



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	ごはん 牛乳 ますの塩焼き いんげんの磯あえ ぶた汁	パン 牛乳 アメリカンドッグ 春野菜のソテー カレースープ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きくらげのサラダ ビーフンスープ	わかめごはん 親子うどん 牛乳 もちいなの含め煮 野菜の甘酢あえ	ごはん 牛乳 チキンカツ じゃこピーマン レタススープ	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 キャベツとハムのサラダ	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 おひたし 味つけのり	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ 野菜炒め	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 きんぴらごぼう カラマンダリン
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 0.1 濃口しょうゆ 3.2 黄 上白糖 3.2 濃口しょうゆ 2.7 淡口しょうゆ 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 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 豚肉 10 赤 とうふ 20 赤 さつまいも 30 黄 青ねぎ 3 黄 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	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 緑 油 5 黄 ハム 5 赤 キャベツ 15 赤 たまねぎ 8 黄 アスパラガス 5 黄 塩 調理用 0.1 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 こしょう 0.01 豚肉 10 赤 じゃがいも 25 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 30 黄 セロリ 5 黄 トマト 10 黄 トマトジュース 10 黄 パセリ 0.7 黄 にんにく 0.1 黄 塩 0.6 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.3 ウスターソース 2.2 ペーリーフ 0.05 水 90	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とろろ 65 赤 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 黄 青ねぎ 3 黄 土しよが 0.3 黄 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 3 黄 とりがら 2 黄 濃口しょうゆ 2 水 10 黄 酒 0.3 黄 ごま油 1 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぷん 0.8 黄 きくらげ 3 黄 きゅうり 10 黄 さくらげ 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 サラダ油 0.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 焼豚 10 赤 ビーフン 10 赤 にんじん 10 赤 たけのこ 5 黄 チンゲンサイ 20 黄 しいたけ 0.4 黄 しいたけ 0.5 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 とりがら 15 黄 青ねぎ 0.1 黄 土しよが 0.1 黄 水 130	米 65 黄 水 85 黄 わかめごはんの素 1.5 黄 うどん 80 黄 とり肉 15 赤 たまご 17 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 4 黄 サラダ油 0.4 黄 小麦粉 3 黄 油 0.2 黄 しらす干し 3 赤 ピーマン 20 黄 サラダ油 0.2 黄 濃口しょうゆ 1 黄 牛乳 1本 赤 餅いなり 1個 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 黄 にんじん 3 黄 だいこん 20 黄 きゅうり 15 黄 塩 調理用 0.2 黄 塩 1.6 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 6 黄 水 5 黄 パン粉 10 黄 油 7 黄 濃口しょうゆ 3 赤 ピーマン 20 黄 サラダ油 0.2 黄 濃口しょうゆ 1 黄 ウスターソース 5 黄 赤ワイン 2 黄 ペーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.5 黄 水 55 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ハム 7 赤 キャベツ 23 赤 たまねぎ 15 黄 きゅうり 8 黄 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 20 黄 グリーンピース 3 黄 にんにく 0.1 黄 りんご 5 黄 サラダ油 0.5 黄 ごんにゃく 5 黄 小麦粉 6 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 こしょう 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 水 2 黄 はくさい 60 黄 にんじん 5 黄 塩 調理用 0.3 黄 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 糸かつお 0.8 黄 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2 黄 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 油 5 黄 豚肉 35 赤 にんじん 15 黄 たまねぎ 30 黄 キャベツ 35 黄 塩 調理用 0.1 黄 グリーンピース 5 黄 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 水 28 黄 はくさい 60 黄 にんじん 5 黄 塩 調理用 0.3 黄 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 糸かつお 0.8 黄 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2 黄 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりひき肉 30 赤 サラダ油 0.5 黄 土しよが 0.4 黄 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 15 黄 キャベツ 50 黄 こんにゃく 20 黄 たけのこ 20 黄 塩 調理用 0.1 黄 グリーンピース 5 黄 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.4 黄 淡口しょうゆ 4 黄 水 2.7 黄 酒 1 黄 水 25 黄 でんぷん 0.7 黄 牛肉 10 赤 ごぼう 20 黄 酢 0.6 黄 にんじん 4 黄 糸こんにゃく 10 黄 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.7 黄 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 少々 黄 カラマンダリン 1/2個 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 豚肉のしょうが炒め ひじき豆 みそ汁	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 チンゲンサイの煮ひたし 若竹汁	黒糖パン 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ クリームスープ	ごはん 牛乳 照り焼きチキン ツナと野菜のあえ物 豆乳汁
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 赤 酒 1 赤 たまねぎ 20 黄 ピーマン 4 黄 サラダ油 0.5 黄 土しよが 0.8 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.8 黄 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 4 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 4 黄 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 だいこん 20 黄 にんじん 10 黄 わかめ 0.4 黄 青ねぎ 3 黄 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 145	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 黄 みりん 1 黄 水 1.2 黄 でんぷん 0.2 黄 豚肉 5 赤 チンゲンサイ 20 黄 にんじん 4 黄 こんにゃく 10 黄 塩 調理用 0.1 黄 塩 調理用 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 8 黄 とり肉 10 赤 たまねぎ 30 赤 とうもろこし 5 赤 パセリ 0.5 赤 マーガリン 1.8 赤 小麦粉 2 赤 粉チーズ 1 赤 塩 0.9 赤 こしょう 0.03 赤 牛乳 45 赤 水 60 赤	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 黄 ウスターソース 0.7 黄 トンカツソース 0.7 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 6 黄 でんぷん 0.1 黄 キャベツ 25 黄 きゅうり 10 黄 塩 調理用 0.2 黄 パイン缶 7 黄 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄 とり肉 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 10 黄 たまねぎ 30 黄 とうもろこし 5 黄 パセリ 0.5 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 1 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 45 赤 水 60 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 黄 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 黄 みりん 1.4 黄 でんぷん 0.14 黄 ツナ 7 黄 切り干し大根 3 黄 にんじん 6 黄 きゅうり 30 黄 塩 調理用 0.4 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 4 黄 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 14 黄 しめじ 10 黄 青ねぎ 3 黄 みそ 9.5 黄 煮干し 2 黄 水 110 黄

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 豚肉とじゃがいものうま煮
おひたし 味つけのり

おひたしとは、本来、ゆでた野菜を調味液に浸した料理でしたが、現在ではゆでた野菜に鰹節としょうゆ等をかける場合もあります。給食では、調味液をかけて和え、最後に糸かつおを加えておいしく仕上げられています。



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ため、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。

■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	25.4	19.5	2.2	300	90	2.0	212	0.37	0.49	24	5.3

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター
電話 6430-9989

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。