



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。

月日	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)食育の日	4月20日(木)	4月21日(金)	4月24日(月)
献立名	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ひじき豆 ゆばのすまし汁	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 きゅうりの酢の物 かつおぶりかけ	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き チンゲンサイの煮びたし もずく汁	黒糖パン 牛乳 アメリカンドッグ アスパラガスのソテー クリームスープ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きくらげのサラダ ビーフンスープ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 きんぴらごぼう 若竹汁	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 関東煮 おひたし 味つけのり	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ 八宝菜	ごはん 牛乳 親子うどん 牛乳 肉しのだのめ煮 いんげんの磯あえ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 濃口しょうゆ 0.8 酒 1 たまねぎ 2 緑 ピーマン 4 緑 サラダ油 0.5 黄 しょうが 0.8 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 とり肉 10 赤 だし 8 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 3 ゆば 10 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 濃口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 140	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 10 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 2.6 黄 濃口しょうゆ 2.6 淡口しょうゆ 2.6 水 25 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5 かつおぶりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 白ねぎ 1.8 緑 土しょうが 0.08 緑 みそ 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 豚肉 5 赤 チンゲンサイ 20 緑 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 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 10 赤 もずく 10 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 120 でんぷん 0.8 黄	黒糖パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 レバーフランク 1本 赤 ホットケーキミックス 8 黄 小麦粉 3 黄 水 11 油 5 黄 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.05 淡口しょうゆ 0.2 黄 サラダ油 0.2 黄 とり肉 10 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 5 緑 パセリ 0.5 緑 マーガリン 1.4 黄 小麦粉 1.5 黄 粉チーズ 0.8 赤 塩 0.9 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 75	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 50 赤 塩 調理用 0.2 牛ひき肉 5 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 10 赤 土しょうが 2 赤 にんにく 0.2 サラダ油 0.1 サトウキビ 0.4 八丁みそ 2.5 とりがら 2 水 8 濃口しょうゆ 1.5 上白糖 0.4 酒 0.2 ごま油 0.8 一味とうがらし 0.02 はるさめ 0.8 きゅうり 3 きくらげ 0.3 上白糖 0.8 淡口しょうゆ 0.3 サラダ油 0.2 塩 0.01 こしょう 1.5 鶏卵 10 赤 ビーフン 6 赤 にんじん 10 赤 たけのこ 5 赤 チンゲンサイ 15 赤 しいたけ 0.4 塩 0.5 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりがら 15 青ねぎ 0.1 土しょうが 0.1 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぷん 7 黄 油 4 黄 白糖 2.2 黄 濃口しょうゆ 3.7 みりん 1.2 水 1.5 でんぷん 0.2 黄 ごぼう 15 緑 酢 0.5 黄 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 黄 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.9 みりん 0.6 黄 白ごま 0.4 黄 一味とうがらし 少々	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 黄 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 濃口しょうゆ 4 黄 みりん 5 黄 水 0.6 カレーパウダー 0.2 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 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 緑 上白糖 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 105 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 緑 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 みりん 2.7 水 1 だし昆布 0.5 濃口しょうゆ 40 はくさい 60 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 黄 豚肉 20 赤 土しょうが 0.4 緑 いが 20 赤 えび 20 赤 にんじん 10 緑 塩 調理用 0.1 たまねぎ 30 緑 キャベツ 40 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし 20 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 ごま油 0.3 黄 でんぷん 1 黄	米 65 黄 水 85 うどん 65 黄 とり肉 10 赤 たまご 14 赤 かまぼこ 8 赤 にんじん 3 赤 しいたけ 0.3 緑 青ねぎ 2.5 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 100 牛乳 1本 赤 肉しのだ 1個 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 35 三度豆 10 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 酢 0.4

月日	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)
献立名	ごはん 牛乳 ハンバーグ 春野菜のソテー スープ カラマンダリン	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ちりめんとアーモンドの炒り煮 ツナと野菜のあえ物	かやくごはん 牛乳 さけの塩焼き キャベツのごままぶし みそ汁 ぶどうゼリー	パン 牛乳 チキンカツ ブロッコリーのサラダ レタススープ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ハンバーグ(煮込み用60g)冷 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 でんぷん 0.1 黄 ハム 5 赤 キャベツ 15 赤 たまねぎ 8 緑 アスパラガス 5 緑 塩 調理用 0.1 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 こしょう 0.01 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 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 カラマンダリン 1/2個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 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 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 25 でんぷん 0.7 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 ツナ 5 赤 切り干し大根 1.5 赤 にんじん 3 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 2	米 65 黄 水 84 とり肉 8 赤 にんじん 4 緑 ごぼう 10 緑 酢 0.3 たけのこ 8 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 2.2 酒 2.2 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.3 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 とうふ 30 赤 じゃがいも 30 黄 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 105 ぶどうゼリー 1個 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 6 黄 水 5 パン粉 10 黄 油 7 黄 ブロッコリー 25 緑 とうもろこし 4 緑 にんじん 3 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 豚肉 15 赤 にんじん 10 赤 レタス 20 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

ご入学・ご進級おめでとうございます



学校給食は、成長期にある児童の心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や兵庫県産食材を使用した地産地消献立などバラエティーに富んだ給食を提供しています。

4月19日(水) -食育の日-

「カレーライス(麦ごはん)・牛乳・フレンチサラダ」

一年生の給食が始まります。給食初日は、配食がしやすく、食べやすいカレーライスの献立にしています。子どもたちが給食を食べることを楽しみにし、食に関心をもちたいと思います。

献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えて作られています。主食・主菜・副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食で出た好きな料理をきいて、ぜひご家庭でも作ってみてください。

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。

4月19日(水)から1年生の給食が始まります。

学校給食は生きた教材です

学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。

☆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。

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
618	26.1	20.0	2.3	313	91	2.3	219	0.35	0.50	27	5.5

いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまおう... ★よその子はできるけど、うちの子はできない...

尼崎市子どもの育ち支援センター
◎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
尼崎市若玉寺2-18-6 あまがさき-ひと咲きプラザ内

◎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。