



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	野菜あんかけごはん (ごはん) 牛乳 焼きさつまいも わかめスープ	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 たけのこと昆布の炒め煮 水菜のみそ汁 いり豆	パン 牛乳 ポークシチュー フォーサラダ	ごはん 牛乳 田能のさといもコロッケ 小松菜の煮びたし きのこ汁	ごはん 牛乳 関東煮 もずくのあえ物	ツナサンド (スライスパン) 牛乳 ミネストローネ	ごはん 牛乳 じゃがいもの塩焼き 白花豆のみそ煮 みぞれ汁	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 れんごんのきんぴら かつおぶりかけ	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとし 野菜のさっぱり炒め みぞ汁	ごはん 牛乳 酢豚 たまごとコーンのスープ	ごはん 牛乳 すきやき風煮 ちりめんとアーモンド*の炒り煮 いよかん
材料名及び使用量(g)	豚肉 30 赤 にんじん 10 緑 はくさい 40 緑 たまねぎ 30 緑 しょうが 0.08 緑 しいたけ 0.8 緑 青ねぎ 3 緑 サラダ油 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.4 黄 淡口しょうゆ 1.4 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 ごま油 0.35 黄 水 0 黄 でんぷん 1 黄 米 80 黄 牛乳 105 1本 赤 さつまいも 50 1本 赤 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 赤 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 1 黄 でんぷん 0.5 黄 とりがら 15 黄 しょうが 0.1 緑 水 140 緑	有機米 80 黄 水 105 1本 赤 牛乳 1 本 赤 いわし 1 尾 赤 でんぶん 5 黄 油 3 黄 白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 みりん 2.7 黄 水 1.5 黄 細切り昆布 1 赤 たけのこ 15 緑 白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 1.6 黄 みりん 0.7 黄 こしょう 0.03 黄 ベーリーフ 0.02 黄 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 だいこん 30 緑 水菜 10 緑 有機みそ 10 赤 煮干し 2 赤 水 100 1袋 赤 いり豆 1 袋 赤	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 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 5 黄 トマトケチャップ 6 黄 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.95 黄 みりん 1 黄 こしょう 0.03 黄 ベーリーフ 0.02 黄 白糖 0.3 黄 水 63 黄 フォー 10 黄 にんじん 4 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 白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 黄 けずりぶし 1.5 黄 ごま油 0.2 黄	米 80 黄 水 105 1本 赤 牛乳 1 本 赤 田能のさといもコロッケ 1 個 黄 油 6 黄 豚肉 5 赤 小松菜 20 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 緑 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 8 黄 白玉粉 8 黄 水 7 黄 とりにく 10 赤 にんじん 5 緑 えのきたけ 8 緑 しめじ 7 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 緑 淡口しょうゆ 3.3 緑 けずりぶし 2 緑 水 110 緑	米 80 黄 水 105 1本 赤 牛乳 1 本 赤 とりにく 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 みりん 1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 40 黄 もずく 8 赤 キャベツ 25 赤 きゅうり 20 赤 塩 調理用 0.3 赤 白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酢 4.5 黄	ツナ 20 赤 たまねぎ 20 赤 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 緑 カレー粉 0.1 緑 マヨネーズ 6 黄 カレーパウダー 0.2 黄 スライスパン 1 個 黄 牛乳 1 本 赤 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 黄 塩 調理用 0.2 黄 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 緑 塩 0.85 黄 こしょう 0.03 黄 ベーリーフ 0.02 黄 水 100 黄	米 80 黄 水 105 1本 赤 牛乳 1 本 赤 さば 1 切 赤 塩 0.3 赤 豚肉 10 赤 白花豆 15 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 こんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 みそ 1.8 黄 白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.05 黄 酒 0.3 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 10 黄 とりにく 10 赤 しめじ 5 緑 だいこん 30 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 緑 淡口しょうゆ 3 緑 酒 0.5 緑 けずりぶし 2 緑 水 120 黄 でんぷん 0.7 黄	米 80 黄 水 105 1本 赤 牛乳 1 本 赤 とりにく 30 赤 サラダ油 0.5 黄 土しょうが 0.4 黄 濃口しょうゆ 2 黄 淡口しょうゆ 3 黄 みりん 1 黄 白ごま 1 黄 一味とうがらし 少々 黄 かつおぶりかけ 1 袋 赤	米 80 黄 水 105 1本 赤 牛乳 1 本 赤 こうやどうふ 13 赤 白糖 3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 みりん 1 黄 たまご 17 赤 みづば 1.5 赤 けずりぶし 1 赤 水 65 赤 とりにく 10 赤 キャベツ 30 赤 濃口しょうゆ 4 赤 にんじん 5 緑 塩 0.18 黄 白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 酢 1.35 黄 ごま油 0.1 黄 うすあげ 2 黄 ふ 2 黄 じゃがいも 30 黄 わかめ 0.4 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.2 黄 とりがら 15 黄 土しょうが 0.1 緑 水 135 黄 でんぷん 1 黄	米 80 黄 水 105 1本 赤 牛乳 1 本 赤 豚肉 40 赤 土しょうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1.5 黄 酒 0.6 黄 でんぶん 6 黄 油 4 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 白ねぎ 6 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 ピーマン 4 黄 ごま油 0.6 黄 白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 酢 1 黄 水 0 黄 とりにく 10 赤 たまご 17 赤 とうもろこし(ｸﾘｰﾑ) 30 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 赤 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.2 黄 とりがら 15 黄 土しょうが 0.1 緑 水 135 黄 でんぶん 1 黄	米 80 黄 水 105 1本 赤 牛乳 1 本 赤 牛肉 20 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 6 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 塩 0.1 黄 白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 酒 1.8 黄 水 0.5 黄 いよかん 1/4 個 緑

