



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。

※食料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	パン 牛乳 ポテトコロッケ ブロッコリーのサラダ ポトフスープ りんごジャム	ごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 じゃこたくあん ふた汁	菜めし 五目うどん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの煮物	ごはん 牛乳 回鍋肉 焼きじゃがいも ビーフンスープ	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ にんじんしりしり 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 野菜炒め つとらのごま酢あえ カラマンダリン	ごはん 牛乳 焼きつくね 五目豆 みそ汁	ごはん 牛乳 チキンカツレツ アスパラガスのソテー 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 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 緑 塩 調理用 0.2 サラダ油 0.7 黄 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 赤 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	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 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 チキンウインナー 10 赤 じゃがいも 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.8 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.5 白ワイン 15 とりがら 0.1 緑 水 110 りんごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 がんもどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 しらす干し 3 赤 キャベツ 25 黄 たくあん 4 黄 サラダ油 0.3 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.4 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 110	米 65 黄 水 85 菜めしの素 1.6 緑 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 4 緑 ごぼう 5 緑 酢 0.2 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 濃口しょうゆ 4.5 上白糖 3 水 120 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酒 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.08 緑 青ねぎ 0.1 緑 キャベツ 35 緑 ピーマン 4 緑 土しょうが 0.15 黄 にんにく 0.15 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みそ 1.5 赤 水(ゆがき汁) 5 濃口しょうゆ 1.5 上白糖 0.4 黄 酒 0.8 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 でんぷん 0.6 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 焼豚 10 赤 ビーフン 10 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 20 緑 しいたけ 0.4 緑 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 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 6 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 ツナ 8 黄 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 0.01 とり肉 10 赤 とうふ 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	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 サラダ油 4 黄 小麦粉 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 塩 0.9 こしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ベーリーフ 0.05 水 65 米 73 黄 小麦 7 黄 塩 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 赤 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 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 しいたけ 9 緑 サラダ油 10 黄 ちくわ 10 赤 にんじん 15 緑 糸こんにゃく 20 緑 グリーンピース 5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 けずりぶし 0.3 水 8 にら 14 赤 にんじん 4 緑 もやし 20 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2.5 パイン缶 0.3 一味とうがらし 少々 カラマンダリン 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぷん 0.1 黄 水 5 だいず 10 赤 ちくわ 10 赤 にんじん 15 緑 糸こんにゃく 20 緑 濃口しょうゆ 5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 けずりぶし 0.3 水 6 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 黄 パン粉 10 黄 パセリ 1 黄 サラダ油 3 緑 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 サラダ油 0.2 黄 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 レタス 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 上白糖 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.3 水 130 黄 でんぷん 0.5 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 いんげんの磯あえ すまし汁	黒糖パン 牛乳 クリーム煮 コーンサラダ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 塩豚しゃが ちりめんとアモトの炒り煮 わかめのあえ物	豚どん (ごはん) 牛乳 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁
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 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 くきわかめ天ぷら 15 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 濃口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 125	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 ハム 5 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 黄 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 2 黄 塩 0.7 赤 こしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 35 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 黄 こしょう 0.02 酢 2 ぶどうゼリー 1個 黄	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 黄 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 黄 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 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 はるさめ 1.8 黄 にんじん 7 緑 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 1.3	豚肉 40 赤 酒 1 赤 たまねぎ 50 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 土しょうが 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 水 0 米 80 黄 牛乳 105 黄 牛乳 1本 赤 切り干し大根 5 赤 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 25 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 さといも 15 赤 こんにゃく 8 赤 塩 調理用 0.1 赤 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100

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 野菜炒め
ツナとにらのごま酢あえ カラマンダリン

「カラマンダリン」は4月から5月中旬にかけての限られた期間にしか食べられない柑橘類で、木に実っている期間が長いので、甘みや果汁が濃縮された濃厚な味わいが楽しめます。手で簡単にむいて食べられることも特徴です。



お知らせ

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
620	24.5	19.9	2.3	311	86	1.9	220	0.36	0.48	31	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

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致します。