



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	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ちりめんとアーモンドの炒り煮 水菜のあえ物	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 きんぴらごぼう みそ汁 いり豆	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き わかめのあえ物 かきたま汁	ごはん 牛乳 野菜炒め 焼きさつま芋	パン 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 ブロッコリー クリームスープ	ひじきごはん 牛乳 田能のさといもコロッケ ツナとはくさいの煮びたし ぶた汁	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 野菜の土佐酢あえ いよかん	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き いんげんのごまあえ のっぺい汁	パン 牛乳 コーンシチュー キャベツのサワーづけ チョコマーシャル	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 野菜と豆の五目煮 けんちん汁	親子どんぶり (ごはん) 牛乳 きのこの甘酢あえ りんご
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.4 黄 塩 0.8 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 酒 1.8 水 0.5 水菜 10 緑 だいこん 25 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.6 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.3 酢 2.3 みりん 0.5	有機米 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 みりん 2.7 水 1.5 ごぼう 15 緑 酢 0.5 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 白ごま 0.3 黄 一味とうがらし 少々 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 15 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 有機みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 120 いり豆 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 しょうが 0.5 緑 土 1 濃口しょうゆ 0.8 みりん 1 でんぶん 6 黄 サラダ油 1 黄 水 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.5 みりん 2 水 1 でんぶん 0.2 黄 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 酢 1.3 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 105 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 たけのこ 10 緑 はくさい 30 緑 青ねぎ 5 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 上白糖 2.5 でんぶん 0.8 黄 さつま芋 50 黄 サラダ油 3.1 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ミンチボール 40 赤 にんじん 9 緑 たまねぎ 20 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.4 トンカツソース 1.4 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 15 でんぶん 0.2 黄 ブロッコリー 30 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 とり肉 10 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 5 緑 パセリ 0.5 緑 マーガリン 1.4 黄 小麦粉 1.5 黄 粉チーズ 0.8 赤 塩 0.9 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 75	米 65 黄 水 85 とり肉 5 赤 ひじき 0.8 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 たけのこ 10 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.2 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2.1 酒 2 みりん 1.2 牛乳 1本 赤 田能のさといもコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ツナ 5 赤 はくさい 45 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酒 1 豚肉 10 赤 とうふ 20 赤 さつま芋 30 黄 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	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 上白糖 5 緑 塩 0.7 黄 濃口しょうゆ 4.8 水 135 牛乳 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 とり肉素焼き 10 赤 キャベツ 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酢 1.5 緑 ゆず(果汁) 0.3 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 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 酒 0.5 緑 三度豆 25 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 0.6 黄 牛乳 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 一味とうがらし 0.01 豚肉 10 赤 絹厚あげ 15 赤 ごぼう 5 緑 酢 0.1 にんじん 5 緑 だいこん 18 緑 さといも 10 黄 青ねぎ 3 塩 0.3 淡口しょうゆ 3 けずりぶし 2 水 110 でんぶん 0.6 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 60 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 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 35 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 1.5 チョコマーシャル(乳入り) 1袋 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 酒 4.2 でんぶん 15 黄 油 4 黄 豚肉 5 赤 たいず 5 赤 にんじん 5 緑 れんこん 5 緑 酢 0.2 たけのこ 5 緑 こんにゃく 5 緑 塩 調理用 0.1 切り昆布 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.3 水 10 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	とり肉 20 赤 たまご 35 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 47 緑 糸こんにゃく 20 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2 酒 1 淡口しょうゆ 4.5 水 35 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ツナ 10 赤 塩 調理用 0.1 上白糖 1 黄 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 酢 3 上白糖 2 黄 りんご 1/6個 緑 塩 調理用 0.3

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	黒糖パン 牛乳 ますのカレー焼き ほうれんそうのソテー ミネストローネ	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 アーモンドあえ	ごはん みそラーメン 牛乳 ぎょうざ じゃがいものごま酢あえ	手巻きごはん (麦ごはん) 牛乳 小松菜とこうやどろふの含め煮 豆乳汁	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 コーンサラダ	わかめごはん にゅうめん 牛乳 がんとどきの含め煮 ひねポン	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 フォーサラダ きのこスープ
材料名及び使用量(g)	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 にんにく 0.2 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 カレー粉 0.3 白ワイン 3 サラダ油 1 黄 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 赤 塩 調理用 0.2 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 豚肉 10 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 5 緑 トマトケチャップ 8 塩 0.85 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 焼きとうふ 30 赤 ふ 4 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 55 緑 はくさい 40 緑 白ねぎ 20 緑 こんにゃく 6 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3.5 キャベツ 26 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 赤 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド(粉末) 1.4 黄 アーモンド(タ'イ) 0.4 黄 上白糖 1 濃口しょうゆ 1.8	米 65 黄 水 85 米粉中華麺 25 黄 豚肉 25 赤 にんじん 10 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 25 緑 もやし 20 緑 青ねぎ 5 緑 サラダ油 0.4 黄 みそ 8 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 1.7 とりがら 10 土しょうが 0.08 緑 水 90 牛乳 1本 赤 米粉ぎょうざ 2個 赤 じゃがいも 27 黄 白ごま 1.2 黄 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 緑 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 黄 酒 1 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 焼きのり 1袋 赤 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 こうやどろふ 5 赤 カレーパウダー 20 緑 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.7 淡口しょうゆ 2 みりん 0.3 けずりぶし 0.6 水 30 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 12 緑 しめじ 7 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 水 110	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 赤 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 5 緑 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.2 ウスターソース 2.3 水 70 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 こしょう 0.02 酢 2	米 65 黄 水 85 わかめごはんの煮 1.5 赤 そうめん 20 黄 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 8 緑 青ねぎ 3 緑 うすあげ 5 赤 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 4.8 けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 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 とり肉素焼き 10 赤 キャベツ 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酢 1.5 緑 ゆず(果汁) 0.3 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐 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 緑 土しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 3 黄 とりがら 2 水 10 濃口しょうゆ 2 上白糖 0.5 黄 酒 1 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぶん 0.8 黄 フォー 4 黄 にんじん 10 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 緑 とうもろこし 5 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄 とり肉 10 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 土しょうが 0.2 緑 サラダ油 0.3 緑 青ねぎ 0.3 緑 塩 0.02 淡口しょうゆ 3 水 120 でんぶん 0.5 黄

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3日(火)の給食には、兵庫県産の「有機米」と「有機みそ」を取り入れています。

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。

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。

もちもち「めん」の正体は!?

みそラーメンに使用している麺は、米粉を主原料とした中華麺です。小麦アレルギーを持つ児童も食べることができます。米粉特有のもちもちとした食感が楽しめます。

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
610	24.7	19.5	2.2	318	89	2.2	206	0.37	0.51	24	5.7

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 ◎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。