



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 | 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 他人とじ きゅうりの酢の物 | ちらしずし 牛乳 とり肉のゆず香焼き なの花のすまし汁 ひなあられ | パン 牛乳 チーズミートグラタン じゃがいものソテー スープ | ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ きんぴらごぼう すいとん | カレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ | ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 水菜の煮びたし みぞれ汁 | わかめごはん チャンボン 牛乳 蒸しゅうまい 清見オレンジ | アップルパン 牛乳 ボクシチュー フロッキーのサラダ | 赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き ピーマンのあまから炒め さつま汁 | ごはん 牛乳 デキンカツ きくらげのサラダ 大根スープ | ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め アーモンドあえ みぞれ汁 | ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 おひたし |
| 材料名 | 米 80 黄 水 105 本赤 牛乳 25 本赤 牛肉 25 本赤 たまご 35 赤 ごうやどふか 8 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 40 赤 みつば 3 赤 白砂糖 2.7 赤 濃口しょうゆ 2.7 赤 淡口しょうゆ 3.2 赤 酒 1 赤 だし昆布 0.4 赤 水 55 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 しらす干し 3 赤 白砂糖 2 赤 濃口しょうゆ 1.5 赤 淡口しょうゆ 3.2 赤 みりん 0.5 赤 | 米 65 黄 水 78 本赤 上白糖 6 黄 塩 0.7 黄 かつお 7 黄 かまぼこ 10 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 赤 れんこん 5 赤 白砂糖 0.5 赤 濃口しょうゆ 0.5 赤 淡口しょうゆ 0.4 赤 酒 1 赤 だし昆布 0.2 赤 水 10 赤 グリルピーズ 5 赤 かつお 1 本赤 とり肉 1 本赤 ゆず(果汁) 0.5 赤 濃口しょうゆ 0.7 赤 塩 0.4 赤 か 0.5 黄 とうふ 15 赤 なばな 10 赤 にんじん 2 赤 えのきたけ 8 赤 塩 0.6 赤 淡口しょうゆ 1.5 赤 けずりぶし 2 赤 水 120 赤 ひなあられ 1 黄 | パン 1 黄 牛乳 1 本赤 牛ひき肉 12 本赤 豚ひき肉 12 本赤 マカロニ 10 黄 塩 0.5 黄 塩 調理用 0.1 赤 たまねぎ 50 緑 トマトピューレ 8 黄 トマトケチャップ 9 黄 塩 0.1 赤 ごしょう 0.01 黄 ナチュラルチーズ 12 赤 キャップ 1 個 じゃがいも 40 黄 白砂糖 1.4 黄 塩 調理用 0.2 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.01 黄 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 パセリ 0.4 赤 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 とりがら 15 黄 パセリ 0.1 赤 セロリ 0.1 赤 水 135 緑 | 米 80 黄 水 105 本赤 牛乳 25 本赤 わかさぎ 40 本赤 塩 0.5 黄 ごしょう 0.04 黄 でんぷん 6 黄 油 3 黄 豚肉 10 黄 ごぼう 20 緑 群 0.6 緑 にんじん 4 緑 糸こんにゃく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 白砂糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.7 黄 ごま油 0.5 黄 ベーリーフ 0.05 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 本赤 水 10 緑 うすあげ 9.5 赤 にんじん 8 赤 たまねぎ 20 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 けずりぶし 2 赤 水 100 緑 | 牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 赤 たまねぎ 60 赤 グリーンピース 5 黄 にんにく 0.2 黄 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 黄 水 0.9 黄 ごしょう 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 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 本赤 牛乳 25 本赤 キャベツ 1 本赤 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 赤 白イン缶 1 緑 白砂糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 | 米 80 黄 水 105 本赤 牛乳 25 本赤 かぼちゃコロッケ 1 個 箱厚あげ 15 赤 水菜 25 赤 にんじん 15 赤 白砂糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 2 黄 けずりぶし 0.3 黄 酒 10 赤 ごしょう 0.04 黄 しいたけ 5 赤 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 赤 水 80 赤 でんぷん 1 黄 牛乳 120 本赤 水 0.7 黄 | 米 65 黄 水 85 本赤 わかめごはんの素 1.5 赤 豚肉 25 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 赤 たまねぎ 50 黄 グリーンピース 5 黄 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.5 黄 水 6 黄 トマトピューレ 5 黄 トマトケチャップ 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.95 黄 ごしょう 0.03 黄 ペーリーフ 0.02 黄 白砂糖 0.3 黄 水 63 赤 フロッキー 25 緑 とうもろこし 4 赤 にんじん 30 黄 塩 調理用 0.2 赤 ごしょう 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.02 黄 | アップルパン 1 個 ドライアップル 12 本 豚肉 20 