



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	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)食育の日	4月22日(月)	4月23日(火)
献立名	ごはん 牛乳 関東煮 きゅうりの酢の物 味つけのり	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ きんぴらごぼう 若竹汁	ごはん 牛乳 蒸しじゅうまい 野菜炒め カラマンダリン	かやくごはん 牛乳 ますの塩焼き ひじき豆 ぶた汁	パン 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 白いんげん豆スープ	ごはん 親子うどん 牛乳 がんとどきの含め煮 ツナとごぼうの炒め物	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 チキンカツ 春野菜のソテー レタススープ	ごはん 牛乳 他人とし おひたし	黒糖パン 牛乳 コーンシチュー キャベツとハムのサラダ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 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 赤 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 だし昆布 1 みりん 10 赤 ツナ 30 赤 きゅうり 0.2 塩 調理用 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ごぼう 15 緑 酢 0.5 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 みりん 0.5 黄 白ごま 0.3 黄 一味とうがらし 少々 とり肉 10 赤 豆腐 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 5 赤 たけのこ 15 赤 わかめ 0.5 赤 塩 0.3 赤 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 豚肉 35 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 15 緑 ピーマン 5 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 でんぷん 0.8 黄 カラマンダリン 1/2個 緑	米 65 黄 水 84 黄 とり肉 8 赤 にんじん 4 赤 ごぼう 10 緑 酢 0.3 緑 たけのこ 8 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.3 緑 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 2.2 酒 2.2 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 赤 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 水 4 豚肉 10 赤 豆腐 20 赤 さつまいも 30 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 110	パン 1個 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 でんぷん 0.1 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 黄 ごしょう 0.02 酢 1 ベーコン 10 赤 白いんげん豆 40 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 牛乳 40 赤 塩 0.6 赤 ごしょう 0.02 黄 水 40	米 65 黄 水 85 黄 うどん 80 黄 とり肉 15 黄 たまご 17 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 4 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 濃口しょうゆ 4.5 けずりぶし 3 牛乳 125 水 1本 赤 がんとどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 ツナ 12 赤 ごぼう 22 緑 酢 0.6 緑 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 3 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 5 緑 サラダ油 0.5 黄 小麦粉 5 黄 トマトピューレ 4.5 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 黄 ごしょう 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 ペーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.5 黄 水 55 米 73 黄 小麦 7 黄 牛乳 105 水 1本 赤 キャベツ 25 赤 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 水 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやどうふ 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 みつば 3 緑 上白糖 2.7 黄 小麦粉 2.7 黄 塩 調理用 3.2 黄 ハム 5 赤 キャベツ 15 赤 たまねぎ 8 赤 アスパラガス 5 黄 塩 調理用 0.1 黄 ごしょう 0.2 黄 水 55 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 濃口しょうゆ 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 赤 ごしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 水 130 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやどうふ 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 みつば 3 緑 上白糖 2.7 黄 小麦粉 2.7 黄 塩 調理用 3.2 黄 ハム 5 赤 キャベツ 15 赤 たまねぎ 8 赤 アスパラガス 5 黄 塩 調理用 0.1 黄 ごしょう 0.2 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 水 130 でんぷん 0.5 黄	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 とうもろこし 10 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 3.2 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 赤 ごしょう 0.03 赤 牛乳 40 赤 水 35 赤 ハム 7 赤 キャベツ 23 赤 たまねぎ 15 赤 きゅうり 8 赤 塩 調理用 0.3 赤 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.01 黄

日曜	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月30日(火)
献立名	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 野菜のさっぱり炒め すまし汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ ビーフンスープ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 切り干し大根のおかかえ みそ汁	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 ちりめんとアーモンドの炒り煮 野菜の甘酢あえ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぷん 6 黄 油 3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 3.1 みりん 1 水 1.2 でんぷん 0.2 黄 とり肉 10 赤 キャベツ 30 赤 にんじん 5 赤 塩 0.2 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.1 黄 かまぼこ 15 赤 ごま 1 黄 にんじん 10 赤 みつば 3 赤 塩 0.25 赤 淡口しょうゆ 3.5 赤 けずりぶし 2.5 赤 水 155	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 塩 調理用 0.3 赤 豚のき肉 10 赤 たまねぎ 15 赤 青ねぎ 3 赤 土しょうが 0.3 赤 にんにく 0.1 赤 サラダ油 0.5 赤 土しょうが 0.5 赤 八丁みそ 3 赤 とりがら 2 赤 水 10 赤 濃口しょうゆ 2 赤 上白糖 0.5 黄 酒 1 黄 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぷん 0.8 黄 切り干し大根 3 黄 にんじん 4 黄 きゅうり 10 黄 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 淡口しょうゆ 1 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.3 黄 焼豚 10 黄 ピーマン 10 黄 にんじん 10 黄 たけのこ 5 黄 チンゲンサイ 20 黄 しいたけ 0.4 黄 塩 0.5 黄 淡口しょうゆ 0.1 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 青ねぎ 0.1 黄 土しょうが 0.1 黄 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 濃口しょうゆ 0.8 赤 酒 1 赤 たまねぎ 20 緑 ピーマン 4 緑 サラダ油 0.5 緑 土しょうが 0.8 緑 上白糖 1.8 緑 濃口しょうゆ 2.2 緑 みりん 0.8 緑 三度豆 30 緑 塩 調理用 0.1 緑 糸かつお 0.3 赤 上白糖 0.8 赤 濃口しょうゆ 2 赤 ごしょう 30 赤 とうふ 3 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 10 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 115	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 緑 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 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 水 25 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 黄 酒 1.8 黄 水 0.5 黄 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 黄 酢 2

入学・進級おめでとう

うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

「学校給食」は「生きた教材」です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、大切な教材となります。

4月19日(金) 食育の日

ごはん 牛乳 チキンカツ
春野菜のソテー レタススープ

春が旬のキャベツとたまねぎ、アスパラガスを使ったソテーです。それぞれの野菜がもつ甘みを感じることができます。アスパラガスはさっと下ゆでしてから炒め、あざやかな色に仕上げます。



4月18日(木)から
1年生の給食が始まります。

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、給食で出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でも作ってみてください。

☆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。

☆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。

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
619	25.9	19.9	2.2	331	93	2.2	210	0.37	0.50	23	5.5

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いたします。