



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。

※食料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	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)行事食	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)
献立名	ちらしずし 牛乳 牛肉のしぐれ煮 かきたま汁 デコボン	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 野菜のさっぱり炒め はるさめスープ かつおふりかけ	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	パン 牛乳 ポークピーズ ごぼうのサラダ	ごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ 大根のゆはあんかけ さつまい	ごはん 牛乳 肉のだの含め煮 ツナと野菜のごまあえ なの花のすまし汁	赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き おひたし すいとん レモンゼリー	ごはん 牛乳 ポークカツ キャベツの炒め物 わかめスープ	黒糖パン 牛乳 チキンのトマトソース ブロッコリー はくさいのクリームスープ	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ちりめんとアーモンドの炒り煮 チンゲンサイとちくわの炒め物
材料名及び使用量(g)	米 65 黄 水 78 黄 白糖 6 黄 塩 0.7 黄 酢 10 赤 かまぼこ 2 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 赤 れんこん 4 赤 酢 0.5 赤 たけのこ 5 赤 しいたけ 0.4 赤 白糖 1 赤 淡口しょうゆ 4 赤 だし昆布 0.2 赤 水 10 赤 グリーンピース 5 赤 牛乳 1 赤 牛肉 30 赤 土しよが 0.6 赤 こんにやく 15 赤 塩 調理用 0.1 赤 ごぼう 4 赤 酢 0.2 赤 サラダ油 0.2 赤 白糖 1.8 赤 濃口しょうゆ 2.4 赤 酒 0.6 赤 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 25 赤 ほうれんそう 9 赤 塩 調理用 0.1 赤 塩 0.25 赤 淡口しょうゆ 4.1 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 120 赤 でんぷん 0.7 黄 デコボン 1/4 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1 本 赤 かぼちゃコロッケ 1 個 赤 油 6 黄 とり肉 10 赤 キャベツ 30 赤 にんじん 5 赤 塩 0.2 赤 白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2 赤 酢 1.5 黄 ごま油 0.1 赤 豚肉 5 赤 えび 10 赤 酒 0.5 赤 はるさめ 5 黄 にんじん 5 赤 たまねぎ 20 赤 青ねぎ 3 赤 しいたけ 0.4 赤 塩 0.3 赤 ごしょう 0.03 赤 淡口しょうゆ 4 赤 酒 0.5 赤 とりがら 15 赤 土しよが 0.1 赤 水 115 赤 かつおふりかけ 1 袋 赤	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 赤 たまねぎ 60 赤 グリーンピース 5 赤 にんにく 0.2 赤 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 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1 本 赤 キャベツ 30 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.2 赤 とうもろこし 10 赤 青ねぎ 1 赤 白糖 1.3 黄 サラダ油 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄	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 黄 たまねぎ 40 黄 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 黄 ハム 8 赤 ごぼう 10 赤 酒 0.2 赤 にんじん 4 赤 たまねぎ 10 赤 きゅうり 15 赤 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.1 黄 塩 0.1 黄 ごしょう 0.01 黄 マヨネーズ 6.5 黄 白ごま 1.5 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1 本 赤 さわら 1 個 赤 塩 0.3 赤 ごしょう 0.04 黄 でんぷん 6 黄 油 3 黄 だいごん 30 黄 ゆば 10 赤 小松菜 4 赤 もやし 10 赤 塩 調理用 0.2 赤 濃口しょうゆ 1.5 黄 みりん 1 赤 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 淡口しょうゆ 1 赤 みりん 0.5 赤 塩 0.1 赤 とうふ 0.5 赤 なばな 10 赤 にんじん 2 赤 えのきたけ 8 赤 塩 0.6 赤 白玉粉 12 黄 水 10 黄 うすあげ 1.5 赤 にんじん 8 赤 たまねぎ 20 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 けずりぶし 2 赤 水 100 赤 レモンゼリー 1 個 黄	アルファ化米(赤飯) 75 黄 水 92 黄 塩 0.8 黄 生乳 1 本 赤 ぶりの照り焼き 1 切 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 みりん 1 赤 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 はくさい 45 赤 白ごま 5 赤 塩 調理用 0.3 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 上白糖 0.3 赤 濃口しょうゆ 0.3 赤 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.6 赤 淡口しょうゆ 1.4 赤 白玉粉 12 黄 水 10 黄 うすあげ 1.5 赤 にんじん 8 赤 たまねぎ 20 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 けずりぶし 2 赤 水 100 赤 レモンゼリー 1 個 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1 本 赤 豚肉 1 枚 赤 塩 0.4 赤 ごしょう 0.04 黄 小麦粉 7 黄 水 7 黄 パン粉 10 黄 油 6 黄 ハム 5 赤 キャベツ 25 赤 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 黄 ごしょう 0.01 黄 とり肉 10 赤 たまご 9 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 15 赤 わかめ 0.4 赤 塩 0.9 赤 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 1 赤 とりがら 15 赤 土しよが 0.1 赤 水 150 赤 でんぷん 0.5 黄	黒糖パン 1 個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1 本 赤 とり肉 1 枚 赤 塩 0.2 赤 ごしょう 0.01 黄 トマト 3 赤 トマトケチャップ 3 赤 たまねぎ 3 赤 ウスターソース 1 赤 トンカツソース 1 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 4 赤 ブロッコリー 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.02 赤 酢 1 赤 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 スパゲティ 4 赤 塩 調理用 0.2 黄 じゃがいも 25 黄 にんじん 4 赤 たまねぎ 20 赤 はくさい 40 赤 粉チーズ 1 赤 塩 0.8 赤 ごしょう 0.03 赤 牛乳 40 赤 水 40 赤	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1 本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 10 黄 たまねぎ 45 黄 三度豆 10 黄 濃口しょうゆ 2.8 黄 淡口しょうゆ 3 黄 水 20 黄 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 黄 酒 1.8 黄 水 0.5 黄 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 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄	

日曜	3月15日(金)
献立名	わかめごはん 牛乳 野菜チャンプルー 焼きじゃがいも
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 黄 わかめごはんの素 2 赤 牛乳 1 本 赤 縮厚あげ 40 赤 豚肉 30 赤 土しよが 0.3 赤 濃口しょうゆ 0.8 赤 にんじん 15 赤 たまねぎ 35 赤 チンゲンサイ 35 赤 にら 15 赤 サラダ油 0.3 赤 塩 0.3 赤 ごしょう 0.02 赤 濃口しょうゆ 2 赤 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 黄

3月1日(金) ひなまつり行事食

ちらしずし、牛乳、牛肉のしぐれ煮、かきたま汁、デコボン

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11日(月) 卒業祝い行事食

赤飯、牛乳、ぶりの照り焼き、おひたし、すいとん、レモンゼリー

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」ことができている。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。

給食の前には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

牛乳・乳製品
果物
主食
主菜
副菜

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
630	25.3	21.2	2.3	333	87	2.4	210	0.39	0.50	31	5.6

いくしあ

尼崎子育て支援センター
電話 6430-9989

★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまいう... ★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。