



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	4月9日(木)	4月10日(金)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)
献立名	ごはん 牛乳 関東煮 おひたし	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 とうふ汁	ごはん カレーうどん 牛乳 照り焼きチキン もずくのおえ物	パン 牛乳 ポテトコロッケ ブロッコリー ビーフンスープ	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 ちりめん炒り煮 キャベツのおかかあえ	ごはん 牛乳 ますの塩焼き ひじき豆 ぶた汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 アスパラガスのサラダ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きじゃがいも わかめスープ	黒糖パン 牛乳 クリーム煮 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 切り干し大根のおえ物 みそ汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 15 黄 にんじん 55 黄 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 3.2 淡口しょうゆ 2.7 みりん 1 だし昆布 0.5 水 40 はくさい 60 緑 にんじん 5 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 黄 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 さば 1切 赤 白ねぎ 1.8 緑 土しょうが 0.08 緑 みそ 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 切り干し大根 5 緑 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 3 けずりぶし 0.5 水 25 豚肉 10 赤 とろろ 30 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 赤 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 85 うどん 65 黄 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 青ねぎ 4 緑 サラダ油 1.6 黄 小麦粉 1.6 黄 カレーパウダー 0.25 カレー粉 0.15 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.7 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 1.6 ウスターソース 1.4 水 70 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 黄 みりん 1.4 黄 でんぶん 0.14 黄 もずく 5 赤 キャベツ 15 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.7 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 3	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 油 5 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 0.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 焼豚 10 赤 ビーフン 10 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.5 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりがら 15 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 たまねぎ 0.3 緑 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 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 淡口しょうゆ 2.3 水 25 かえりちりめん 10 赤 白ごま 0.5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 酒 1.8 水 0.5 キャベツ 35 緑 きゅうり 8 緑 糸かつお 0.8 赤 みりん 1.5 濃口しょうゆ 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.3 水 4 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 120 牛乳 105 キャベツ 1本 赤 アスパラガス 25 緑 塩 調理用 15 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 1.3	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 3 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 5 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 トマトピューレ 4.5 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 黄 赤ワイン 2 赤 ペーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.5 黄 水 55 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 アスパラガス 15 緑 塩 調理用 0.2 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 1.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とろろ 65 赤 塩 調理用 0.3 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 緑 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 パセリ 0.1 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 2 黄 塩 0.7 こしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 35 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぶん 0.8 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 とろ肉 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 黄 でんぶん 0.5 黄 とりがら 15 緑 土しょうが 0.1 緑 水 140	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 とろ肉 10 赤 ハム 5 赤 スバゲティ 5 黄 塩 調理用 0.2 黄 じゃがいも 5 黄 ピーマン 4 黄 サラダ油 0.5 黄 土しょうが 0.8 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.8 切り干し大根 4 緑 きゅうり 5 緑 塩 調理用 0.2 黄 糸かつお 0.3 赤 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 さつまいも 30 黄 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	

日曜	4月23日(木)	4月24日(金)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月30日(木) 行事食
献立名	ごはん 牛乳 チキンカツ 春野菜のソテー レタススープ	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 きゅうりの酢の物 カラマンダリン	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜炒め いんげんのごまあえ	ごはん 牛乳 さわらのこは揚げ 小松菜の煮びたし かきたま汁	たけのこごはん 牛乳 和風ハンバーグ 野菜の甘酢あえ 豆乳汁 かしわもち
材料名及び使用量(g)	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 ハム 5 赤 キャベツ 15 緑 たまねぎ 8 黄 アスパラガス 5 黄 塩 調理用 0.1 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 こしょう 0.01 ツナ 15 赤 にんじん 10 緑 レタス 20 黄 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.3 水 130 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 30 赤 サラダ油 0.5 黄 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 酒 1 水 25 でんぶん 0.7 黄 ツナ 10 黄 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.2 みりん 0.5 カラマンダリン 1/2個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 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 4 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 でんぶん 1 黄 三度豆 25 緑 塩 調理用 0.1 黄 白ごま 0.6 黄 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 一味とうがらし 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 3個 赤 塩 0.3 こしょう 0.04 でんぶん 6 黄 油 3 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 黄 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 けずりぶし 0.3 黄 水 8 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 105 黄 でんぶん 0.5 黄	米 65 黄 水 84 たけのこ 25 緑 うすあげ 5 赤 塩 0.2 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 2.2 酒 2.2 牛乳 1本 赤 豆腐入りハンバーグ 1個 赤 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 酒 0.8 黄 みりん 0.7 黄 水 6 黄 でんぶん 0.3 黄 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 黄 酢 2 黄 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 12 緑 しめじ 7 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 2 赤 煮干し 9 赤 水 110 かしわもち 1個 黄

4月30日(木) こどもの日行事食

たけのこごはん 牛乳 和風ハンバーグ
野菜の甘酢あえ 豆乳汁 かしわもち

端午の節句は、子どもの健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。かしわもちのカシワの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの葉は香りを付け、乾燥や殺菌を防ぐ目的で巻かれているため、食わずに外すのが一般的です。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

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、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。

春なのにみかん? 「カラマンダリン」

カラマンダリンは春が旬の果物で、見た目がみかんに似ていることから「春のみかん」とも呼ばれています。果汁が多く、濃厚な甘み特徴です。1年生になったみなさんも自分で皮をむいて食べてみてください。

お知らせ

1年生の給食は、4月17日(金)から始まります。

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も皆さんの学校生活がより充実したものとなるよう、旬の食材や地域の食材(あまやさい)などを使用し、行事食や郷土料理、国際理解につながる外国の料理など、多様な給食を提供します。安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

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
611	24.9	19.3	2.2	325	87	2.0	197	0.37	0.49	25	5.4

いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叫んでしまっそう... ★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 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相談も受け付けています。