



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	1月11日(木)	1月12日(金)行事食	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)食育の日	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)
献立名	ごはん 牛乳 肉ののりを含め煮 きんぴらごぼう みぞれ汁	ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし 紅白なます 白玉ぞう煮 みかん	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 厚揚げと大根の煮物 ピーマンのあまから炒め	ごはん 親子うどん 牛乳 和風ハンバーグ 切り干し大根のカレー煮	ぶどうパン 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き ブロッコリー 豆乳コンソープ	ごはん 牛乳 すきやき風煮 磯あえ かつおふりかけ りんご	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい きくらげのサラダ おこげスープ	ごはん 牛乳 野菜炒め 焼きさつまいも いんげんのおかかあえ	かやくごはん 牛乳 さばの塩焼き しろなの煮びたし すまし汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉のり 1個 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 35 牛肉 10 赤 ごぼう 20 赤 酢 0.6 にんじん 4 緑 糸こんにゃく 10 黄 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.7 白ごま 0.5 黄 一味とがらし 少々 とり肉 15 赤 しめじ 10 緑 だいこん 40 緑 青ねぎ 3 塩 0.3 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 けずりぶし 2 水 120 でんぷん 0.7	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 黒だいず 8 赤 でんぷん 1 黄 かえりちりめん 3 黄 油 1 赤 白ごま 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 黄 酢 1.2 黄 ゆず(果汁) 0.7 緑 白玉もち 30 黄 とり肉 10 赤 焼きとうふ 20 赤 にんじん 5 赤 だいこん 18 緑 さといも 15 黄 みつば 2.5 黄 白みそ 11 赤 みそ 3.5 赤 けずりぶし 2.5 水 110 温州みかん 1個 緑	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 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 5 黄 サラダ油 0.5 黄 油 5 黄 豚肉 20 赤 絹厚揚げ 40 赤 にんじん 10 緑 だいこん 60 緑 ごんにゃく 15 緑 塩 調理用 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 赤ワイン 2 黄 ペーリーフ 0.02 黄 水 105 上白糖 0.5 黄 麦 7 黄 米 73 黄 でんぷん 7 黄 牛乳 13 赤 ピーマン 9 赤 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 0.8	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 わかさぎ 40 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.04 黄 でんぷん 6 黄 油 3 黄 豚肉 20 赤 絹厚揚げ 40 赤 にんじん 10 緑 だいこん 60 緑 ごんにゃく 15 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 10 緑 三度豆 3 黄 濃口しょうゆ 3 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酒 0.8 水 30 黄 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 赤 ごま油 9 赤 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 0.8	米 65 黄 水 85 うどん 80 黄 とり肉 15 赤 たまご 17 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 赤 淡口しょうゆ 4.5 黄 けずりぶし 3 赤 水 125 牛乳 1本 赤 豆腐入り種ハンバーグ 1個 赤 上白糖 10 緑 濃口しょうゆ 1.2 黄 酒 0.8 黄 みりん 0.7 黄 水 6 黄 でんぷん 0.1 黄 切り干し大根 5 緑 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 カレーパウダー 0.1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 25	ぶどうパン 1個 黄 牛乳 12 緑 ツナ 8 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 25 黄 パセリ 0.2 緑 マーガリン 1 黄 粉チーズ 1.5 赤 生クリーム 4 赤 塩 0.15 赤 こしょう 0.01 赤 ナチュラルチーズ 6 赤 カップ 1個 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1 黄 とり肉 10 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 30 赤 とうもろこし 10 赤 とうもろこし(クリーム) 20 赤 パセリ 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 豆乳 40 赤 水 60 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 焼きとうふ 4 黄 ふ 4 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 55 緑 はくさい 40 黄 白ねぎ 6 緑 ごんにゃく 20 黄 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 えび 18 緑 酒 1 赤 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.2 黄 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 酢 0.5 黄 かつおふりかけ 1袋 赤 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 油 1.5 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 さくらげ 0.3 緑 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 おこげ 1袋 黄 えび 20 赤 酒 1 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 チンゲンサイ 15 緑 えのきたけ 8 緑 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 だし昆布 0.5 黄 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 8 赤 にんじん 4 緑 ごぼう 10 緑 酢 0.3 緑 たけのこ 8 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.3 緑 濃口しょうゆ 2.2 黄 淡口しょうゆ 2.2 黄 酒 2.2 黄 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 黄 豚肉 5 赤 しろな 15 緑 にんじん 4 緑 ごんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 1 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2 黄	米 65 黄 水 84 黄 とり肉 8 赤 にんじん 4 緑 ごぼう 10 緑 酢 0.3 緑 たけのこ 8 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.3 緑 濃口しょうゆ 2.2 黄 淡口しょうゆ 2.2 黄 酒 2.2 黄 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 黄 豚肉 5 赤 しろな 15 緑 にんじん 4 緑 ごんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 1 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2 黄