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	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 なの花のおひたし とうふ汁	ごはん みそラーメン 牛乳 とりにくのしょうが焼き チンゲンサイとちくわの炒め物	きなこパン 牛乳 コーンシチュー 大根のサワーづけ	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 しき豆 キャベツのごままぶし	ごはん 牛乳 くじら肉の竜田揚げ ツナとはくさいの煮びたし けんちん汁	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 ブロックリー	黒糖パン 牛乳 ますのムニエル コーンサラダ 大根スープ
材料名及び使用量(g)	ツナ 40 赤 しょうが 0.8 赤 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 黄 酒 1 黄 白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 焼きのり 1 袋 赤 米 80 黄 牛乳 105 1本 赤 はくさい 30 赤 なばな 15 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 緑 うすあげ 1.5 赤 白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 糸かつお 0.6 赤 白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 1.6 黄 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 緑 淡口しょうゆ 2.8 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 110 黄	米 65 黄 水 85 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 青ねぎ 20 緑 みそ 5 黄 サラダ油 0.4 黄 みそ 8 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 とりがら 10 黄 土しょうが 0.08 緑 水 90 緑 牛乳 1 本 赤 とりにく 1 枚 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 でんぶん 6 黄 サラダ油 1 黄 白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 みりん 2 黄 水 1 黄 でんぶん 0.2 黄 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 赤 しめじ 5 赤 サラダ油 0.3 黄 白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄	パ ン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 赤 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 黄 牛乳 1 本 赤 とりにく 20 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 緑 グリーンピース 5 緑 白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 黄 淡口しょうゆ 2.3 黄 水 25 黄 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 白糖 2 黄 きゅうり 3 黄 塩 調理用 0.2 黄 白糖 1.1 黄 塩 0.33 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1.65 黄	米 80 黄 水 105 1本 赤 牛乳 1 本 赤 豚肉 25 赤 しょうが 0.3 緑 にんじん 65 黄 たまねぎ 15 緑 こんにゃく 30 緑 塩 調理用 0.1 緑 グリーンピース 5 緑 白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 黄 淡口しょうゆ 2.3 黄 水 25 黄 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 白糖 2 黄 きゅうり 3 黄 塩 調理用 0.2 黄 白糖 1.1 黄 塩 0.33 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1.65 黄	米 80 黄 水 105 1本 赤 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 黄 酒 4.2 黄 でんぶん 15 黄 油 4 黄 ツナ 5 赤 はくさい 45 赤 サラダ油 0.2 黄 白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 黄 酒 1 黄 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 8 黄 塩 調理用 0.1 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 けずりぶし 2 黄 水 100 黄	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 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 黄 カレー粉 0.2 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.04 黄 ウスターソース 4 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ベーリーフ 0.05 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1 本 赤 ブロックリー 30 緑 塩 調理用 0.2 緑 白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1 黄	黒糖パン 1 個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1 本 赤 ます 1 切 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 黄 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 キャベツ 26 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 緑 とうもろこし 8 緑 白糖 0.8 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1.5 黄 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 だいこん 30 緑 ほうれんそう 9 緑 塩 調理用 0.1 緑 塩 0.25 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 3.8 黄 酒 0.5 黄 とりがら 15 黄 土しょうが 0.1 緑 水 125 黄 でんぶん 0.9 黄

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
613	24.8	19.7	2.2	313	86	2.1	201	0.35	0.49	24	5.7

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・ひとときプラザ内

★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願
いいたします。

2月3日(火) 節分行事食

災いや疫病をもたらず鬼を追い払い、
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。

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
がなくじらを、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せんか？

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんばく質などによって、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、様々な症状が引き起こされます。
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。



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。

伝統野菜がコロッケに変身

「田能の里芋」は、尼崎北部の田能地
区に伝わる尼崎の伝統野菜です。「田
能のさといもコロッケ」は親芋から孫
芋までを有効活用できるように誕生し
たものです。