



# 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	12月1日(金)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)
献立名	ガバオライス (麦ごはん) 牛乳 はくさいスープ みかん	ごはん カレーうどん 牛乳 れんごんのはさみ揚げ いんげんの磯あえ	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース ひじきの煮物 三平汁	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 八宝菜 きくらげのサラダ	パン 牛乳 チーズミートグラタン ブロッコリー ポトフスープ りんごジャム	ごはん 牛乳 赤魚のゆず焼き もちいりのかき煮 かきたま汁 みかん	ごはん 牛乳 豚肉と白豆のおみそ煮 ちりめん炒り煮 小松菜のおひたし	ごはん 牛乳 さけのはく揚げ ひねポン すまし汁	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 五目豆 みそ汁	パン 牛乳 スパイシーチキン ほうれんそうのソテー 白いんげん豆スープ
材料名及び使用量(g)	とりひき肉 45 赤 だいず(ひきわり) 15 赤 ピーマン 10 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 黄 たけのこ 5 緑 にんにく 0.6 緑 サラダ油 0.3 黄 パジルペースト 1 緑 オイスターソース 2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 みりん 2 黄 上白糖 1 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 1 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 はくさい 30 緑 しいたけ 0.4 緑 はるさめ 2 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 水 125 温州みかん 1個 緑	米 50 黄 水 65 黄 うどん 80 黄 豚肉 20 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 青ねぎ 5 緑 サラダ油 2 黄 小麦粉 2 黄 カレーパウダー 0.3 キャベツ 0.2 サラダ油 1 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 2 ウスターソース 1.8 水 90 牛乳 1本 赤 れんごんのはさみ揚げ 1個 赤 油 5 黄 三度豆 10 黄 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 酒 0.3 赤 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 酢 0.4	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豆腐入りハンバーグ 1個 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 緑 濃口しょうゆ 1.8 上白糖 0.9 黄 酒 1 みりん 1 水 3 でんぷん 0.5 黄 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 サラダ油 0.3 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 酒 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5 さけ 20 赤 塩 調理用 0.1 酒 1 にんじん 5 緑 だいこん 18 黄 じゃがいも 25 黄 白ねぎ 5 緑 みそ 8 赤 だし昆布 1 水 110	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 豚肉 20 赤 土しろうが 0.4 緑 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 はくさい 40 緑 もやし 20 緑 たけのこ 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.5 黄 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 黄 ごま油 0.3 黄 でんぷん 1 黄 はるさめ 1 黄 きゅうり 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.8 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 15 セロリ 0.1 緑 水 110 りんごジャム 1袋 緑	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 マカロニ 10 黄 塩 調理用 0.1 黄 たまねぎ 50 緑 トマトピューレ 8 黄 トマトケチャップ 9 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 10 赤 カップ 1個 緑 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 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 チキンウインナー 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.8 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 15 セロリ 0.1 緑 水 110 りんごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 赤魚 1切 赤 ゆず(果汁) 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.4 黄 サラダ油 0.5 黄 餅いなり 1個 黄 上白糖 1.9 黄 みりん 1.9 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 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 黄 濃口しょうゆ 3.3 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 105 黄 でんぷん 0.5 黄 温州みかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 白豆 30 赤 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 黄 みそ 7 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 0.2 黄 酒 1 けずりぶし 1 水 30 かえりちりめん 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 小松菜 35 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 黄 うすあげ 2 黄 上白糖 0.4 黄 尼の生しょうゆ 0.4 黄 糸かつお 0.6 黄 上白糖 0.7 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.4 こしょう 1.8 黄 でんぷん 7 黄 油 4 黄 とり肉焼き 10 赤 キャベツ 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ゆず(果汁) 0.3 緑 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 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 けずりぶし 2.5 黄 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 110	ツナ 40 赤 土しろうが 0.8 赤 青のり粉 0.3 黄 白ごま 1 黄 酒 0.4 上白糖 1.8 黄 でんぷん 2.7 黄 焼きのり 1袋 赤 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 だいず 6 赤 にんじん 10 緑 糸こんにゃく 12 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 水 4 さつまいも 27 黄 しめじ 12 緑 だいこん 18 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 110	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 2本 赤 塩 0.5 こしょう 0.1 にんにく 0.2 緑 パブリカ 0.1 チリパウダー 0.1 小麦粉 4 黄 サラダ油 1 黄 ラム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 ベーコン 8 赤 白いんげん豆 35 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 35 緑 牛乳 35 赤 塩 0.5 こしょう 0.02 水 35

日曜	12月15日(金)	12月18日(月)	12月19日(火)食育の日	12月20日(水)	12月21日(木)
献立名	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 切り干し大根のあえ物 りんご 味つけのり	ごはん 牛乳 とり肉と野菜の甘酢炒め 焼きさつまいも はるさめスープ	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ ぐる煮 れんごんのきんぴら ぶた汁	ごはん 牛乳 いかにあまから煮 れんごんのきんぴら ぶた汁	アップルパン 牛乳 クリーム煮 コーンサラダ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しろうが 0.3 緑 じゃがいも 65 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 黄 グリッピーズ 5 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 水 28 切り干し大根 6 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 黄 糸かつお 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.8 黄 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 40 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 30 緑 ピーマン 10 緑 しいたけ 4 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 4 黄 酒 1 トマトケチャップ 3.3 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄 でんぷん 0.5 黄 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 豚肉 5 赤 えび 10 赤 酒 0.5 赤 はるさめ 5 黄 はくさい 30 黄 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.2 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3 酒 0.4 とりがら 15 土しろうが 0.1 緑 水 115	米 80 黄 水 105 黄 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 鶏厚揚げ 40 赤 さといも 30 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 酢 0.3 緑 だいたいこん 3 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 3.8 黄 みりん 0.8 黄 白ごま 0.8 黄 一味とうがらし 少々 赤 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 はくさい 15 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 100	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 いか 60 赤 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.3 黄 酒 1.3 黄 でんぷん 0.6 黄 水 0.5 黄 れんごん 20 緑 酢 0.6 黄 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.8 黄 白ごま 0.8 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 はくさい 15 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 100	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 ラム 5 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 黄 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 2 黄 塩 0.7 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 30 赤 水 35 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 とうもろこし 1 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄

## 12月19日(火) 食育の日

ごはん・牛乳  
わかさぎのから揚げ  
ぐる煮  
チンゲンサイとちくわの炒め物

ぐる煮は高知県の郷土料理の一つです。「ぐる」は土佐の方言で、仲間・みんなという意味があり、様々な材料と一緒に煮込むことからこの名前となりました。寒い冬に、体を温めてくれる根菜類を多く使用した煮物です。

### ☆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。

## 地産地消献立

12月11日(月)の「小松菜のおひたし」は、市内産の小松菜と尼の生しょうゆを使用しています。尼の生しょうゆは、明治から大正にかけて重要な産物であった、まろやかなうま味と香りをもつ「尼の生揚」しょうゆを復活させたものです。

## 冬至

冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。今年12月22日(金)です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。栄養豊富なかぼちゃや、れんこん、きんかん、にんじんなど、「ん」のつく食べ物を食べるとうれしくされています。

■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
614	26.8	17.9	2.2	347	92	2.1	207	0.38	0.48	27	5.5

## いくしあ

★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...

◎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。

◎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

尼崎市子どもの育ち支援センター  
尼崎市天王寺2-18-6 あまがさきこどもセンター内

## 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。