



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	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)	3月12日(火)行事食	3月13日(水)	3月14日(木)
献立名	ちらしずし 牛乳 とり肉のしょうが焼き なの花のすまし汁 せとが	ごはん 牛乳 ポークカツ ピーマンのおかか炒め みぞ汁	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 磯あえ	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 切り干し大根のカレー煮 かきたま汁	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ シエルマカロニのサラダ	わかめごはん チャンボン 牛乳 ポテトコロッケ いんげんのごまあえ	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 水菜の煮びたし みぞれ汁 さつまポテト	ごはん 牛乳 牛肉と大根の炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物 すいとん	パン 牛乳 さわらのケチャップソース キャベツの炒め物 クリームスープ
材料名及び使用量(g)	米 65 黄 水 78 黄 上白糖 7 黄 塩 0.7 黄 酢 0.7 黄 かまぼこ 10 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 2 赤 れんこん 5 赤 酢 0.5 赤 たけのこ 0.5 赤 しいたけ 0.5 赤 上白糖 1 赤 淡口しょうゆ 4 赤 だし昆布 0.2 赤 みりん 10 赤 グリーンピース 5 赤 牛乳 1 本 赤 とり肉 1 本 赤 しょうが 0.5 赤 酒 1 赤 濃口しょうゆ 0.8 赤 みりん 1 赤 でんぶん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 黄 淡口しょうゆ 2 黄 みりん 2 黄 水 1 黄 でんぶん 0.2 黄 てまりふ 1 黄 とうふ 30 赤 なばな 10 赤 にんじん 2 赤 えのきたけ 8 赤 塩 0.6 赤 淡口しょうゆ 1 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 120 赤 せとが 1/4 個 赤	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 赤 小麦粉 7 黄 水 7 黄 パン粉 10 黄 油 6 黄 ピーマン 30 黄 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 花かつお 0.5 赤 うすあげ 3 赤 ふ 2 赤 だいこん 20 黄 にんじん 10 黄 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みぞ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 145 赤	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1 本 赤 牛肉 40 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 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 黄 淡口しょうゆ 3 黄 水 30 黄 ほうれんそう 18 黄 にんじん 4 黄 キャベツ 25 黄 塩 調理用 0.2 黄 焼きのり 0.5 赤 白砂糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 酢 0.5 黄	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 黄 しめじ 8 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 上白糖 0.9 黄 酒 1 黄 みりん 1 黄 水 3 黄 でんぶん 0.5 黄 切り干し大根 5 黄 うすあげ 0.04 黄 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 黄 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 25 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.2 赤 淡口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 105 黄 でんぶん 0.5 黄	黒糖パン 1 個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1 本 赤 豚肉 20 赤 だいず 12 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 14 黄 たまねぎ 35 黄 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 10 黄 水 0.5 黄 ごしょう 0.02 黄 上白糖 0.4 黄 水 23 黄 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.1 黄 ツナ 5 赤 ブロックリー 20 赤 塩 調理用 0.14 黄 とうもろこし 5 黄 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2 黄	米 65 黄 水 85 黄 わかめごはんの素 1.5 赤 米粉麺 25 黄 豚肉 25 赤 しょうが 0.8 赤 濃口しょうゆ 0.5 黄 サラダ油 0.6 黄 にんじん 10 黄 はくさい 40 黄 たまねぎ 20 黄 もやし 10 黄 小松菜 10 黄 しいたけ 0.4 黄 塩 0.5 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 黄 土しょうが 0.08 黄 でんぶん 1 黄 牛乳 1 本 赤 ポテトコロッケ 1 個 赤 油 5 黄 三度豆 25 黄 塩 調理用 0.1 黄 白玉粉 0.6 黄 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 一味とうがらし 0.01 黄	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 黄 たまねぎ 60 黄 グリーンピース 5 黄 にんにく 0.2 黄 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 小麦 7 黄 牛乳 105 黄 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 上白糖 1 赤 白玉粉 1.3 赤 塩 0.3 赤 ごしょう 0.02 赤 酢 2 赤	アルファ化米(赤飯) 75 黄 水 92 黄 塩 0.8 黄 牛乳 1 本 赤 ぶり 1 切 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 黄 水 0.7 黄 酒 1.4 黄 みりん 0.7 黄 青ねぎ 1.5 黄 でんぶん 0.24 黄 絹厚揚げ 15 赤 水菜 20 赤 にんじん 5 赤 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.3 赤 水 10 赤 とり肉 10 赤 塩 調理用 0.2 赤 わかめ 0.7 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 赤 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.5 黄 みりん 0.5 黄 白玉粉 12 黄 水 10 赤 うすあげ 1.5 赤 にんじん 8 赤 たまねぎ 20 赤 青ねぎ 3 赤 みぞ 8.5 赤 けずりぶし 2 赤 水 100 赤	パン 1 個 黄 牛乳 1 本 赤 さわら 1 切 赤 酒 1.3 黄 濃口しょうゆ 0.7 黄 でんぶん 6 黄 油 3 黄 たまねぎ 8 黄 トマトケチャップ 4.2 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 酒 1.3 黄 水 7 黄 ハム 5 赤 キャベツ 25 黄 みりん 0.2 黄 塩 0.1 黄 ごしょう 0.01 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 わかめ 0.7 赤 たまねぎ 30 赤 とうもろこし 5 赤 パセリ 0.5 黄 マーガリン 1.4 黄 小麦粉 1.5 黄 粉チーズ 0.8 赤 塩 0.9 赤 ごしょう 0.03 赤 牛乳 40 赤 水 75 赤	

日曜	3月15日(金)
献立名	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー 切り干し大根のサラダ 清見オレンジ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1 本 赤 絹厚揚げ 30 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.3 赤 濃口しょうゆ 0.8 赤 にんじん 10 黄 たまねぎ 20 黄 チンゲンサイ 20 黄 もやし 20 黄 にら 10 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 黄 切り干し大根 10 黄 にんじん 10 黄 きゅうり 10 黄 塩 調理用 0.3 黄 白ごま 2 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2.4 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酢 0.3 黄 ごま油 3 黄 清見オレンジ 1/2 個 黄

3月1日(金) ひなまつり行事食

ちらしずし、牛乳、とり肉のしょうが焼き
なの花のすまし汁、せとが

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12日(火) 卒業祝い行事食

赤飯、牛乳、ぶりの照り焼き、
水菜の煮びたし、みぞれ汁、さつまポテト

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」ことができています。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

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
628	24.6	20.7	2.4	309	88	2.2	201	0.38	0.50	29	5.6

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター
電話 6430-9989

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。