



# 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	3月2日(月)	3月3日(火)行事食	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月16日(月)	3月17日(火)
献立名	ごはん 牛乳 おろし和風ハンバーグ ツナとはくさいの煮びたし すいとん	ちらしずし 牛乳 ぶりの照り焼き いんげんのごまあえ なの花のすまし汁	ハヤシライス 麦ごはん 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 野菜炒め 焼きじゃがいも	ごはん 牛乳 親子うどん みそおでん ちりめんの炒り煮 わかめのあえ物	ごはん 牛乳 うどん とり肉 かまぼこ たまご にんじん じゃがいも だいこん 青ねぎ たまねぎ パセリ マーガリン 小麦粉 小炒チーズ 塩 かえりちりめん 白ごま はるさめ にんじん きのこ きゅうり ほうれんそう キャベツ 塩 調理用 わかつお 白砂糖 濃口しょうゆ 酢	アップルパン 牛乳 クリーム煮 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ひじきの煮物 おひたし	赤飯 牛乳 ますのこはく揚げ 小松菜とこうやどうふの含め煮 みそ汁	ごはん 牛乳 すきやき風煮 ツナとごぼうの炒め物 清見オレンジ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 野菜のあえ物 かきたま汁	パン 牛乳 コーンビーナス コーンサラダ いちごジャム
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 牛乳 105 本赤 豆腐入り豚ひき肉 1個 赤 たまご 10 緑 濃口しょうゆ 2 みりん 1 ゆず(果汁) 0.7 緑 ツナ 5 赤 はくさい 4.5 赤 サラダ油 0.2 黄 濃口しょうゆ 1 濃 2 白玉粉 12 水 10 うすあげ 1.5 にんじん 20 たまねぎ 20 青ねぎ 8.5 けずりぶし 2 水 100	米 65 黄 牛乳 105 本赤 上白糖 78 黄 醤油 0.7 かまぼこ 2 うすあげ 5 れんこん 4 れんこん 4 酢 0.5 たまごのこ 0.4 白砂糖 1 濃口しょうゆ 0.2 だし昆布 10 水 10 ケリンビーナス 5 牛乳 1 上白糖 2.9 濃口しょうゆ 4.3 酒 0.7 みりん 1.4 水 0.7 でんぷん 0.24 大豆 25 塩 調理用 0.1 白ごま 0.6 上白糖 0.7 濃口しょうゆ 1.7 味だつ(めんつゆ) 0.1 ごぼう 1.8 とうふ 30 なばな 10 にんじん 2 えのきたけ 0.6 塩 濃口しょうゆ 1 けずりぶし 2 水 120	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 たまねぎ 60 グリーンピース 3 にんにく 0.1 りんご 5 サラダ油 0.5 サラダ油 0.5 小麦粉 10 ビュレール 4.5 トマトケチャップ 6 塩 0.9 ごしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 水 73 米 7 小麦 7 水 105 牛乳 1 ブロッコリー 25 フレンチサラダ 25 とうもろこし 4 にんじん 3 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 サラダ油 1.2 塩 0.2 ごしょう 0.02 酢 1	米 80 黄 水 105 本赤 牛乳 30 本赤 ポークしゅうまい 3個 赤 とち肉 20 本赤 豚肉 15 赤 たまご 1.5 赤 じゃがいも 10 赤 一口がしんも 4 赤 にんじん 15 赤 だいこん 15 赤 キャベツ 34 赤 たまごのこ 10 赤 きゅうり 10 赤 塩 調理用 0.1 上白糖 0.9 濃口しょうゆ 1.3 水 33 みそ 9 上白糖 2.7 酒 1 水 1.8 かえりちりめん 0.7 白ごま 3 はるさめ 1.8 にんじん 7 きのこ 1.3 きゅうり 7 ほうれんそう 0.3 キャベツ 20 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 上白糖 1.2 濃口しょうゆ 1.7 酢 1.3	米 80 黄 水 105 本赤 牛乳 30 本赤 とち肉 20 本赤 とり肉 15 赤 たまご 17 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 4 赤 じゃがいも 0.4 青ねぎ 3 緑 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.5 マーガリン 1.8 小麦粉 2 小炒チーズ 2 塩 0.7 かえりちりめん 1 白砂糖 1.9 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 水 35 キャベツ 20 きゅうり 8 塩 調理用 0.1 パイナップル 6 上白糖 0.5 サラダ油 0.2 ごしょう 0.02 酢 1.6	米 65 黄 水 85 本赤 牛乳 30 黄 とち肉 15 赤 たまご 17 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 4 赤 じゃがいも 0.4 青ねぎ 3 緑 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.5 マーガリン 1.8 小麦粉 2 赤 小炒チーズ 2 赤 塩 0.7 かえりちりめん 1 白砂糖 1.9 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 水 35 水 30 塩 調理用 0.6 パイナップル 6 上白糖 0.5 サラダ油 0.2 ごしょう 0.02 酢 1.6	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 本赤 牛乳 1本 赤 とち肉 10 赤 ハム 5 赤 スパゲティ 10 黄 塩 調理用 0.2 にんじん 15 黄 じゃがいも 55 黄 三度豆 10 黄 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 小松菜 5 だし昆布 3 水 0.3 おひじき 2.5 うすあげ 2 サラダ油 0.3 白砂糖 1.3 濃口しょうゆ 2 酒 30 じゃがいも 0.3 にんじん 0.3 わかめ 10 青ねぎ 5 みそ 1 うすあげ 1.5 上白糖 0.3 濃口しょうゆ 0.3 糸かつお 0.6 白砂糖 0.6 淡口しょうゆ 1.4	米 80 黄 水 105 本赤 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 牛乳 65 赤 じゃがいも 15 赤 にんじん 15 赤 たまねぎ 45 赤 三度豆 10 赤 上白糖 1.6 赤 塩 1.1 赤 小松菜 5 赤 上白糖 2 濃口しょうゆ 2 みりん 0.3 けずりぶし 0.6 水 30 うすあげ 3 ふ 27 じゃがいも 2 にんじん 10 わかめ 0.4 青ねぎ 3 みそ 9.5 煮干し 2 145	米 80 黄 水 105 本赤 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 とち肉 30 赤 か 4 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 55 黄 はくさい 40 黄 白ねぎ 6 黄 水 10 黄 たいこん 0.1 黄 塩 調理用 0.4 黄 濃口しょうゆ 4.5 赤 みりん 0.3 赤 ツナ 12 赤 ごぼう 22 緑 みりん 0.6 赤 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 清見オレンジ 1/4 緑	米 80 黄 水 105 本赤 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 とち肉 70 赤 しょうゆ 0.5 赤 酒 3.5 赤 にんじん 1 赤 たまねぎ 15 黄 ごま油 8.5 黄 でんぷん 4 黄 白ねぎ 6 黄 水 10 黄 たいこん 25 黄 塩 調理用 0.1 黄 濃口しょうゆ 0.6 赤 白砂糖 1.7 赤 濃口しょうゆ 1.3 黄 ごぼう 2.3 黄 みりん 0.5 黄 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 25 赤 青ねぎ 3 赤 濃口しょうゆ 0.2 緑 けずりぶし 2.5 黄 水 105 黄 でんぷん 0.5 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 だいず 15 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 12 黄 塩 0.6 黄 ごしょう 0.03 黄 上白糖 0.5 黄 塩 調理用 0.2 黄 赤ヤバット 30 緑 きゅうり 10 緑 とうもろこし 10 緑 白砂糖 1 黄 上白糖 1.5 黄 塩 0.3 黄 たまご 20 赤 ごしょう 0.02 黄 酢 1袋 緑	

