



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	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)行事食	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)
献立名	ごはん 牛乳 じゃがいもそぼろ煮 ちりめんアモンドの炒り煮 ピーマンのあまから炒め	ごはん カレーうどん 牛乳 がんもどきの含め煮 えた豆	ごはん 牛乳 ちくわのいそが揚げ 野菜のさっぱり炒め なすのみそ汁	黒糖パン 牛乳 ポークチャップ ブロッコリー 豆乳コーンスープ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう そうめん汁 みかん	ごはん 牛乳 焼き肉 きくらげのサラダ わかめスープ	ごはん 牛乳 ミンチカツ 野菜炒め チンゲンサイのおかかあえ	そぼろごはん (麦ごはん) 牛乳 五目豆 かぼちゃのみそ汁	ナン 牛乳 チキンカレー ツナとキャベツのサラダ アイスクリーム	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース ゴーヤーチャンプルー けんちん汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 60 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリーンピース 5 緑 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 3.8 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 20 でんぷん 0.6 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 酒 1.8 水 0.5 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 酒 0.8	米 50 黄 水 65 うどん 80 黄 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 黄 青ねぎ 5 緑 サラダ油 2 黄 小麦粉 2 カレーパウダー 0.3 カレー粉 0.2 サラダ油 1 黄 塩 0.9 ごしょう 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 がんもどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 えた豆 17 緑 塩 調理用 0.1 食卓塩 0.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ちくわ 1枚 赤 小麦粉 0.2 こしょう 0.01 たまねぎ 1 緑 ピーマン 4 緑 サラダ油 10 黄 とり肉 6.5 キャベツ 30 緑 トンカツソース 1.2 上白糖 0.5 黄 酒 0.8 水 8 でんぷん 0.4 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 なす 9 緑 にんじん 5 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 水 150	黒糖パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.2 こしょう 0.01 たまねぎ 1 緑 ピーマン 4 緑 サラダ油 10 黄 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 0.8 トンカツソース 1.2 上白糖 0.5 黄 酒 0.8 みりん 0.6 白ごま 0.4 黄 一味とうがらし 少々 そうめん 8 黄 うすあげ 3 赤 なすと 10 赤 にんじん 5 赤 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 黄 濃口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 115 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 ごぼう 15 緑 酢 0.5 緑 にんじん 3 緑 たまねぎ 3 黄 サラダ油 0.4 黄 濃口しょうゆ 1.2 白ごま 1.9 みりん 0.6 白ごま 0.4 黄 一味とうがらし 少々 そうめん 8 黄 うすあげ 3 赤 なすと 10 赤 にんじん 5 赤 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 黄 濃口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 115 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1個 赤 塩 0.5 黄 ミンチカツ 1個 赤 油 6 黄 豚肉 15 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 八丁みそ 2 黄 土しょうが 0.4 黄 にんにく 0.2 黄 上白糖 2 黄 酒 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 みりん 2 黄 ウスターソース 2 黄 トマトケチャップ 2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 はるさめ 3 黄 きくらげ 10 黄 きゅうり 0.3 黄 きくらげ 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 とり肉 10 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 15 赤 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 赤 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 1 黄 豆乳 0.5 黄 とりがら 15 黄 土しょうが 0.1 黄 水 140	米 80 黄 水 105 とりひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 赤 たまご 21 赤 じゃがいも 0.08 黄 にんじん 0.5 黄 たまねぎ 3 黄 ピーマン 2 緑 にんにく 0.5 黄 サラダ油 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 酒 0.5 黄 水 73 黄 米 7 黄 小麦 105 黄 塩 10 黄 牛乳 1本 赤 だいず 6 赤 ちくわ 6 赤 系こんにゃく 12 緑 グリーンピース 3 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 4 とうふ 20 赤 うすあげ 3 赤 かぼちゃ 30 赤 たまねぎ 10 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 135	ナン 1袋 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 35 赤 じゃがいも 40 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 ピーマン 2 緑 トマト 10 緑 にんにく 0.2 黄 サラダ油 0.9 黄 上白糖 4.5 黄 小麦粉 5 黄 カレーパウダー 0.7 黄 塩 1 黄 トマトケチャップ 0.7 黄 塩 0.7 黄 ごしょう 0.03 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 45 黄 ツナ 10 赤 にんじん 5 赤 キャベツ 20 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.1 赤 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2 黄 アイスクリーム 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り洋風ハンバーグ 1個 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 緑 濃口しょうゆ 1.8 黄 上白糖 0.9 黄 酒 1 黄 みりん 1 黄 小麦粉 3 黄 でんぷん 0.5 黄 絹厚あげ 25 赤 にがり 10 赤 塩 調理用 0.1 赤 ごしょう 0.03 黄 ウスターソース 4 黄 濃口しょうゆ 2 黄 たまご 15 赤 きくらげ 0.3 赤 サラダ油 0.3 赤 塩 0.18 赤 濃口しょうゆ 2 赤 系かつお 0.3 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 さといも 15 黄 こんにゃく 8 黄 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 けずりぶし 2 黄 水 100	

