



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 ちりめん炒り煮 はるさめサラダ	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 いんげんの磯あえ のつべい汁 いり豆	ごはん 牛乳 ミンチボールのキャップ煮 じゃがいものソテー スープ	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 フォーサラダ	ごはん 牛乳 焼きつくね 野菜の甘酢あえ ふた汁	手巻きごはん (麦ごはん) 牛乳 小松菜の炒り煮 けんちん汁	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 野菜炒め こふさきも	黒糖パン 牛乳 コーンシチュー フレンチサラダ	ごはん 牛乳 すきやき風煮 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 アーモンドあえ	ごはん みそラーメン 牛乳 田能のさといもコロッケ にんじんしりしり
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 32 かえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 でんぶん 5 黄 油 5 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.7 水 1.5 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 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 緑 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 いり豆 1袋 赤	米 80 黄 水 105 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 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 とり肉 10 赤 さつまいも 30 赤 塩 調理用 0.1 とうもろこし 5 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	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 塩 0.7 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 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 さつまいも 30 赤 にんじん 10 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.5 ごま油 0.2 黄	有機米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 黄 でんぶん 0.1 黄 水 5 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 酢 2 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 だいこん 13 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.8 けずりぶし 2.5 水 110	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 赤 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 黄 酒 1 黄 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 牛乳 1本 赤 小松菜 30 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.6 みりん 1 糸かつお 0.3 赤 とり肉 10 赤 とうふ 35 赤 にんじん 10 赤 だいこん 13 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.8 けずりぶし 2.5 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 油 1.5 黄 豚肉 15 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 34 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 10 緑 ピーマン 4 緑 しめじ 8 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 でんぶん 1 黄 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 こしょう 0.01	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 20 赤 じゃがいも 60 黄 さき 4 黄 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 緑 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 焼きとうふ 30 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 55 緑 こんにゃく 40 緑 白ねぎ 6 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 黄 淡口しょうゆ 4.5 酒 1 水 25 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(粒) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2	米 50 黄 水 65 黄 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 黄 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 田能のさといもコロッケ 1個 黄 油 6 黄 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01	

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 さばの塩焼き きんぴらごぼう きのこ汁	パン 牛乳 タンダーチキン(ヨーク)ト ツナとキャベツのサラダ はくさいスープ	ごはん 牛乳 他人とじ もずくのあえ物	ごはん 牛乳 くじら肉の竜田揚げ 焼きさつまいも みそ汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きさつまいも わかめスープ	パン 牛乳 ますのカレー焼き コーンサラダ ミネストローネ りんごジャム	ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりの酢の物
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 ごぼう 15 緑 酢 0.5 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.9 みりん 0.6 白ごま 0.4 黄 一味とうがらし 少々 白玉粉 8 黄 水 7 とり肉 10 赤 にんじん 5 赤 えのきたけ 8 緑 しめじ 7 緑 しいたけ 0.4 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 110	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 ヨーグルト 8 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2 塩 0.3 こしょう 0.01 カレーパウダー 0.3 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 だし昆布 0.4 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 こしょう 0.02 酢 2 豚肉 15 赤 にんじん 15 赤 はくさい 10 緑 しいたけ 0.4 黄 はるさめ 2 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやどうふ 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 みつば 3 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 酒 1 だし昆布 0.4 黄 水 55 もずく 8 赤 キャベツ 5 赤 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酢 4.5	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 ツナ 5 赤 はくさい 4.5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 3 赤 淡口しょうゆ 2 酒 1 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 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 青ねぎ 3 緑 土しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 3 赤 とりがら 2 水 10 濃口しょうゆ 2 上白糖 0.5 黄 酒 1 黄 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぶん 0.8 黄 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 とりにく 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 でんぶん 0.5 黄 とりがら 15 黄 土しょうが 0.1 緑 水 140	パン 1個 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 キャベツ 26 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 8 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1.5 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 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 りんごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 20 赤 たまご 17 赤 こうやどうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 3.6 水 45 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

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「豆をいれる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。

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い」という決まりができてから、めったにくじらを食す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。

★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6日(金)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。

尼崎市の伝統野菜で作った「田能のさといもコロッケ」

田能のさといもは、尼崎市北部の田能地区に伝わる伝統野菜です。もっちりとした粘り気と、皮をむいても手ががゆくならないのが特徴で、親いもを使用したコロッケです。

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
612	25.1	19.7	2.1	327	91	2.4	204	0.37	0.49	25	5.5

いくしあ
 ★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまいそう...
 ★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。