



# 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	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)
献立名	ごはん 牛乳 タンダーチキン(ヨーグルト) ほそぎりポテトサラダ チンゲイサイのスープ	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 牛肉と大根の炒め煮 きのこ汁 いり豆	ツナサンド (スライスパン) 牛乳 ポークシチュー	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きさつまいも わかめスープ	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 野菜の甘酢あえ かきたま汁	ひじきごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ 豆腐汁	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ごまあえ 味噌汁のり りんご	そばろごはん (麦ごはん) 牛乳 もちいりの含め煮 ふた汁	アップルパン 牛乳 ますの香草パン粉焼き ジャーマンサラダ もずくスープ	ごはん 牛乳 親子煮 切り干し大根の炒め煮 かつおふりかけ	ごはん 牛乳 れんごんのはさみ揚げ 八宝菜 いよかん
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 ヨーグルト 8 赤 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2 塩 0.3 こしょう 0.01 カレーパウダー 0.3 じゃがいも 30 黄緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 白砂糖 1.1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.5 こしょう 0.02 酢 2.3 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 緑 しいたけ 0.4 緑 はるさめ 2 黄 水 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 土しょうが 1 緑 白砂糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 みりん 2.5 袋 白砂糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.5 黄 水 0.8 黄 でんぷん 0.08 黄 牛肉 15 赤 濃口しょうゆ 0.3 黄 酒 0.3 黄 土しょうが 0.2 黄 だれいこん 30 黄 こんにやく 5 黄 塩 調理用 0.05 黄 白ごま 0.8 黄 サラダ油 0.4 黄 白砂糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.1 黄 みりん 0.7 黄 こしょう 0.03 黄 ペーリーフ 0.02 黄 白砂糖 0.3 黄 白玉粉 8 黄 水 7 赤 とり肉 10 赤 にんじん 10 赤 えのきたけ 8 赤 しいたけ 7 赤 しいたけ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.3 赤 淡口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 2 赤 水 110 赤 いり豆 1袋 赤	ツナ 20 赤 たまねぎ 20 赤 きゅうり 15 赤 塩 調理用 0.2 赤 カレー粉 0.1 赤 マヨネーズ 6 黄 カレーパウダー 0.2 黄 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 じゃがいも 10 赤 にんじん 25 赤 たまねぎ 50 赤 グリーンピース 5 赤 にんにく 0.1 赤 サラダ油 0.5 赤 トマトピューレ 5 赤 トマトケチャップ 6 赤 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 でんぷん 0.95 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.03 黄 ペーリーフ 0.02 黄 白砂糖 0.3 黄 水 63 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 赤 土しょうが 1 緑 白砂糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 酒 1.8 黄 みりん 1.8 黄 水 7 緑 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 赤 塩 調理用 0.2 赤 白砂糖 1.6 黄 塩 0.2 黄 酢 2 黄 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 緑 淡口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 105 赤 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば薬焼き 1切 赤 土しょうが 1 緑 白砂糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 酒 1.8 黄 みりん 1.8 黄 水 7 緑 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 赤 塩 調理用 0.2 赤 白砂糖 1.6 黄 塩 0.2 黄 酢 2 黄 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 緑 淡口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 105 赤 でんぷん 0.5 黄	米 65 黄 水 85 とり肉 5 赤 ひじき 0.8 赤 白砂糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 たけのこ 10 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.2 緑 濃口しょうゆ 2 緑 淡口しょうゆ 2.1 緑 酒 2 緑 みりん 1.2 緑 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 6 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 黄 油 8 黄 だいず(ペースト) 10 赤 豆腐 10 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 14 赤 だいこん 18 赤 さといも 20 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 10 赤 煮干し 2 赤 水 110 赤	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 緑 三度豆 10 緑 白砂糖 1.6 黄 塩 1.1 黄 酒 3 黄 だし昆布 0.3 黄 水 32 黄 ほうれんそう 14 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 はくさい 35 緑 塩 調理用 0.4 黄 うすあげ 3 赤 白砂糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 白ごま 1.5 黄 白砂糖 2.1 黄 濃口しょうゆ 3.3 黄 味噌汁のり 1袋 赤 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3 黄	とりひき肉 25 赤 土しょうが 0.4 赤 たまご 21 赤 塩 0.08 赤 サラダ油 0.5 黄 にんじん 3 黄 ピーマン 2 黄 しらすし 4 赤 サラダ油 0.5 黄 白砂糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 酒 0.5 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 餅いなり 1個 黄 白砂糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 10 赤 だいこん 15 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 120 赤	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 サラダ油 1 黄 パン粉 4 黄 ベーコン 3 黄 じゃがいも 5 黄 たまねぎ 5 黄 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 黄 切り干し大根 5 緑 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1.8 黄 豚肉 10 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 15 赤 キャベツ 20 赤 しいたけ 0.4 赤 もずく 7 赤 塩 0.37 赤 こしょう 0.02 赤 淡口しょうゆ 3.2 赤 水 135 赤 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 こうやどうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 赤 にんじん 15 赤 たまねぎ 30 赤 グリーンピース 5 赤 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 黄 切り干し大根 5 緑 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 ごま油 0.3 黄 でんぷん 1 黄 いよかん 1/4個 緑	

