



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	3月1日(金)行事食	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)行事食
献立名	ちらしずし 牛乳 たまごとし なの花のすまし汁 さつまポテト	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 小松菜の炒り煮 きゅうりとわかめの酢の物	パン 牛乳 たまねぎコロッケ コーンキャベツ 大根スープ デコボン	ごはん 牛乳 ますの塩焼き ごぼうとアーモンドの炒り煮 ぶた汁	ハンライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ピーマンのあまから炒め かきたま汁	ごはん 牛乳 すきやき風煮 ひじき豆 野菜のごま酢あえ	アップルパン 牛乳 クリーム煮 ブロッコリーのサラダ 清見オレンジ	ごはん 牛乳 ポークカツ にんじんしりしり 貝柱のスープ	赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 赤だし
材料名及び使用量(g)	米 65 黄 水 78 6 白糖 0.7 塩 10 酢 7 かまぼこ 10 うすあげ 2 にんじん 5 れんこん 4 酢 0.5 たけのこ 5 しいたけ 0.4 白糖 1 淡口しょうゆ 4 だし昆布 0.2 水 10 グリーンピース 5 牛乳 1 豚肉 15 たまご 25 ひらてん 5 ごぼう 12 酢 0.3 ごんにやく 10 塩 調理用 0.1 みつば 3.5 サラダ油 0.5 白糖 2 濃口しょうゆ 2.5 水 18 てまりふ 1 とうふ 30 なばな 10 にんじん 2 えのきたけ 8 塩 0.6 淡口しょうゆ 1 けずりぶし 2.5 水 120 さつまポテト 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 10 緑 ごんにやく 20 緑 塩 調理用 0.1 えだ豆 10 緑 白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 2.8 黄 淡口しょうゆ 1.9 みりん 0.9 けずりぶし 1.5 水 40 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 ツナ 8 赤 きゅうり 25 赤 塩 調理用 0.1 わかめ 0.5 赤 しらす干し 2 赤 白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 1.2 酢 2.8 みりん 0.4	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 ベーコン 5 赤 キャベツ 25 緑 とうもろこし 10 緑 塩 0.1 ごしょう 0.01 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 だいこん 30 緑 ほうれんそう 9 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.25 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.8 酒 0.5 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 125 でんぷん 0.9 黄 デコボン 1/4個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 ごぼう 25 緑 酢 0.6 アーモンド(炒) 3 黄 サラダ油 1 黄 白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 水 5 一味とうがらし 少々 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 10 黄 にんじん 30 緑 はくさい 15 緑 青ねぎ 9.5 赤 みそ 2 煮干し 100	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 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 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 ごしょう 0.03 ウスターソース 5 黄 赤ワイン 2 黄 ペーリーフ 0.02 黄 白糖 0.5 黄 水 55 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 赤 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 パイン缶 7 緑 白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 ごしょう 0.02 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 黄 酒 1 黄 ごま油 1 黄 でんぷん 8.5 黄 油 4 黄 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 赤 しめじ 9 赤 濃口しょうゆ 0.3 赤 白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 赤 酒 0.8 赤 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 5 赤 濃口しょうゆ 3 赤 みつば 2.5 赤 水 0.25 赤 淡口しょうゆ 4.1 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 120 でんぷん 0.7 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 焼きとうふ 30 黄 ふ 4 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 55 緑 はくさい 40 緑 白ねぎ 6 緑 ごんにやく 20 緑 塩 調理用 0.1 白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 とうふ 2 赤 濃口しょうゆ 0.3 赤 水 4 緑 ごぼう 6 緑 酢 0.3 緑 にんじん 4 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1.5 黄 白糖 2.4 黄 塩 0.28 酢 3.3	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 ハム 5 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 パセリ 0.9 赤 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 2 黄 塩 0.7 ごしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 35 赤 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 白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 ごしょう 0.02 酢 1 清見オレンジ 1/4個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1 本 赤 塩 0.4 ごしょう 0.04 小麦粉 7 黄 水 7 黄 パン粉 10 黄 油 6 黄 ツナ 7 赤 にんじん 25 赤 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 赤 酒 0.5 ごしょう 0.01 貝柱水煮 10 赤 貝柱液汁 適宜 赤 にんじん 5 緑 はくさい 28 緑 みやし 10 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.35 緑 ごしょう 0.03 緑 濃口しょうゆ 3 緑 酒 0.5 赤 とりがら 15 赤 青ねぎ 0.2 緑 土しょうが 0.2 緑 水 140	アルファ化米(赤飯) 75 黄 水 92 塩 0.8 牛乳 1本 赤 ぶり 1切 赤 白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 黄 酒 0.7 水 1.4 みりん 0.7 水 1.5 でんぷん 0.24 黄 切り干し大根 4 赤 ちくわ 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 3 赤 サラダ油 0.3 黄 白糖 1 濃口しょうゆ 1.7 けずりぶし 0.3 水 18 鶏つくね 20 赤 とうふ 25 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 8 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 4 赤 八丁みそ 4 赤 けずりぶし 2.5 水 110

日曜	3月15日(金)
献立名	ごはん カレーうどん 牛乳 和風ハンバーグ 野菜のあえ物
材料名及び使用量(g)	米 65 黄 水 85 うどん 65 黄 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 青ねぎ 4 黄 サラダ油 1.6 黄 小麦粉 1.6 黄 カレーパウダー 0.25 黄 カレー粉 0.15 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.7 黄 ごしょう 0.02 濃口しょうゆ 1.6 ウスターソース 1.4 水 70 牛乳 1本 赤 豆腐入りハンバーグ 1個 赤 白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酒 0.8 黄 みりん 0.7 黄 水 6 でんぷん 0.1 黄 水 10 黄 だいこん 25 黄 塩 調理用 0.2 黄 糸かつお 0.6 赤 白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 酢 2.3 黄 みりん 0.5 黄

3月1日(金) ひなまつり行事食

ちらしずし、牛乳、たまごとし、なの花のすまし汁、さつまポテト

ひなまつりに合わせた行事食の献立です。ひなまつりは桃の節句ともいわれ、ちらしずしやひしもちを食べる風習があります。春の訪れを喜び、健やかな子に育つようにという願いが込められた行事食です。

3月14日(木) 卒業祝い行事食

赤飯、牛乳、ぶりの照り焼き、切り干し大根の炒め煮、赤だし

6年生の卒業をお祝いする行事食です。赤飯はもち米に小豆を炊いた煮汁を吸水し蒸した「おこわ」のことをさしますが、給食ではアルファ化米を炊飯しています。お祝いごとに食べられるようになったのは室町時代からで、江戸時代後期には、一般庶民の家庭でも「ハレの日の食事」として広まりました。お祝いの気持ちをもってこの日の給食を味わいましょう。

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食の準備を協力してできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
兵庫県や尼崎のおいしい食材を知れた	苦手な食べ物にも一口でもチャレンジできた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

果物、牛乳・乳製品、主食、副菜

■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
628	25.3	20.6	2.3	314	90	2.2	208	0.38	0.49	25	5.1

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

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(土日祝日の場合は翌営業日)

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。