



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	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)行事食	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)
献立名	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 アーモンドあえ	パン 牛乳 ますのチーズ焼き カレースープ煮 コーンサラダ	五目ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ チンゲンサイとちくわの炒め物 さつまい	タコライス (ごはん) 牛乳 わかめスープ みかん	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ピーマンのおかか炒め そうめん汁	ごはん 牛乳 じゃがいもと白花豆のうま煮 ちりめん炒り煮 野菜の甘酢あえ	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 なすのみそ炒め はるさめサラダ スープ アイスクリーム	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ ゴーヤーチャンプルー とうがんのすまし汁	小型パン スパゲティ 牛乳 照り焼きチキン ブロッコリーのサラダ みかん
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.7 水 20 キャベツ 35 緑 にんじん 4 塩 調理用 0.2 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(タ'イ) 0.5 黄 上白糖 1 濃口しょうゆ 2	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 8 赤 豚肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 5 緑 塩 0.7 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.2 ウスターソース 2.3 水 70 キャベツ 26 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 8 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1.5	米 65 黄 水 83 にんじん 4 緑 ごぼう 10 緑 酢 0.3 うすあげ 3 赤 しいたけ 0.5 緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 2.2 酒 2.2 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 しめじ 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 赤 とり肉 10 赤 とうふ 20 赤 うすあげ 3 赤 さといも 20 黄 にんじん 10 緑 淡口しょうゆ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 125	牛ひき肉 35 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 35 緑 にんにく 0.1 緑 トマト 20 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.3 こしょう 1 チリパウダー 0.02 パプリカ 0.2 トマトケチャップ 5 上白糖 1 黄 ウスターソース 3 濃口しょうゆ 3 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.3 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 1 でんぷん 0.5 黄 とりがら 15 しょうが 0.1 緑 水 140 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土しょうが 0.4 緑 にんにく 0.1 緑 上白糖 1 黄 酒 1 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 0.9 みりん 1.8 水 4 でんぷん 0.3 黄 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 花かつお 0.5 赤 そうめん 8 黄 うすあげ 3 赤 なすと 10 赤 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 赤 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しょうが 0.2 緑 白花豆 20 黄 ひちてん 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 4 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 40 がえりちりめん 10 赤 白ごま 0.5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 酒 1.8 黄 水 0.5 黄 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 2 黄 酢 2.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 50 赤 でんぷん 6.3 黄 油 3 黄 アーモンド(スライス) 2.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 みりん 0.8 黄 水 3 でんぷん 0.4 黄 ごぼう 25 緑 酢 0.5 黄 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 みりん 0.5 黄 一味とうがらし 0.0 黄 白ごま 15 赤 うすあげ 2 赤 かぼちゃ 25 赤 青ねぎ 2 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 20 黄 なす 20 緑 えだ豆 5 緑 土しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みそ 1.5 赤 濃口しょうゆ 1 黄 上白糖 0.5 黄 酒 0.2 黄 ごま油 0.1 黄 一味とうがらし 0.01 黄 塩 調理用 0.1 黄 でんぷん 0.3 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 わかめ 0.3 赤 白ごま 1 赤 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.1 黄 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 淡口しょうゆ 4 赤 とりがら 15 赤 土しょうが 0.1 赤 水 135 アイスクリーム 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぷん 6 黄 油 3 黄 白ねぎ 0.4 緑 土しょうが 0.2 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 酢 2.9 黄 一味とうがらし 0.01 赤 濃厚あけ 25 赤 にがり 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 にんじん 5 緑 たまご 15 赤 きくらげ 0.3 赤 サラダ油 0.3 黄 塩 0.18 赤 濃口しょうゆ 2 赤 糸かつお 0.3 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 とうがんと 25 緑 えのきたけ 5 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 赤 淡口しょうゆ 3.5 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 125	小型パン 1個 黄 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 ハム 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 25 緑 ピーマン 5 黄 サラダ油 2 黄 トマトケチャップ 21 塩 0.3 こしょう 0.03 ウスターソース 2.5 牛乳 1本 赤 とり肉 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 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 赤 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 赤 こしょう 0.02 赤 酢 1 赤 温州みかん冷凍 1個 緑

日曜	7月18日(火)	7月19日(水)食育の日
献立名	豚どん (麦ごはん) 牛乳 ひじき豆 みそ汁	ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりの酢の物
材料名及び使用量(g)	豚肉 40 赤 酒 1 赤 たまねぎ 50 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 土しょうが 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 水 70 米 7 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 だし 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 2 緑 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.3 水 4 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 30 黄 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 ごうやどうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 淡口しょうゆ 3.6 黄 水 45 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.2 黄 みりん 0.5 黄

夏バテや熱中症に負けないよう 食生活で免疫力を高めましょう

成長期には、バランスのとれた食事と適度な運動で丈夫な体をつくるのが大切です。また、病気に対する抵抗力・免疫力を高めるには、「食事・運動・睡眠」のバランスも大切です。

<元気な食生活のポイント>

- 朝ごはんはスタート！1日3食バランスよく、主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- たんぱく質は、体をつくり、基礎体力を支えるとともに、免疫細胞を作るものになります。
- 3食ともにたんぱく質をしっかりとりましょう。
- 成長をうながす鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとりましょう。
- 水分を上手にとりましょう のどが渇く前に水、緑茶、麦茶などでこまめな水分補給をしましょう。

☆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。

7月19日(水) 食育の日

ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりの酢の物

親子煮のごうやどうふは、豆腐を凍らせて、低温で熟成し乾燥させた保存食品です。たんぱく質が豊富で、カルシウムや鉄分も多く含まれています。

☆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。

たなばた 七夕

7月7日(金) 行事食

七夕(たなばた)は、星祭りとも呼ばれる五節供の一つで、旧暦の7月7日に行われる行事です。願い事を書いた短冊を笹竹に吊るす風習がありますが、これは、竹竿に糸をかけて裁縫や習字の上達を星に祈るとかなえられるという、中国の習わしからきているようです。

七夕の時期に食べるそうめんは、意外に知られていませんが、千年も前から七夕の行事食となっていました。節供に旬のものを食べ、邪気を払ったり無病息災を願ったりする風習がたくさんありますが、七夕に食べるそうめんもその一つ。暑くて食欲がわかない時でも、のどを通りやすく、この季節にぴったりの食べ物です。

赤：赤色の食品・・・体をつくるものになるもの 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
613	26.2	19.3	2.2	332	91	2.2	204	0.39	0.50	29	5.5

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。