



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。

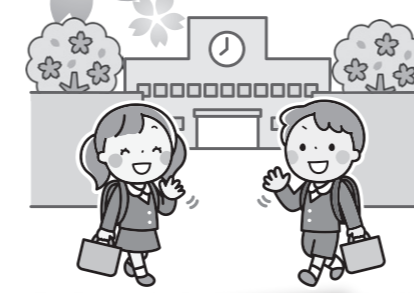
月日	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)食育の日	4月20日(木)	4月21日(金)	4月24日(月)	
献立名	ごはん 牛乳 関東煮 きゅうりの酢の物 かつおぶりかけ	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜炒め	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き きんぴらごぼう 若竹汁	ごはん 親子うどん 牛乳 かぼちゃコロッケ 肉しのだの含め煮 切り干し大根のあえ物	かやくごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ひじき豆 ぶた汁	パン 牛乳 ますのムニエル コーンキャベツ スープ カラマンダリン	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ブロッコリーのごままぶし のっぺい汁	ごはん 牛乳 チキンカツ 春野菜のソテー レタススープ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ピーンスープ ぶどうゼリー	
材料名	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 55 黄 にんじん 15 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 3.2 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 みりん 1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 40 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.2 黄 みりん 0.5 黄 かつおぶりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 豚肉 35 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 15 緑 ピーマン 5 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 でんぷん 0.8 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 白ねぎ 1.8 緑 土しょうが 0.08 緑 みそ 3 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 0.5 黄 牛肉 10 赤 ごぼう 20 緑 けずりぶし 0.6 黄 水 125 牛乳 1本 赤 肉しのだ 1個 赤 油 6 黄 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 黄 水 4 切り干し大根 4 緑 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.2 黄 糸かつお 0.3 赤 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 水 125	米 65 黄 水 85 うどん 80 黄 とりにく 17 赤 たまご 15 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 4 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 2.2 黄 酒 2.2 黄 水 3 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 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 黄 水 4 豚肉 10 赤 とりにく 20 赤 さつまいも 30 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 110	米 65 黄 水 84 とりにく 8 赤 にんじん 4 緑 ごぼう 10 緑 酢 0.3 黄 たけのこ 8 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.3 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 淡口しょうゆ 2.2 黄 酒 2.2 黄 水 3 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 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 黄 水 4 豚肉 10 赤 とりにく 20 赤 さつまいも 30 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 110	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 黄 ごしょう 0.03 黄 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 ベーコン 5 赤 キャベツ 30 緑 とうもろこし 20 緑 塩 0.12 黄 ごしょう 0.01 黄 とりにく 10 赤 とらふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.2 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 とらふ 15 黄 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135 カラマンダリン 1/2個 緑	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 6 黄 グリーンピース 5 黄 にんにく 0.2 黄 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 黄 カレー粉 0.2 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 黄 ごしょう 0.04 黄 ウスターソース 4 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ペーリーフ 0.05 黄 水 65 黄 小麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 ごしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 みりん 2 黄 水 1 黄 でんぷん 0.2 黄 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 花かつお 0.5 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 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 115 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 ごしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 みりん 2 黄 水 1 黄 でんぷん 0.2 黄 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 花かつお 0.5 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 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 115 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 ごしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 みりん 2 黄 水 1 黄 でんぷん 0.2 黄 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 花かつお 0.5 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 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 115 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 ごしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 みりん 2 黄 水 1 黄 でんぷん 0.2 黄 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 花かつお 0.5 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 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 115 黄

月日	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)
献立名	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとハムのサラダ	ごはん 牛乳 とりにくのしょうが焼き ピーマンのおかか炒め みそ汁	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ちりめんとアーモンドの炒り煮 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 チンゲンサイの煮びたし もずく汁
材料名	黒糖パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 だいず 15 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 12 黄 塩 0.6 黄 ごしょう 0.03 黄 上白糖 0.5 黄 水 28 ハム 7 赤 キャベツ 23 赤 たまねぎ 15 赤 きゅうり 8 赤 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.01 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 土しょうが 0.5 黄 酒 1 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 でんぷん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 みりん 2 黄 水 1 黄 でんぷん 0.2 黄 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 花かつお 0.5 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 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 115 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 30 赤 サラダ油 0.5 黄 土しょうが 0.4 黄 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 こんにゃく 20 緑 ごしょう 0.1 黄 塩 調理用 5 黄 グリーンピース 3.2 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 淡口しょうゆ 1 黄 酒 1 黄 水 25 黄 でんぷん 0.7 黄 かえりちりめん 7 黄 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 酒 1.8 黄 水 0.5 黄 ごしょう 6 黄 酢 0.3 黄 にんじん 4 黄 たまねぎ 10 黄 きゅうり 20 黄 塩 調理用 0.2 黄 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 黄 酢 3.2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぷん 7 黄 油 4 黄 上白糖 2.2 黄 濃口しょうゆ 3.7 黄 みりん 1.2 黄 水 1.5 黄 でんぷん 0.2 黄 豚肉 5 赤 チンゲンサイ 20 赤 にんじん 4 赤 こんにゃく 10 赤 塩 調理用 0.1 赤 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 赤 淡口しょうゆ 0.8 赤 みりん 1 赤 けずりぶし 0.3 赤 水 8 赤 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 10 赤 もずく 3 赤 青ねぎ 10 赤 塩 0.3 赤 淡口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 120 赤 でんぷん 0.8 黄

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
637	26.6	21.0	2.3	329	93	2.5	203
ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g				
0.38	0.50	28	5.7				

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(水) -食育の日-

「カレーライス(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、食べやすいカレー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、食に関心をもち、食を持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作られています。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、給食で出る好きな料理をきいて、ぜひご家庭でも作ってみてください。

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。

4月19日(水)から1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。

☆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、様々な症状を引き起こされます。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。

いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叩いてしまおう...
★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致します。