



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)	3月13日(水)	3月14日(木)行事食
献立名	ちらしずし 牛乳 さばの塩焼き いんげんのおかかあえ なの花のすまし汁 レモンゼリー	ごはん 牛乳 豚肉と白花豆のみそ煮 ツナとごぼうの炒め物 はりはりづけ	ごはん 牛乳 すきやき風煮 わかめのおえ物 デコボン	ごはん カレーうどん 牛乳 たまねぎコロッケ 小松菜の炒り煮	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ほうれんそうのおひたし かきたま汁	アップルパン 牛乳 マヨみそ焼きチキン コーンキャベツ ミネストローネ	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 みそおでん ちりめんの炒り煮 ひじきのごまあえ 清見オレンジ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ レタスのおひたし チンゲイサイのスープ	赤飯 牛乳 おろし和風ハンバーグ ツナとはくさいの煮びたし ぶた汁
材料名及び使用量(g)	米 65 黄 水 78 上白糖 6 黄 塩 0.7 酢 7 かまぼこ 10 うすあげ 2 にんじん 5 れんこん 4 酢 0.5 たけのこ 5 しいたけ 0.4 上白糖 1 濃口しょうゆ 4 だし昆布 0.2 水 10 グリーンピース 5 牛乳 1 さば 1 塩 0.3 三度豆 30 塩 調理用 0.1 糸かつお 0.3 上白糖 0.8 濃口しょうゆ 2 てまりふ 2 とうふ 30 なばな 10 にんじん 2 えのきたけ 8 塩 0.6 濃口しょうゆ 1 けずりぶし 2.5 水 120 レモンゼリー 1	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 白花豆 30 赤 にんじん 15 赤 たまねぎ 30 赤 ごんにやく 20 赤 塩 調理用 0.1 しいたけ 0.8 サラダ油 1 みそ 7 上白糖 2 淡口しょうゆ 0.2 酒 1 けずりぶし 1 水 30 ツナ 12 ごぼう 22 酢 0.6 ピーマン 5 サラダ油 0.5 上白糖 0.8 濃口しょうゆ 1 切り干し大根 3 にんじん 2 塩 調理用 0.1 しらす干し 2 白ごま 0.4 上白糖 1.4 濃口しょうゆ 1 酢 2.2 みりん 0.4	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 焼きとうふ 30 赤 ふ 4 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 55 緑 はくさい 40 緑 白ねぎ 6 緑 ごんにやく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3.5 はるさめ 2.5 にんじん 10 えのきたけ 8 きゅうり 10 塩 調理用 0.2 わかめ 1 上白糖 1.5 濃口しょうゆ 2.5 酢 2 デコボン 1/4個 緑	米 65 黄 水 85 うどん 15 黄 豚肉 20 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 黄 青ねぎ 4 黄 サラダ油 1.6 黄 小麦粉 1.6 黄 カレーパウダー 0.25 ごんにやく 0.15 サラダ油 0.8 塩 0.7 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 1.6 糸かつお 0.6 ウスターソース 1.4 水 70 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 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 みりん 1 糸かつお 0.3 赤 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ぶりの照り焼き 1枚 赤 たまねぎ 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 酒 0.7 水 1.4 みりん 0.7 でんぶん 1.5 ほうれんそう 0.24 ごんにやく 40 黄 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.4 糸かつお 0.6 赤 豚肉 5 赤 マカロニ 5 赤 塩 調理用 0.2 黄 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 5 緑 トマトケチャップ 8 塩 0.85 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 水 100	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 1枚 赤 塩 0.3 こしょう 0.01 マヨネーズ 3 黄 白みそ 3 赤 酒 0.2 ベーコン 5 赤 キャベツ 25 緑 とうもろこし 10 緑 塩 0.1 こしょう 0.01 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 水 0.5 上白糖 0.5 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 パイン缶 7 黄 上白糖 0.8 サラダ油 1.5 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 20 赤 グリーンピース 3 緑 にんにく 0.1 りんご 5 サラダ油 0.5 サラダ油 5 小麦粉 6 トマトピューレ 4.5 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 水 0.5 上白糖 0.5 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 パイン缶 7 黄 上白糖 0.8 サラダ油 1.5 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 15 赤 ちくわ 8 赤 一口がんも 8 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 10 緑 だいこん 35 緑 ごんにやく 15 緑 レタス 0.1 上白糖 0.8 濃口しょうゆ 1.2 うすあげ 26 みそ 7 上白糖 2.4 酒 0.8 水 1.6 かえりちりめん 7 上白糖 1.9 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3 ひじき 0.8 はるさめ 3 キャベツ 10 きゅうり 4 塩 調理用 0.1 白ごま 0.4 上白糖 1.1 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.2 酢 2.1 清見オレンジ 1/2個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 70 赤 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 緑 酒 1 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 油 4 黄 レタス 30 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.1 うすあげ 1.5 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.5 黄 淡口しょうゆ 1.4 豚肉 12 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 緑 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 水 120	アルファ化米(赤飯) 75 黄 水 92 塩 0.8 牛乳 1本 赤 豆腐入り洋風ハンバーグ 1個 赤 だいこん 10 緑 濃口しょうゆ 2 みりん 1 ゆず(果汁) 0.7 緑 ツナ 5 赤 はくさい 40 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 酒 1 豚肉 10 赤 とうふ 20 赤 さつまいも 30 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110

日曜	3月15日(金)
献立名	パン 牛乳 アーモンド入りクリーム煮 ほうれんそうのサラダ フルーツ白玉
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 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 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 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 8 黄 上白糖 0.5 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1 黄桃缶 24 緑 パイン缶 24 黄 白玉もち 16

3月1日(金) ひなまつり行事食

ちらしずし、牛乳、さばの塩焼き、いんげんのおかかあえ、なの花のすまし汁、レモンゼリー

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14日(木) 卒業祝い行事食

赤飯、牛乳、おろし和風ハンバーグ、ツナとはくさいの煮びたし、ぶた汁

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

果物 主菜 副菜 牛乳・乳製品

■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
630	24.9	20.4	2.3	317	86	2.1	220	0.37	0.50	33	5.5

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

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(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。