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 赤 たまねぎ 50 黄 グリーンピース 5 黄 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.5 黄 水 6 黄 トマトピューレ 5 黄 トマトケチャップ 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.95 黄 ごしょう 0.03 黄 ペーリーフ 0.02 黄 白砂糖 0.3 黄 水 63 赤 フロッキー 25 緑 とうもろこし 4 赤 にんじん 30 黄 塩 調理用 0.2 赤 ごしょう 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.02 黄 | アルファ化米(赤飯) 75 黄 水 92 本赤 塩 0.8 本赤 牛乳 0.8 本赤 ぶり 20 赤 かり 1 切赤 白砂糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 黄 酒 0.7 黄 水 1.4 黄 みりん 1.7 黄 水 0.5 黄 でんぷん 0.24 黄 きくらげ 5 赤 ピーマン 13 赤 しめじ 9 黄 ごま油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 白砂糖 0.8 黄 水 10 赤 さつま芋 10 赤 たんこ 30 黄 ほうれんそう 3 赤 みそ 8.5 赤 サラダ油 2 赤 水 125 黄 | 米 80 黄 水 105 本赤 牛乳 25 本赤 とり肉 40 赤 濃口しょうゆ 0.8 赤 酒 1 赤 ごしょう 0.03 黄 小麦粉 6 黄 水 5 黄 パン粉 10 黄 塩 調理用 7 黄 ほろざるめ 1 赤 きゅうり 10 赤 きくらげ 0.3 赤 ピーマン 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 ごま油 0.8 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.01 黄 群 1.5 黄 豚肉 10 赤 にんじん 5 赤 たんこ 30 黄 ほうれんそう 3 赤 みそ 8.5 赤 サラダ油 2 赤 水 125 黄 | 米 80 黄 水 105 本赤 牛乳 25 本赤 とり肉 25 赤 たいす 10 赤 ひらてん 10 赤 豚肉あげ 15 赤 じゃがいも 60 黄 ごんにやく 10 緑 上白糖 0.1 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 塩 調理用 0.3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 30 赤 はくさい 60 緑 にんじん 5 緑 糸かつお 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.4 赤 上白糖 0.2 黄 うすあげ 2 赤 塩 調理用 0.5 黄 アーモンド(粉末) 0.3 黄 アーモンド(粒) 0.4 黄 系かつお 1 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 ピーマン 30 赤 ごしょう 1.8 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 15 赤 しめじ 20 赤 だいごん 15 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 水 2 赤 でんぷん 115 黄 | 米 80 黄 水 105 本赤 牛乳 25 本赤 とり肉 25 赤 たいす 10 赤 ひらてん 10 赤 豚肉あげ 15 赤 じゃがいも 60 黄 ごんにやく 10 緑 上白糖 0.1 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 塩 調理用 0.3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 30 赤 はくさい 60 緑 にんじん 5 緑 糸かつお 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.4 赤 上白糖 0.2 黄 うすあげ 2 赤 塩 調理用 0.5 黄 アーモンド(粉末) 0.3 黄 アーモンド(粒) 0.4 黄 系かつお 1 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 ピーマン 30 赤 ごしょう 1.8 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 15 赤 しめじ 20 赤 だいごん 15 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 水 2 赤 でんぷん 115 黄 |

3月3日(火) ひなまつり

ひなまつり 献立

ちらしずし 牛乳 とり肉のゆず香焼き
なの花のすまし汁 ひなあられ

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 献立

赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き
ピーマンのあまから炒め さつま汁

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、更なる成長を願ったお祝い献立です。

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。これから先、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。

おめでとう
おめでとうございます!

春を運ぶなの花

なの花は、2月から3月が旬の野菜です。なの花が出回ると春の訪れを感じられます。甘くてほろ苦い味わいが特徴で、すまし汁の出汁のうま味と相まって、食欲をそそります。

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

ペーパーレス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 | たん白質 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 |
|------------|--------|------|---------|----------|-----------|------|-------------|-----------|-----------|----------|--------|
| 620 | 24.5 | 20.1 | 2.3 | 329 | 82 | 2.1 | 193 | 0.38 | 0.49 | 23 | 5.0 |

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。

◎子ども子育てで困ったら、どんな小さなことでもお聞かせください。電話 6430-9989
尼崎市子ども育ち支援センター 尼崎市天王寺2-18-6 あまがさき子育てプラザ内

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。