



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	2月2日(月)	2月3日(火)行事食	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月16日(月)	2月17日(火)
献立名	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 アーモンド入りクリーム煮	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 いんげんの磯あえ 水菜のみそ汁 いり豆	野菜あんかけごはん (ごはん) 牛乳 焼きさつまいも フォースープ	ごはん 牛乳 こうやとうふのたまごとし にんじんしりしり きのこ汁	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 おひたし りんご	ごはん 牛乳 野菜と白花豆のトマト煮 れんこんのきんぴら みそ汁	きなこパン 牛乳 野菜と白花豆のトマト煮 はくさいサラダ	ごはん 牛乳 くじら肉の竜田揚げ 大根のゆばあんかけ とうふ汁	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 キャベツのサラダ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 小松菜の煮びたし 豆乳汁	黒糖パン 牛乳 スクランブルドエッグ ブロッコリー スープ
材料名及び使用量(g)	チキンスティック 1本 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 3 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.3 トマトケチャップ 1袋 スライスパン 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 でんぶん 5 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 みりん 2.7 黄 水 1.5 黄 三度豆 10 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 赤 ごま油 0.3 赤 水 0.3 赤 でんぶん 1 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 とり肉 10 赤 フォー 7 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.27 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 水 130	豚肉 30 赤 にんじん 10 緑 はくさい 40 緑 たまねぎ 30 緑 土しょうが 0.08 緑 しいたけ 0.8 緑 青ねぎ 3 緑 サラダ油 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.4 黄 淡口しょうゆ 1.4 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 ごま油 0.35 黄 水 0 黄 でんぶん 1 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 とり肉 10 赤 フォー 7 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.27 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 こうやとうふ 13 赤 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 みりん 1 黄 たまご 17 赤 みずばし 1 赤 水 65 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 0.5 黄 こしょう 0.01 黄 白玉粉 10 黄 水 9 黄 とり肉 15 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 12 緑 しめじ 8 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.35 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しょうが 0.3 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 グリーンピース 5 緑 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 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 赤 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 赤 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2 黄 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	有機米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 でんぶん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 みりん 2 黄 水 1 黄 でんぶん 0.2 黄 れんこん 20 緑 酢 0.6 緑 にんじん(ひょうご安心アヲカ) 3 緑 糸こんにゃく 8 黄 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.8 黄 白ごま 0.8 黄 一味とうがらし 少々 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん(ひょうご安心アヲカ) 10 緑 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 15 緑 わかめ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 有機みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 120	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 黄 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 白花豆 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 10 黄 たまねぎ 30 緑 トマト 10 緑 トマトケチャップ 8 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.02 黄 ペーリーフ 0.02 黄 水 80 ツナ 5 赤 はくさい 40 緑 きゅうり 10 黄 塩 調理用 0.2 黄 とうもろこし 5 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 くじら肉 50 赤 土しょうが 1.7 緑 濃口しょうゆ 4.2 黄 酒 4.2 黄 でんぶん 15 黄 油 4 黄 だいごん 30 赤 しいたけ 10 緑 しめじ 4 緑 みつば 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 淡口しょうゆ 1 黄 酒 0.5 黄 みりん 0.5 黄 塩 0.1 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 でんぶん 0.4 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 黄 淡口しょうゆ 2.8 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 110	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 黄 青のり粉 0.3 黄 白ごま 1 黄 酒 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 焼きのり 1袋 赤 米 80 黄 水 105 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 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.04 黄 ウスターソース 4 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ペーリーフ 0.05 黄 水 65 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 でんぶん 0.4 黄 キャベツ 15 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 5 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.4 黄 サラダ油 0.8 黄 酢 0.8 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 緑 白ごま 0.3 黄 酒 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 焼きのり 1袋 赤 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 5 赤 小松菜 20 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 うすあげ 3 赤 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 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 だいご(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 12 黄 パセリ 7 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	

日曜	2月18日(水)	2月19日(木)食育の日	2月20日(金)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)
献立名	ごはん 牛乳 ぎょうざ 八宝菜 きくらげのサラダ	ごはん 五目うどん 牛乳 田能のさといもコロッケ ピーマンのあまから炒め	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もずくのみそ汁 はっさく	パン 牛乳 ポークチュー コーンサラダ	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き ひき豆 けんちん汁	ごはん 牛乳 厚揚げと大根の煮物 ちりめんとアーモンドの炒り煮 野菜の甘酢あえ	ごはん 牛乳 酢豚 こふきいも わかめスープ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 米粉ぎょうざ 2個 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 えび 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 はくさい 40 緑 もやし 20 緑 たけのこ 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 ごま油 0.3 黄 でんぶん 1 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ乾 0.3 緑 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄	米 65 黄 水 85 うどん 60 黄 とり肉 15 赤 うすあげ 3 赤 だいごん 20 緑 にんじん 4 緑 ごぼう 5 緑 酢 0.2 黄 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 小麦粉 0.25 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 けずりぶし 3 黄 水 120 牛乳 1本 赤 田能のさといもコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 緑 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 0.8 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 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 黄 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 酒 1 黄 水 25 黄 でんぶん 0.7 黄 もずく 5 赤 キャベツ 5 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.7 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 3 黄 はっさく 1/4個 緑	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 5 黄 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 5 黄 トマトケチャップ 6 黄 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.95 黄 こしょう 0.03 黄 ペーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.3 黄 水 63 黄 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 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 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 緑 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 黄 酒 0.5 黄 だいたす 6 赤 ひしき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 4 黄 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 だいごん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 けずりぶし 2 黄 水 100 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 絹厚揚げ 40 赤 にんじん 10 緑 だいごん 60 緑 こんにゃく 15 緑 塩 調理用 0.1 黄 三度豆 10 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 煮干し 0.5 黄 水 30 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 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1.5 緑 酒 0.5 黄 でんぶん 5 黄 油 3 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 4 緑 ごま油 0.6 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 酢 1 黄 水 0 黄 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 赤 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 1 黄 でんぶん 0.5 黄 とり肉 15 赤 土しょうが 0.1 緑 水 140 緑

2月3日(火) 節分行事食

災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。

★初登場!★ 有機食材を使った給食

SDGs(持続可能な社会の実現)の観点から、環境負荷低減を目的に、2月9日(月)の給食には、兵庫県産の「有機米」と「有機みそ」、そして、ひょうご安心ブランド認証を受けた尼崎産の「人参」を取り入れています。

地産地消 献立

「田能のさといもコロッケ」は、尼崎市北部、田能地区に伝わる伝統野菜の「田能の里芋」で作ったコロッケです。田能の里芋は、色が白く、もっちりとした粘りがあり、皮をむいてもかゆくならないと言われています。

食文化の継承 ～くじら肉～

くじらは、明治から昭和の時代は家庭でもよく食べられ、貴重な栄養源でした。しかし、1987年に「くじら」を商品として売ってはいけなかったという決まりができてから、めったにくじらを食べることができなくなりました。近年、調査目的で捕ることが許されたわずかなくじら肉を、調査が終わった後、食文化を考える機会として、給食用にも活用されるようになりました。貴重な日本の食文化の体験ができることを願って、令和5年度よりくじら肉を給食に取り入れています。

食物アレルギーはありますか?

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、様々な症状を引き起こされます。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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
611	24.7	19.5	2.2	315	89	2.3	222	0.37	0.50	25	5.8

いくしあ

★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...
尼崎市子どもの育ち支援センター 〇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
尼崎市若王寺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。