## 3月3日(火) ひなまつり

ちらしずし 牛乳 ぶりの照り焼き  
いんげんのごまあえ なの花のすまし汁

ひな祭りには、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願って、お料理やお菓子をいただきます。季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ちらしずしは、酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすしです。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

## 3月12日(木) 卒業お祝い

赤飯 牛乳 ますのこはく揚げ  
小松菜とこうやどうふの含め煮 みそ汁

赤飯に含まれる小豆は、日本では古くから魔除けの意味を込めて、祝いの席でふるまわれています。6年生のこれまでの頑張りをたたえ、更なる成長を願ってお祝い献立です。

## 6年生の皆さまへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

## 果汁たっぷり「清見オレンジ」

温州みかんとオレンジを交配させて生まれた清見オレンジは、やわらかい果肉とたっぷりの果汁、オレンジのような甘い香りが特徴で、ビタミンCは温州みかんより多いです。愛媛県や和歌山県でたくさん作られています。

## 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、いかに、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。

### お知らせ

ペーパー化及びデジタル化推進の観点により、**令和8年6月**から学校給食の献立と材料表の配付を終了します。

尼崎市ホームページ(「小学校給食の献立」ページ番号 1030133)に献立表を掲載いたしますので、ご確認ください。

こちらから

赤: 赤色の食品... 体をつくるものになるもの 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	25.0	18.9	2.3	327	86	2.1	200	0.38	0.48	27	6.4

## いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叩いてしまおう... ★よその子はできるけど、うちの子はできない...

◎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相談も受け付けています。

電話 6430-9989

## 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。