



# 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 塩豚じゃが きんぴらごぼう きのこの甘酢あえ	ちらしずし 牛乳 さばのみそ焼き なの花のすまし汁 ひなあられ	ごはん カレーうどん 牛乳 和風ハンバーグ にんじんしりしり	ごはん 牛乳 とりのから揚げ ピーマンのあまから炒め はくさいスープ	アップルパン 牛乳 クリーム煮 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜炒め	ごはん 牛乳 みそおでん ひじきのごまあえ せとが	ごはん 牛乳 ポークカツ チンゲンサイのイサ炒め わかめスープ	赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き おひたし かきたま汁	パン 牛乳 ミンチ-1のキャップ 煮 ぼそぎりポテトサラダ 豆腐コンソース	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 キャベツとハムのサラダ	ごはん 牛乳 大豆のうま煮 ちりめん炒り煮 みそ汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 103 本 赤 豚肉 30 本 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 40 緑 三度豆 10 黄 上白糖 1.4 黄 塩 0.8 赤 酒 3 赤 だし昆布 3 赤 水 32 赤 ごぼう 15 緑 酢 0.5 赤 米こんにやく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 みりん 0.5 黄 白ごま 0.3 黄 一原とうがらし 5 黄 ツナ 3 黄 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.5 赤 酢 2.1 黄 上白糖 1.4 黄 塩 0.2 黄	米 65 黄 水 78 黄 上白糖 6 黄 塩 0.7 黄 酢 0.7 黄 かまぼこ 2 赤 うすあげ 10 赤 にんじん 5 黄 れんこん 4 黄 酢 0.5 黄 たけのこ 1.5 緑 しいたけ 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 ごしょう 0.02 黄 だし昆布 0.2 黄 水 10 黄 グリーンピース 5 緑 上白糖 1 黄 さば 1 赤 白ねぎ 1.8 緑 みりん 0.08 緑 みそ 3 赤 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 0.5 黄 えんぶ 1 黄 かつお 1.5 黄 とうふ 30 黄 なばな 1 黄 にんじん 2 緑 えのきたけ 8 緑 塩 0.6 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 けずりふし 120 黄 ひなあられ 1袋 黄	米 65 黄 水 85 黄 うどん 65 黄 豚肉 15 赤 とりにく 10 赤 土しろうが 0.5 緑 酒 3.5 緑 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 油 4 黄 ちくわ 5 黄 ピーマン 13 緑 しめじ 9 黄 ごま油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 ウスターソース 1.4 黄 水 70 赤 牛乳 1本 赤 豆腐入り種(ハンバーグ) 1個 赤 にんじん 10 緑 白ねぎ 0.7 黄 しいたけ 0.4 緑 はるさめ 2 緑 青ねぎ 3 緑 ごしょう 0.3 黄 でんぶん 0.3 黄 ツナ 7 黄 にんじん 25 黄 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 0.5 黄 ごしょう 0.01 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 60 赤 土しろうが 0.5 緑 酒 3.5 緑 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 油 4 黄 ちくわ 5 黄 マーカーン 0.2 黄 塩 調理用 55 黄 じゃがいも 15 黄 たまねぎ 55 黄 キャベツ 35 緑 たけのこ 1.6 黄 はくさい 30 緑 青ねぎ 5 黄 しめじ 9 黄 しいたけ 0.4 黄 ごしょう 0.7 黄 みそ 0.5 赤 上白糖 2.9 黄 酒 1.8 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 調理用 7 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 でんぶん 0.8 黄	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 とりにく 10 赤 ハム 5 赤 マーカーン 5 黄 塩 調理用 2 黄 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 16 黄 キャベツ 35 緑 ごしょう 0.3 黄 マーカーン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 2 黄 ごしょう 0.7 黄 水 30 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 7 黄 塩 調理用 0.2 黄 ハイイン市 0.8 黄 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1.6 黄 ごしょう 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 20 赤 豚肉 1枚 赤 じゃがいも 60 黄 ちくわ 0.4 黄 一口がんも 0.04 黄 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 黄 だんご 40 緑 ごしょう 0.2 黄 ごしょう 0.2 黄 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 上白糖 0.5 黄 みそ 0.5 赤 上白糖 2.7 黄 酒 0.1 黄 ごしょう 0.01 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 調理用 7 黄 ごしょう 0.03 黄 たまねぎ 25 緑 ごしょう 1 黄 でんぶん 0.5 黄 とらから 15 黄 淡口しょうゆ 1.3 黄 酢 2.8 黄 水 140 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 20 赤 豚肉 1枚 赤 じゃがいも 60 黄 ちくわ 0.4 黄 一口がんも 0.04 黄 