令和７年度　３月
（3月2日～3月17日）12回

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。

尼崎市教育委員会
第３ブロック

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 かぼちゃコロッケ にんじんしりしり とうふ汁	ちらしずし 牛乳 とり肉のしょうが焼き なの花のすまし汁 ひなあられ	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 野菜のごま酢あえ	パン 牛乳 ポークシチュー ツナとキャベツのサラダ いちごジャム	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 野菜のさっぱり炒め みそ汁	ごはん 牛乳 チキンカツ ピーマンのあまから炒め チンゲンサイのスープ	ごはん チャンポン 牛乳 ぎょうざ いんげんのごまあえ	カレーライス （麦ごはん） 牛乳 コーンサラダ	アップルパン 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き キャベツの炒め物 スープ	赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き 小松菜のアーモンドあえ さつま汁	ごはん 牛乳 他人とじ おひたし	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
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 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 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 淡口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110	米 65 黄 水 78 上白糖 6 黄 塩 0.7 酢 7 かまぼこ 10 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 緑 れんこん 4 緑 酢 0.5 たけのこ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 4 だし昆布 0.2 水 10 グリンピース 5 緑 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.8 みりん 1 でんぷん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.5 みりん 2 水 1 でんぷん 0.2 黄 ふ 1.5 黄 とうふ 30 赤 なばな 10 緑 にんじん 2 緑 えのきたけ 8 緑 塩 0.6 淡口しょうゆ 1 けずりぶし 2.5 水 120 ひなあられ 1袋 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 だいず 10 赤 ひらてん 10 赤 絹厚あげ 15 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 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 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.5 黄 塩 0.3 酢 3.5	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 グリンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 トマトピューレ 5 赤 トマトケチャップ 6 赤 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.95 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.02 上白糖 0.3 黄 水 63 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 こしょう 0.02 酢 2 いちごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入りチキンハンバーグ 1個 赤 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 酒 0.8 みりん 0.7 水 6 でんぷん 0.3 黄 とり肉 10 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 塩 0.18 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.8 酢 1.35 ごま油 0.1 黄 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 30 黄 わかめ 0.4 赤 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 6 黄 水 5 パン粉 10 黄 油 7 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 酒 0.8 豚肉 12 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 緑 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 水 120	米 65 黄 水 85 米粉中華麺 25 黄 豚肉 25 赤 土しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 0.5 にんじん 10 緑 はくさい 45 緑 たまねぎ 20 緑 もやし 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.6 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 土しょうが 0.08 緑 水 80 でんぷん 1 黄 牛乳 1本 赤 米粉ぎょうざ 2個 赤 三度豆 25 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 0.6 黄 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 一味とうがらし 0.01	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 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 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ベーリーフ 0.05 水 65 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 ツナ 8 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 パセリ 0.2 緑 マーガリン 1 黄 粉チーズ 1.5 赤 生クリーム 4 赤 塩 0.15 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 6 赤 カップ 1個 ハム 5 赤 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 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	アルファ化米(赤飯) 75 黄 水 92 塩 0.8 牛乳 1本 赤 ぶり 1切 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 酒 0.7 水 1.4 みりん 0.7 水 1.5 でんぷん 0.24 黄 ハム 5 赤 小松菜 25 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 アーモンド（粉末） 1.5 黄 上白糖 0.5 黄 みりん 1 濃口しょうゆ 1.3 とり肉 10 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 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 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 はくさい 60 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 わかさぎ 40 赤 塩 0.5 こしょう 0.04 でんぷん 6 黄 油 3 黄 豚肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 0.6 にんじん 4 緑 糸こんにゃく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.7 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 少々 白玉粉 12 黄 水 10 うすあげ 1.5 赤 にんじん 8 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 けずりぶし 2 水 100

３月３日（火）

ちらしずし　牛乳　とり肉のしょうが焼き
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13日（金）

赤飯　牛乳　ぶりの照り焼き
小松菜のアーモンドあえ　さつま汁

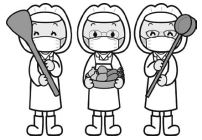
赤飯に含まれる小豆は、日本では古くから魔除けの意味を込めて、祝いの席でふるまわれています。6 年生のこれまでの頑張りをたたえ、更なる成長を願ったお祝い献立です。

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。

１枚１枚心をこめた「チキンカツ」

チキンカツは、塩とこしょうで下味をつけたとり肉に、小麦粉と水で作った衣をつけて、パン粉をまぶして油で揚げたものです。小学校の給食室で１枚１枚心をこめて手作りしています。



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、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）に献立表を掲載していますので、ご確認ください。

こちらから

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

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	24.2	20.4	2.3	324	82	2.2	220	0.35	0.48	22	5.1

いくしあ
尼崎市子どもの育ち支援センター
尼崎市若王寺2-18-6 あまがさき・ひと咲きプラザ内
★子育てが不安…　★イライラして叩いてしまいそう…
★よその子はできるけど、うちの子はできない…
◎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
◎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いたします。