



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)	1月15日(月)	1月16日(火)行事食	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 ミンチボールのアップ煮 ポテトサラダ フォースープ	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ ごまあえ 沢煮椀	カレーソーランド (スライスパン) 牛乳 クリームスープ ブルーベリーゼリー	ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし 紅白なます 白玉どう煮 みかん	ごはん 牛乳 厚揚げと大根の煮物 きんぴらごぼう キャベツのおかかあえ	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きさつまいも わかめのおえ物	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 小松菜の炒り煮 すまし汁 味つけのり	そばろごはん (ごはん) 牛乳 ひじきの煮物 ふた汁	ごはん 牛乳 チキンカツレツ ツナとキャベツの炒め物 レタススープ りんご	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 小松菜のアーモンドあえ ヨーグルト
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ミンチボール 40 赤 にんじん 9 緑 たまねぎ 20 黄 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.4 トンカツソース 1.4 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 15 でんぷん 0.2 黄 じゃがいも 35 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 7 上白糖 1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 とり肉 10 赤 フォア 7 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 黄 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.27 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.1 だし昆布 0.7 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 濃口しょうゆ 1.5 白ねぎ 2 緑 白みそ 4 赤 上白糖 1.5 黄 みりん 1 水 2 ほうれんそう 10 緑 にんじん 3 緑 キャベツ 35 緑 はくさい 25 緑 塩 調理用 0.4 うすあげ 3 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.1 黄 濃口しょうゆ 3.1 黄 豚肉 15 赤 ごぼう 15 緑 酢 0.3 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 たけのこ 5 緑 みつば 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 1.5 酒 130 水 0.5 黄 でんぷん 0.5 黄	チキンウインナー 20 赤 キャベツ 17 緑 たまねぎ 7 緑 ピーマン 3 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.2 トマトケチャップ 1袋 黄 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 5 緑 パセリ 0.5 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 1 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 牛乳 45 赤 水 60 ブルーベリーゼリー 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 黒だいたす 8 赤 でんぷん 1 黄 かえりちりめん 1 黄 油 1 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 だいたいこん 20 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1.2 黄 酢 0.15 塩 1.2 ゆず(果汁) 0.7 緑 白玉もち 20 黄 とり肉 10 赤 焼きとうふ 2 赤 にんじん 5 赤 糸こんにゃく 10 緑 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.4 黄 みりん 2.2 黄 みりん 0.7 黄 白ごま 0.5 黄 えのきたけ 5 黄 きゅうり 7 緑 塩 調理用 8 緑 塩 調理用 0.2 赤 糸かつお 0.8 赤 みりん 1 濃口しょうゆ 1.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しろうが 40 赤 にんじん 10 緑 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 ピーマン 5 黄 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 かまぼこ 15 赤 淡口しょうゆ 2.5 黄 ごま油 0.3 黄 でんぷん 1 黄 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 はるさめ 1.8 黄 にんじん 7 緑 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 黄 みりん 1.7 黄 酢 1.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しろうが 40 赤 にんじん 10 緑 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 ピーマン 5 黄 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 かまぼこ 15 赤 淡口しょうゆ 2.5 黄 ごま油 0.3 黄 でんぷん 1 黄 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 はるさめ 1.8 黄 にんじん 7 緑 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 黄 みりん 1.7 黄 酢 1.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりひき肉 25 赤 土しろうが 0.4 赤 たまご 21 赤 塩 0.08 サラダ油 0.5 黄 にんじん 3 黄 ピーマン 2 緑 しらす干し 4 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 酒 0.5 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 0.3 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 5.5 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 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 黄 パン粉 10 黄 パセリ 1 黄 サラダ油 3 黄 濃口しょうゆ 8 黄 酒 0.5 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 塩 調理用 0.1 上白糖 0.1 塩 調理用 0.1 濃口しょうゆ 0.2 上白糖 1.5 にんじん 10 緑 レタス 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.3 水 130 でんぷん 0.5 黄 りんご 1/6個 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 黄 パン粉 10 黄 パセリ 1 黄 サラダ油 3 黄 濃口しょうゆ 8 黄 酒 0.5 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 0.3 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 5.5 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	

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	ごはん チャンポン 牛乳 ポテトコロッケ ブロッコリー	ぶどうパン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	ごはん 牛乳 れんごのはさみ揚げ かまぼこときゅうりの酢の物 かつおぶしかけ	ごはん 牛乳 他人とし ほうれんそうのおひたし ぼんかん	ガパオライス (麦ごはん) 牛乳 じゃがいものカレー炒め はくさいスープ
材料名及び使用量(g)	米 65 黄 水 85 豚肉 25 黄 土しろうが 0.8 赤 濃口しょうゆ 0.5 赤 にんじん 10 緑 はくさい 45 緑 たまねぎ 20 黄 もやし 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 トマトケチャップ 0.6 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 土しろうが 0.08 緑 水 80 でんぷん 1 黄 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 45 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 赤 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 5 黄 トマトケチャップ 6 黄 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 黄 上白糖 0.3 黄 水 63 黄 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 パイナップル 7 黄 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 れんごのはさみ揚げ 1個 赤 油 5 黄 糸かまぼこ 10 赤 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 1 黄 淡口しょうゆ 2.4 黄 みりん 0.35 黄 さけ 10 赤 塩 0.03 赤 うすあげ 0.5 赤 上白糖 2 黄 さといも 10 黄 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 赤 青ねぎ 3 緑 酒かす 6 赤 みそ 8 赤 淡口しょうゆ 1.1 けずりぶし 2 水 120 かつおぶしかけ 1袋 赤	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 赤 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 うすあげ 1.4 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 ほうれんそう 40 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.4 緑 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.6 黄 淡口しょうゆ 1.4 黄 ぼんかん 1個 緑	とりひき肉 45 赤 だいず(ひきわり) 15 赤 ピーマン 10 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 20 赤 たけのこ 5 赤 にんにく 0.6 赤 サラダ油 0.3 赤 パセリペースト 1 赤 オイスターソース 2 赤 濃口しょうゆ 2 赤 みりん 2 黄 上白糖 1 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 でんぷん 1 黄 米 73 黄 小麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ベーコン 5 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 10 赤 三度豆 5 赤 サラダ油 0.2 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 カレーパウダー 0.15 黄 豚肉 15 赤 にんじん 10 赤 はくさい 30 赤 しいたけ 0.4 赤 はるさめ 2 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.02 赤 淡口しょうゆ 3.5 赤 水 125

1月16日(火) 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・白玉どう煮・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「白玉どう煮」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(金) 食育の日

ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風
小松菜の炒り煮 すまし汁 味つけのり

さわらは「出世魚」と言って、成長するにつれて名前が変わります。成長過程ごとに「さごし」「やなぎ」「さわら」と呼び名が変わり、60cm以上のものがさわらと呼ばれます。ぶりやスズキも代表的な出世魚です。

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。

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
621	24.9	19.0	2.1	320	87	2.2	233	0.35	0.51	31	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 あまがさき心と体プラザ内

★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。