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 黄 だんご 40 緑 ごしょう 0.2 黄 ごしょう 0.2 黄 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 上白糖 0.5 黄 みそ 0.5 赤 上白糖 2.7 黄 酒 0.1 黄 ごしょう 0.01 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 調理用 7 黄 ごしょう 0.03 黄 たまねぎ 25 緑 ごしょう 1 黄 でんぶん 0.5 黄 とらから 15 黄 淡口しょうゆ 1.3 黄 酢 2.8 黄 水 140 黄	アルファ米(赤飯) 75 黄 水 92 黄 酒 0.8 黄 牛乳 1本 赤 かり 1枚 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 黄 酒 1.4 黄 みりん 0.6 黄 水 1.5 黄 でんぶん 0.24 黄 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 黄 うすあげ 1.5 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 かつお 0.6 赤 塩 調理用 0.2 黄 濃口しょうゆ 1.4 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 105 黄 水 60 黄	パン 1個 黄 ミンチボール 40 赤 にんじん 9 緑 たまねぎ 20 緑 トマト油 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 5 黄 ウスターソース 1.4 黄 コンソース 1.4 黄 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 15 黄 でんぶん 0.2 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 黄 うすあげ 1.5 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 かつお 0.6 赤 塩 調理用 0.2 黄 ごしょう 0.02 黄 水 105 黄 小麦 7 黄 上白糖 105 黄 ごしょう 0.02 黄 とりにく 15 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 ごしょう 0.3 黄 とうもろこし 10 緑 とうもろこし(煮) 20 緑 パセリ 0.5 黄 上白糖 0.5 黄 塩 調理用 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 豆乳 40 赤 水 60 赤	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 ひんじん 20 赤 たまねぎ 60 赤 グリーンピース 3 赤 にんにく 0.1 赤 トマトケチャップ 5 黄 ウスターソース 1.4 黄 コンソース 1.4 黄 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 15 黄 でんぶん 0.2 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 黄 うすあげ 1.5 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 かつお 0.6 赤 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 サラダ油 1.5 黄 水 55 黄 米 73 黄 小麦 7 黄 上白糖 105 黄 ごしょう 0.02 黄 とりにく 15 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 ごしょう 0.3 黄 とうもろこし 10 緑 とうもろこし(煮) 20 緑 パセリ 0.5 黄 上白糖 0.5 黄 塩 調理用 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 豆乳 40 赤 水 60 赤	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 15 赤 土しろうが 15 赤 酒 8 赤 ひらてん 8 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 4 緑 ごしょう 0.1 黄 塩 調理用 0.1 黄 サラダ油 0.8 黄 濃口しょうゆ 2.3 黄 水 25 黄 かえりちりめん 2 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 酒 1.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 ろすあげ 3 赤 たいこん 2 赤 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 145 赤	

## 3月3日(火) ひなまつり

### ひなまつり 献立

ちらしずし 牛乳 さばのみそ焼き  
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  
おひたし かきたま汁

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、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  
ごさいます!

## 「柑橘の大トロ」せとが

せとがは、濃厚なコクと甘みから『柑橘の大トロ』とも呼ばれています。清見、アンコール、マーコットの長所を活かして品種改良された柑橘です。それぞれの食感、甘さ、ジュースさを受け継いでいるのが特徴です。

## 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

■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
616	24.8	19.9	2.3	309	81	1.8	206	0.40	0.49	23	5.5

## もうすぐ春休み!

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。

## いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叩いてしまおう...  
★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。

電話 6430-9989

## 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。