



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	パン 牛乳 アーモンド入りクリーム煮 コーンサラダ みかんジャム	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 牛肉とブロッコリーの炒め物 きのこスープ	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 磯あえ りんご	ごはん 牛乳 ちくわのいそが揚げ きんぴらごぼう かす汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 チンゲンサイのオムレツ炒め たまごコーンのスープ レモンゼリー	パン 牛乳 ビーフシチュー ほうれんそうのサラダ 角チーズ	ごはん 牛乳 すきやき風煮 きゅうりとわかめの酢の物 かつおふりかけ	わかめごはん 五目うどん 牛乳 はたはたのから揚げ 小松菜の炒り煮 みかん	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 焼きさつまいも ひじき豆	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き おひたし 赤だし
材料名及び使用量(g)	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 15 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 黄 パセリ 0.9 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 アーモンド(粉末) 3 黄 塩 0.8 こしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 40 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 10 黄 白砂糖 1 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 温州みかんジャム 1袋 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 牛肉 20 赤 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.5 サラダ油 0.3 黄 白砂糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2 とり肉 10 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 12 緑 しめじ 8 緑 しいたけ 0.4 緑 土しょうが 0.2 緑 サラダ油 0.3 黄 青ねぎ 3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3 水 120 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 だいず 10 赤 ひらてん 10 赤 絹厚あげ 15 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 黄 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 サラダ油 1 黄 白砂糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 30 ほうれんそう 18 緑 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 黄 白砂糖 1.5 黄 尼の生しょうゆ 2.5 黄 酢 0.5 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 7 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 黄 油 9 黄 豚肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 0.6 黄 にんじん 4 緑 糸こんにゃく 10 緑 濃口しょうゆ 0.5 黄 白砂糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 白砂糖 0.7 黄 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 0.0 黄 塩 10 赤 ごぼう 0.03 黄 酒 0.5 黄 さといも 10 黄 にんじん 5 緑 だいこん 15 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 緑 わかめ 3 緑 酒かす 5 赤 みぞ 7 赤 淡口しょうゆ 0.8 けずりぶし 2 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐 65 赤 塩 調理用 0.3 赤 牛ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 土しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 黄 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 白砂糖 0.3 黄 水 63 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.1 黄 とうもろこし 8 黄 白砂糖 0.5 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 とり肉 10 赤 たまご 17 赤 とうもろこし(クリーム) 30 赤 わかめ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.2 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 135 でんぶん 1 黄 レモンゼリー 1個 黄	パン 1個 黄 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 黄 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 白砂糖 0.3 黄 水 63 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.1 黄 とうもろこし 8 黄 白砂糖 0.5 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 角チーズ 1個 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 わかめごはんの素 1.5 赤 うどん 60 黄 とり肉 15 赤 うすあげ 3 赤 だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 55 緑 はくさい 40 緑 白ねぎ 6 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 白砂糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 水 120 牛乳 1本 赤 はたはた 3尾 赤 塩 0.23 こしょう 0.03 でんぶん 4.5 黄 油 3 黄 小松菜 30 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 みりん 1 糸かつお 0.3 赤 温州みかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 わかめごはんの素 1.5 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.4 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 50 緑 たけのこ 10 緑 もやし 20 緑 ピーマン 5 黄 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 調理用 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 こしょう 0.03 黄 白砂糖 0.5 黄 オイスターソース 3 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 八丁みそ 0.5 黄 でんぶん 50 黄 さつまいも 50 黄 塩 調理用 3.1 黄 とろろ 10 赤 だいず 8 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 赤 白砂糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1本 赤 さくら 1切 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 黄 酒 0.7 黄 水 1.4 黄 みりん 0.7 黄 水 1.5 黄 でんぶん 0.24 黄 はくさい 45 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 黄 うすあげ 1.5 黄 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 1.4 黄 とろろ 15 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 えのきたけ 8 緑 青ねぎ 3 緑 みぞ 5 赤 八丁みそ 5 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 130	

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	アップルパン 牛乳 スパイシーチキン ポテトサラダ はくさいスープ	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	黒豆ごはん 牛乳 おろし和風ハンバーグ ピーマンのあまから炒め すまし汁 みかん	ごはん 牛乳 さばのケチャップあえ ピーマンのあまから炒め 大根スープ	ごはん 牛乳 関東煮 ちりめんとアーモンドの炒り煮 野菜の土佐酢あえ
材料名及び使用量(g)	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 2本 赤 塩 0.5 こしょう 0.1 緑 にんにく 0.2 緑 パプリカ 0.1 チリパウダー 0.1 小麦粉 1 黄 サラダ油 4 黄 ハム 6 赤 じゃがいも 27 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 8 緑 きゅうり 12 緑 塩 調理用 0.3 塩 0.1 こしょう 0.02 マヨネーズ 6 黄 酢 0.4 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	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 黄 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 白砂糖 4 黄 みりん 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 こしょう 0.04 ウスターソース 4 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ペーリーフ 0.05 水 65 黄 米 73 黄 小麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 バイン缶 7 緑 白砂糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 104 黄 黒だいず 9 赤 さば 0.8 赤 牛乳 1本 赤 豆腐入りハンバーグ 1個 赤 だいこん 10 緑 濃口しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 ゆず(果汁) 0.7 緑 ツナ 7 赤 にんじん 25 黄 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 0.5 黄 こしょう 0.01 とり肉 15 赤 かまぼこ 10 赤 ふ 1 黄 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 4.3 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 155 黄 温州みかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 酒 1.3 赤 濃口しょうゆ 1.5 黄 土しょうが 0.4 緑 でんぶん 6 黄 油 3 黄 白砂糖 2.4 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 酢 1.3 黄 トマトケチャップ 3.4 黄 水 2.3 黄 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 赤 しめじ 9 赤 ごま油 0.3 黄 白砂糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 0.8 黄 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 だいこん 30 緑 ほうれんそう 9 緑 塩 調理用 0.1 黄 塩 0.25 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 3.8 黄 酒 0.5 黄 とりがら 15 黄 土しょうが 0.1 緑 水 125 黄 でんぶん 0.9 黄	米 80 黄 水 105 黄 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 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 白砂糖 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 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 白砂糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 酒 1.8 黄 水 0.5 黄 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 糸かつお 0.2 黄 白砂糖 2 黄 塩 0.3 黄 酢 2.5 黄

12月19日(火) 食育の日

黒豆ごはん・牛乳
おろし和風ハンバーグ
にんじんしりしり
すまし汁・みかん

黒大豆は大豆の品種のひとつです。黒豆ごはんが赤紫色になるのは、黒大豆にふくまれる天然色素『アントシアニン』の色に染まるからです。兵庫県の丹波地方は、大きくてよい黒大豆がとれることで知られています。

☆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5日(火)の「磯和え」は、市内産のほうれん草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、まる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、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良いとされています。

■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
635	25.9	21.0	2.3	327	92	2.2	233	0.34	0.51	33	6.0

いくしあ

尼崎子育て支援センター
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。

◎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。