



# 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 塩豚じゃが きゅうりの酢の物 かつおふりかけ	パン 牛乳 ますのムニエル 春野菜のソテー コーンポタージュ	ごはん 牛乳 チキンカツ 小松菜の炒り煮 けんちん汁	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜炒め カラマンダリン	ごはん 牛乳 関東煮 切り干し大根の炒め煮 きのこの甘酢あえ	ごはん 牛乳 とりのしょうが焼き チンゲンサイの煮びたし すまし汁	ごはん 牛乳 ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ビーフンスープ レモンゼリー	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 きんぴらごぼう ぶた汁	ごはん 牛乳 他人とし アスパラガスととりのごまあえ 味つけのり
材料名及び使用量(g)	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 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 黄 白糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 しらす干し 3 赤 白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5 かつおふりかけ 1袋 赤	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 ごしょう 0.03 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 火腿 5 赤 キャベツ 15 緑 たまねぎ 8 緑 アスパラガス 5 緑 塩 調理用 0.1 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 ごしょう 0.01 とりにく 15 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 25 緑 とうもろこし 9 緑 マーガリン 2.3 黄 小麦粉 2.5 黄 粉チーズ 0.8 赤 塩 0.6 ごしょう 0.02 牛乳 35 赤 生クリーム 2 赤 水 45	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 塩 0.5 ごしょう 0.03 小麦粉 6 黄 水 5 パン粉 10 黄 油 7 黄 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 とうふ 30 赤 にんじん 10 黄 さといも 15 黄 こんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	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 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 でんぷん 0.8 黄 カラマンダリン 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 25 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 白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 淡口しょうゆ 2.7 みりん 1 だし昆布 0.5 水 40 切り干し大根 5 緑 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.5 水 25 ツナ 10 赤 にんじん 4 緑 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 酢 3 白糖 2 黄 塩 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.8 みりん 1 でんぷん 6 黄 サラダ油 1 黄 白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.5 みりん 2 水 1 でんぷん 0.2 黄 豚肉 5 赤 チンゲンサイ 20 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8 くきわかめ天ぷら 15 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 125	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 酒 6 にんにく 0.1 りんご 5 サラダ油 0.5 黄 小麦粉 5 黄 白糖 6 黄 トマトピューレ 4.5 トマトケチャップ 6 塩 0.9 ごしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ベーリーフ 0.02 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 緑 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 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 65 赤 塩 調理用 0.3 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.1 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 3 とりがら 2 水 10 濃口しょうゆ 2 白糖 0.5 黄 酒 1 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 でんぷん 0.8 黄 焼豚 10 赤 ピーマン 6 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 塩 0.5 ごしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりがら 15 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130 レモンゼリー 1個 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 白糖 2.2 黄 濃口しょうゆ 3.7 みりん 1.2 水 1.5 でんぷん 0.2 黄 ごぼう 15 緑 酢 0.5 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 黄 サラダ油 0.4 黄 白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.9 みりん 0.6 黄 白ごま 0.4 黄 一味とうがらし 少々 豚肉 10 赤 とりにく 20 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 ごうどうふ 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 みつば 3 緑 白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2.7 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55

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	豚どん (ごはん) 牛乳 ツナと野菜のあえ物 みそ汁	黒糖パン 牛乳 アメリカンドッグ キャベツのサワーづけ レタススープ	ごはん 牛乳 とりにくとじゃがいものうま煮 ひじき豆 ちりめん炒り煮	わかめごはん 五目うどん 牛乳 肉のたの含め煮 にんじんしりしり
材料名及び使用量(g)	豚肉 40 赤 酒 1 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 緑 サラダ油 0.5 黄 白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 水 0 米 80 黄 牛乳 105 牛乳 1本 赤 ツナ 5 赤 切り干し大根 1.5 緑 にんじん 3 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 2 とうふ 30 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 105	黒糖パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 レバーフランク 1本 赤 ホットケーキミックス 8 黄 小麦粉 3 黄 水 11 黄 油 5 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 白糖 1 黄 塩 0.3 ごしょう 0.01 酢 1.5 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 レタス 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 ごしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.3 水 130 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 10 緑 サラダ油 1 黄 白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 淡口しょうゆ 2.5 水 23 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.3 水 4 かえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3	米 65 黄 水 85 わかめごはんの素 1.5 赤 うどん 60 黄 とりにく 15 赤 うすあげ 3 赤 だいこん 20 緑 にんじん 4 緑 ごぼう 5 緑 酢 0.2 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 3 水 120 牛乳 1本 赤 肉のたの 1個 赤 白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 35 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 ごしょう 0.01

## 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-

#### 「ハヤシライス(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、食べやすいハヤシ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、食に関心をもちたいと思います。

### 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、給食で出た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。

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
627	26.4	20.4	2.2	326	87	2.1	233	0.38	0.50	27	5.2

### 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...

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。