



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	2月1日(木)	2月2日(金)節分行事食	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)新献立	2月16日(金)
献立名	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー ちりめんとアーモンドの炒り煮 もずくのおえ物	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 野菜の甘酢あえ きのこ汁 いり豆	ごはん 牛乳 照り焼きチキン チンゲンサイのごままぶし のっぺい汁	ごはん 牛乳 関東煮 きゅうりの酢の物 ぼんかん	ごはん 牛乳 ますのムニエル カレースープ煮 ほうれんそうのソテー	ごはん みそラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい ピーマンのおかが炒め	きなこパン 牛乳 じゃがいもの生クリーム煮 コーンサラダ	ごはん 牛乳 肉じのたの含め煮 なの花のおひたし すまし汁	ごはん 牛乳 くじら肉のたつた揚げ 五目ひじき 水菜のみそ汁	パン 牛乳 ボーケンチュー フォーサラダ チョコマーシャル(乳入り)	
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 30 赤 豚肉 25 赤 土しろうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし 20 緑 にら 10 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 かかつお 0.5 赤 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 もずく 5 赤 キャベツ 15 緑 きゅうり 15 緑 塩 0.2 濃口しょうゆ 1.7 黄 酢 1.7 3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 でんぶん 5 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.7 でんぶん 0.14 黄 チンゲンサイ 40 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.5 豚肉 15 赤 絹厚あげ 20 赤 ごぼう 6 緑 酢 0.2 黄 白玉粉 10 黄 水 9 とりにく 15 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 青ねぎ 3 緑 塩 0.35 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 125 いり豆 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 白砂糖 1.4 黄 酒 1.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 みりん 1.4 でんぶん 0.14 黄 チンゲンサイ 40 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 1 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.5 豚肉 15 赤 絹厚あげ 20 赤 ごぼう 6 緑 酢 0.2 黄 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 さといも 15 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 3.8 けずりぶし 2.5 水 115 でんぶん 0.8 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 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 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 淡口しょうゆ 2.7 みりん 1 だし昆布 0.5 水 40 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 しょうゆ 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5 ぼんかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 豚肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 塩 0.5 赤 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 1.7 とりがら 10 土しろうが 0.08 緑 水 90 牛乳 1本 赤 ウスターソース 2.3 水 70 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.3 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 こしょう 0.01	米 65 黄 水 85 米粉 25 黄 豚肉 25 赤 にんじん 10 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 25 緑 もやし 20 緑 青ねぎ 5 赤 サラダ油 0.4 黄 みそ 8 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 1.7 とりがら 10 土しろうが 0.08 緑 水 90 牛乳 1本 赤 ボーケンチュー 3個 赤 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 花かつお 0.5 赤	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 赤 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 牛乳 1本 赤 ベーコン 10 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 50 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 こしょう 0.02 牛乳 15 赤 生クリーム 3 赤 水 45 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 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 ツナ 7 赤 切り干し大根 3 緑 にんじん 6 緑 上白糖 0.4 濃口しょうゆ 0.4 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.8 黄 塩 調理用 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.6 とりにく 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 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 155	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 肉じのた 1個 赤 土しろうが 1.7 緑 濃口しょうゆ 4.2 酒 4.2 黄 でんぶん 15 黄 油 4 黄 ひじき 3 赤 ちくわ 5 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 4 緑 れんこん 8 緑 酢 0.2 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 3.8 水 0.5 けずりぶし 0.3 水 5 とうふ 30 赤 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 水菜 10 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 水 100	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 5 トマトケチャップ 6 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 塩 0.95 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.3 黄 水 63 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 5 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.5 ごま油 0.2 黄 チョコマーシャル(乳入り) 1袋 黄	

日曜 2月19日(月)食育の日 2月20日(火) 2月21日(水) 2月22日(木) 2月26日(月) 2月27日(火) 2月28日(水) 2月29日(木)