日曜	1月25日(木)	1月26日(金)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
献立名	パン 牛乳 コーンシチュー キャベツとハムのサラダ りんごかん	ごはん 牛乳 他人とし ツナと野菜のあえ物 ぼんかん	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 小松菜の炒り煮 みそ汁	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き ポテトカレーサラダ はくさいスープ	ごはん 牛乳 関東煮 じゃこたくあん れんごんの甘酢づけ
材料名及び使用量(g)	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 黄 とうもろこし 10 黄 パセリ 0.9 黄 マーガリン 3.2 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 黄 塩 0.85 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 40 赤 水 35 黄 ham 7 赤 キャベツ 23 赤 たまねぎ 15 黄 きゅうり 8 黄 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 こしょう 0.01 黄 粉寒天 0.35 黄 上白糖 2 黄 りんごジュース 34 黄 水 13 黄 カップ 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 ごうやとうふ 8 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 40 緑 みつば 3 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 酒 1 黄 だし昆布 0.4 黄 水 55 黄 ツナ 7 赤 切り干し大根 3 赤 にんじん 6 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.4 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 4 黄 ぼんかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 70 赤 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 黄 酒 1 黄 ごま油 1 黄 でんぷん 8.5 黄 油 4 黄 小松菜 30 赤 ちくわ 5 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄 カレーパウダー 0.15 黄 豚肉 15 赤 にんじん 10 赤 キャベツ 30 黄 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 2 黄 はるさめ 3 黄 青ねぎ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 135 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.1 黄 マヨネーズ 8 黄 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 5 黄 きゅうり 10 黄 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄 みりん 1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 40 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんと 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 黄 ごんにゃく 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 黄 しらす干し 3 赤 キャベツ 25 赤 たくあん 4 黄 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 にんじん 4 緑 れんごん 16 緑 酢 0.4 黄 酢 ゆがき用 1 黄 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 黄 酢 1.5 黄

1月12日(金) 行事食

ごはん・牛乳・黒豆とちりめんのごままぶし
紅白なます・白玉ぞう煮・みかん

お正月の行事食として、黒豆を使った料理、白玉もちが入った白みそ仕立ての「白玉ぞう煮」の献立です。お正月に食べる黒豆には「1年をマメに過ごせるように」との願いが込められています。

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

★地産地消★

尼崎市内で収穫された新米を「全国学校給食週間」に使用します。

食育フェア

尼崎市学校給食展

テーマ「心と体を育てる学校給食」

日時 令和6年1月27日(土)・28日(日)
午前10:00～午後8:00

場所 あまがさきキューズモール3階 レンガの広場
(尼崎市潮江1丁目3番1号)

内容 パネル展示と映像で、尼崎市の学校給食を紹介します

1月19日(月) 食育の日

ごはん 牛乳 すきやき風煮
磯あえ かつおふりかけ りんご

この日に使用するりんごは、「王林」という品種です。「りんごの中の王様」という意味を込めて名付けられました。食べた時のさわやかな香りと食感、黄緑色の皮が特徴の甘みの強いりんごです。

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
624	25.3	19.8	2.1	337	86	2.1	202	0.33	0.49	26	5.1

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター
尼崎市若王寺2-18-6 あまがさき・ひと咲きプラザ内

★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。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。