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)新献立	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)
献立名	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 チンゲンサイとちくわの炒め物 ちゃんこ汁	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース こうやどうふのたまごとし かす汁	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 スパゲティサラダ	ごはん みそラーメン 牛乳 さわらの照り焼き フルーツミックス	ごはん 牛乳 くじら肉のたつた揚げ なのおひたし けんちん汁	ごはん 牛乳 みそおでん ひじきの煮物 ブロッコリーのごまあえ	パン 牛乳 ポークカツレツ ほうれんそうのソー ーフソース	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 野菜と豆の五目煮 みそ汁
材料名及び使用量(g)	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 赤 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 黄 酒 1 黄 白砂糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 焼きのり 1袋 赤 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 赤 しめじ 5 赤 サラダ油 0.3 黄 白砂糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 豚肉 10 赤 丸平天 10 赤 だいこん 10 赤 はくさい 30 赤 にんじん 10 赤 ごぼう 6 赤 酢 0.1 赤 こんにやく 10 緑 塩 調理用 0.1 緑 にら 5 緑 淡口しょうゆ 4 緑 みりん 1 緑 けずりぶし 2.5 緑 水 100 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豆腐入り拌入パン 1個 赤 たまねぎ 10 赤 しめじ 8 赤 濃口しょうゆ 1.8 赤 白砂糖 0.9 黄 酒 1 黄 みりん 1 黄 水 3 黄 でんぷん 0.5 黄 こうやどうふ 7 赤 上白糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 0.7 黄 淡口しょうゆ 2 黄 みりん 0.5 黄 たまご 8 赤 みそ 1 赤 塩 調理用 0.2 赤 ハム 5 赤 にんじん 4 赤 たまねぎ 10 赤 キャベツ 17 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.2 赤 とうもろこし 5 緑 塩 0.15 赤 こしょう 0.02 赤 マヨネーズ 7.5 黄 酢 0.3 黄	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 黄 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 じゃがいも 65 赤 にんじん 15 赤 たまねぎ 20 赤 青ねぎ 5 赤 サラダ油 0.4 赤 みそ 8 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.03 赤 濃口しょうゆ 1.7 赤 とりがら 10 赤 土しょうが 0.08 赤 水 90 赤 スパゲティ 5 黄 塩 調理用 0.2 黄 ハム 5 赤 にんじん 4 赤 たまねぎ 10 赤 キャベツ 17 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.2 赤 とうもろこし 5 緑 塩 0.15 赤 こしょう 0.02 赤 マヨネーズ 7.5 黄 酢 0.3 黄	米 65 黄 水 85 黄 米粉 25 黄 豆腐 25 赤 にんじん 10 赤 はくさい 35 赤 たまねぎ 25 赤 もやし 20 赤 青ねぎ 5 赤 サラダ油 0.4 赤 みそ 8 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.03 赤 濃口しょうゆ 1.7 赤 とりがら 10 赤 土しょうが 0.08 赤 水 90 赤 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 黄 酒 0.7 黄 水 1.4 黄 みりん 0.7 黄 水 1.5 黄 でんぷん 0.24 黄 黄桃缶 23 緑 パイ缶 22 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 くじら肉 50 赤 土しょうが 1.7 赤 濃口しょうゆ 4.2 赤 酒 4.2 赤 でんぷん 15 黄 油 4 黄 はくさい 30 赤 なばな 15 赤 にんじん 3 赤 塩 調理用 0.2 赤 うすあげ 1.5 赤 白砂糖 0.4 赤 濃口しょうゆ 0.4 赤 糸かつお 0.6 赤 白砂糖 0.8 赤 淡口しょうゆ 1.6 赤 とうふ 30 赤 サラダ油 10 赤 さといも 15 黄 こんにやく 8 赤 塩 調理用 0.1 赤 水 0.1 赤 でんぷん 0.24 黄 黄桃缶 23 緑 パイ缶 22 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 黄 だいこん 40 黄 こんにやく 20 黄 塩 調理用 0.1 黄 白砂糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 水 33 黄 みそ 9 赤 白砂糖 2.7 黄 酒 1 黄 水 1.8 黄 ひじき 3.5 赤 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 白砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 酒 0.4 黄 けずりぶし 0.4 黄 水 8 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1.5 黄 白砂糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 0.4 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.05 赤 小麦粉 7 黄 白砂糖 20 黄 パン粉 11 黄 サラダ油 3 黄 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 赤 とり肉 10 赤 フォー 7 黄 にんじん 5 赤 たまねぎ 15 赤 たけのこ 5 赤 チンゲンサイ 15 赤 塩 0.27 赤 こしょう 0.01 赤 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 黄 水 130 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 濃口しょうゆ 0.8 赤 酒 1 赤 たまねぎ 20 赤 ピーマン 4 赤 サラダ油 0.5 赤 土しょうが 0.8 赤 白砂糖 1.8 赤 濃口しょうゆ 2.2 赤 みりん 0.8 赤 だいず 8 赤 にんじん 10 赤 れんごん 8 赤 酢 0.3 赤 たけのこ 10 赤 こんにやく 10 赤 塩 調理用 0.1 赤 切り昆布 0.5 赤 白砂糖 2 赤 濃口しょうゆ 2.3 赤 水 18 赤 さつまいも 20 黄 しめじ 12 黄 だいこん 15 黄 青ねぎ 3 黄 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 100 赤

## 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。

### 食文化の継承 2月26日(月) 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「くじら肉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べ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肉を、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、くじら肉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

- 手巻きごはん
- 牛乳
- チンゲンサイとちくわの炒め物
- ちゃんこ汁

ちゃんこ汁は豚肉、丸平天、野菜がたっぷり入った具だくさんの汁物です。だしとたくさんの具材から出たうまみを感じることができる料理です。

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	27.0	20.3	2.4	304	90	2.2	202	0.38	0.51	23	5.5

### 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...

尼崎市子どもの育ち支援センター 電話 6430-9989

◎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相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。