日曜	2月19日(月)食育の日	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)
献立名	ごはん 牛乳 とりにくのかわ焼き 小松菜の煮びたし みそ汁	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 はくさいサラダ	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き れんこんのきんぴら とうふ汁	パン 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 大根のサワーつけ たまごとコーンのスープ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 チンゲンサイとちくわの炒め物 けんちん汁	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ひねポン りんご	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 豚肉と大根の煮物 豆乳汁	黒糖パン 牛乳 ハンバーグ ブロックリー はくさいのクリームスープ

材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 2本 赤 でんぶん 6 黄 サラダ油 4 黄 上白糖 4.6 黄 濃口しょうゆ 6 みりん 2 水 4 でんぶん 0.4 黄 豚肉 5 赤 小松菜 20 黄 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8 さつまいも 20 黄 しめじ 12 緑 だいこん 15 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 100	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 6 黄 みりん 2 水 4 カレーパウダー 0.6 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.05 水 65 米 73 黄 小麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 はくさい 37 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 りんご 8 緑 塩 調理用 0.2 パイン缶 8 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 油 6 黄 塩 0.3 だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.1 黄 みりん 0.33 こしょう 0.01 酢 1.65 とりにく 10 赤 たまご 17 赤 とうもろこし(丸) 30 緑 わかめ 0.4 赤 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 土しろうが 0.1 緑 水 135 でんぶん 1 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 大豆とごぼうのミンチカツ 1個 赤 油 6 黄 塩 0.3 だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.1 黄 みりん 0.33 こしょう 0.01 酢 1.65 とりにく 10 赤 たまご 17 赤 とうもろこし(丸) 30 緑 わかめ 0.4 赤 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 土しろうが 0.1 緑 水 135 でんぶん 1 黄	ツナ 40 赤 土しろうが 0.8 緑 青のり粉 0.3 黄 白ごま 1 黄 酒 1 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 焼きのり 1袋 赤 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 キャベツ 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 とりにく 15 赤 とうふ 40 赤 にんじん 10 緑 さといも 20 黄 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.25 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 40 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 淡口しょうゆ 3 水 25 とりにく 10 赤 キャベツ 30 赤 塩 調理用 0.2 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酢 1.5 ゆず(果汁) 0.3 緑 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 わかさぎ 40 赤 塩 0.5 こしょう 0.04 でんぶん 6 黄 油 3 黄 豚肉 10 赤 絹厚あげ 15 赤 にんじん 5 緑 だいこん 40 緑 三度豆 5 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 1.6 煮干し 0.3 水 15 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 12 緑 しめじ 7 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 水 110	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 2.7 ウスターソース 0.7 トンカツソース 0.7 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 6 でんぶん 0.1 黄 ブロックリー 30 緑 塩 調理用 0.2 塩 調理用 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 スバゲティ 4 黄 塩 調理用 0.2 黄 じゃがいも 25 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 40 緑 粉チーズ 1 赤 塩 0.8 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 40
-------------	--	--	---	--	--	--	--	---

2月2日(金) 節分行事食

節分にあわせた行事食として、「いわし」を使った献立と「いり豆」を取り入れています。
暦の上では春でなの花のおひたしを提供します。

食文化の継承 2月15日(木) 新献立 くじら肉のたつた揚げ

くじらは、明治から昭和の時代は家庭でもよく食べられ、貴重な栄養源でした。しかし、1987年に「くじらを商品として売ってはいけない」という決まりができてからめったにくじらを食することができなくなりました。近年、調査目的で捕ることが許されたわずかにくじらを、調査が終わった後、食文化を考える機会として、給食用にも活用されるようになりました。貴重な日本の食文化の体験ができることを願って、くじらの竜田揚げの献立を給食に取り入れています。

2月19日(月) 食育の日

ごはん 牛乳 とり肉のかわ焼き
小松菜の煮びたし みそ汁

冬が旬の小松菜は、霜にあたると甘みが増しておいしくなります。様々な料理にあう食べやすい野菜で、尼崎市市内でも栽培されています。

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
623	26.0	20.0	2.3	338	93	2.4	216	0.36	0.50	26	5.7

いくしあ

★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...

◎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。

尼崎市子どもの育ち支援センター 電話 6430-9989

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。