 0.5 黄 水 40 ツナ 10 赤 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.2 黄 みりん 0.5 黄 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 15 黄 にんじん 55 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 みりん 1 だし昆布 0.5 黄 水 40 ツナ 10 赤 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.2 黄 みりん 0.5 黄 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 白ごま 40 赤 酒 0.6 黄 でんぷん 6 黄 油 4 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 4 黄 ごま油 0.6 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 酢 1 黄 水 0 ほうれんそう 30 緑 にんじん 5 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.4 黄 淡口しょうゆ 1.4 黄 酢 1.6 黄 ごま油 0.4 黄 とりにく 10 赤 たまねぎ 15 赤 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 赤 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 黄 でんぷん 0.5 黄 とりがら 15 緑 土しょうゆ 0.1 緑 水 140	ツナ 40 赤 土しょうゆ 0.8 赤 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 黄 酒 1 黄 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 焼きのり 1袋 赤 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 だいこん 30 緑 ゆば 10 赤 しめじ 4 緑 みつば 1 緑 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 淡口しょうゆ 1 黄 酒 0.5 黄 みりん 0.5 黄 塩 0.1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 9 黄 でんぷん 0.4 黄 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 115	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 黄 たまねぎ 50 黄 グリーンピース 5 黄 にんにく 0.1 黄 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 塩 0.9 黄 ごしょう 0.03 黄 ベーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.3 黄 水 63 黄 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 ごま油 2 黄 糸かつお 0.5 黄 とりにく 10 赤 キャベツ 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酢 1.5 黄 ゆず(果汁) 0.3 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 わかさぎ 40 赤 塩 0.5 黄 ごしょう 0.04 黄 でんぷん 6 黄 3 黄 絹厚揚げ 30 赤 豚肉 25 赤 土しょうゆ 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 黄 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 黄 ごしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 黄 とりにく 10 赤 キャベツ 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酢 1.5 黄 ゆず(果汁) 0.3 緑	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 黄 三度豆 10 黄 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 黄 水 30 黄 しらす干し 3 赤 ピーマン 25 黄 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 1.1 黄 にんじん 3 緑 だいこん 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 黄 酢 2 黄



## 2月2日(金) 節分行事食

節分にあわせた行事食として、「いわし」を使った献立と「いり豆」を取り入れています。  
暦の上では春でなの花のおひたしを提供します。



## 食文化の継承 2月16日(金) 新献立 くじら肉のたつた揚げ

くじらは、明治から昭和の時代は家庭でもよく食べられ、貴重な栄養源でした。しかし、1987年に「くじらを商品として売ってはいけぬ」という決まりができてからめったにくじらを食することができなくなりました。近年、調査目的で捕ることが許されたわずかにくじらを、調査が終わった後、食文化を考える機会として、給食用にも活用されるようになりました。貴重な日本の食文化の体験ができることを願って、くじらの竜田揚げの献立を給食に取り入れています。

## 2月19日(月) 食育の日

- ・ごはん ・牛乳 ・とり肉のくわ焼き
- ・小松菜の煮びたし ・豆乳汁

小松菜は冬が旬の野菜です。寒さが厳しくなると甘みが増します。尼崎市でも多く栽培されていて、骨や歯の成長に必要なカルシウムを豊富に含みます。

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 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
626	26.8	19.9	2.4	328	94	2.3	208	0.37	0.51	27	5.6

**いくしあ**  
★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまいう... ★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。  
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。

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