日曜	7月18日(火)	7月19日(水)食育の日
献立名	タコライス (ごはん) 牛乳 スープ	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ 野菜のごま酢あえ ぶた汁
材料名及び使用量(g)	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 30 緑 にんにく 0.1 赤 トマト 20 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 チリパウダー 0.1 パプリカ 0.2 トマトケチャップ 5 上白糖 1 黄 ウスターソース 3 濃口しょうゆ 3 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.3 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 パセリ 0.4 緑 塩 0.2 緑 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぷん 6 黄 油 3 黄 白ねぎ 0.4 黄 土しょうが 0.2 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 酢 2.9 黄 一味とうがらし 0.01 黄 ごぼう 6 緑 酢 0.3 緑 にんじん 4 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.4 黄 塩 0.28 黄 酢 3.3 黄 豚肉 10 赤 とうふ 20 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 5 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110

夏バテや熱中症に負けないよう 食生活で免疫力を高めましょう

成長期には、バランスのとれた食事と適度な運動で丈夫な体をつくるのが大切です。また、病気に対する抵抗力・免疫力を高めるには、「食事・運動・睡眠」のバランスも大切です。

<元気な食生活のポイント>

- 朝ごはんをスタート！1日3食バランスよく、主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- たんぱく質は、体をつくり、基礎体力を支えるとともに、免疫細胞を作るものになります。
- 3食ともにたんぱく質をしっかりとりましょう。
- 成長をうながす鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとりましょう。
- 水分を上手にとりましょう のどが渇く前に水、緑茶、麦茶などでこまめな水分補給をしましょう。

7月19日(水) 食育の日

ごはん、牛乳、
さわらの南ばんづけ
野菜のごま酢あえ
ぶた汁

南蛮づけは、から揚げにした魚や肉を、とうがらしやねぎを入れた合わせ酢につけての料理です。酢を使っているのでさっぱりと食べられます。暑い時期におすすめです。

たなばた 七夕

7月7日(金) 行事食

七夕(たなばた)は、星祭りとも呼ばれる五節供の一つで、旧暦の7月7日に行われる行事です。願い事を書いた短冊を笹竹に吊るす風習がありますが、これは、竹竿に糸をかけて裁縫や習字の上達を星に祈るとかなえられるという、中国の習わしからきているようです。

七夕の時期に食べるそうめんは、意外に知られていませんが、千年も前から七夕の行事食となっていました。節供に旬のものを食べ、邪気を払ったり無病息災を願ったりする風習がたくさんありますが、七夕に食べるそうめんもその一つ。暑くて食欲がわかない時でも、のどを通りやすく、この季節にぴったりの食べ物です。

☆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。

☆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。

赤: 赤色の食品... 体をつくるものになるもの 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	25.9	21.5	2.3	310	87	2.2	197	0.36	0.50	23	4.4

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター
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

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。