



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	5月1日(金)行事食	5月7日(木)	5月8日(金)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月18日(月)	5月19日(火)食育の日
献立名	たけのごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 野菜のごま酢あえ ぶた汁 かしわもち	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆の煮 ちりめん炒り煮	ごはん 牛乳 はるまき 野菜のさっぱり炒め チンゲンサイのスープ	ツナサンド (スライスパン) 牛乳 豆乳コーンスープ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆の煮 ごぼうとアーモンドの炒り煮 いんげんの磯あえ	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 豚肉のしょうが炒め もちいなの含め煮 もずく汁	ごはん 牛乳 さばのケチャップあえ ぼそぎりポテトサラダ フォースープ	ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 切り干し大根のカレー煮 ずいとん
材料名及び使用量(g)	米 60 黄 水 77 緑 たけのご 23 赤 うすあげ 5 赤 塩 0.18 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2 酒 2 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 50 とりひき肉 15 赤 土しよが 0.2 こんにやく 5 塩 調理用 0.1 三度豆 3 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 3.6 酒 1 みりん 0.7 でんぶん 0.5 黄 けずりぶし 1 水 25 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 きゅうり 20 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.4 黄 塩 0.28 酢 3.3 豚肉 10 赤 ふ 2 黄 さつまいも 30 黄 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 1.10 かしわもち 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しよが 0.4 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 黄 こんにやく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 25 でんぶん 0.7 黄 かえりちりめん 10 白ごま 0.5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 はるまき 1本 赤 油 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 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 0.8 豆乳 40 赤 水 60 温州みかん冷凍 1個 緑	ツナ 20 赤 たまねぎ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 カレー粉 0.1 マヨネーズ 6 黄 カレーパウダー 0.2 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 15 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 とろろこし(クリーム) 20 緑 パセリ 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 0.8 豆乳 40 赤 水 60 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 たまねぎ 10 赤 ひらてん 10 赤 にんにく 0.1 緑 りんご 5 緑 絹厚あげ 15 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 緑 こんにやく 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 ごぼう 25 緑 酢 0.6 アーモンド(砕) 3 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 水 5 一味とうがらし 少々 緑 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	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 赤 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 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 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 20 緑 アスパラガス 10 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 7 緑 上白糖 1.2 黄 サラダ油 0.8 黄 淡口しょうゆ 1.2 酢 1	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 濃口しょうゆ 0.8 酒 1 たまねぎ 20 緑 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 水 1.9 黄 上白糖 1.9 黄 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 赤 青ねぎ 3 緑 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 120 でんぶん 0.8 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 酒 1 濃口しょうゆ 1.1 土しよが 0.3 緑 でんぶん 4.8 黄 油 2 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 酢 1 トマトケチャップ 2.7 水 1.8 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.1 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 とりにく 10 赤 フォー 7 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.27 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.1 だし昆布 0.7 水 130	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 20 赤 たまご 17 赤 塩 0.3 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 青ねぎ 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 水 45 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 にんじん 8 緑 たまねぎ 20 緑 わかめ 3 赤 みそ 8.5 赤 けずりぶし 2 水 100	

日曜	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)
献立名	アップルパン 牛乳 ポークシチュー コーンサラダ	ごはん 牛乳 きょうざ 八宝菜 じゃがいものソテー	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン はるさめサラダ たまごスープ	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 アーモンドあえ かつおふりかけ	ガパオライス (ごはん) 牛乳 レタススープ キャロットケーキ(乳入り)	小型パン スパゲティソテー 牛乳 チキンステーキ ゆでブロッコリー	ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ ひじき豆 とうふ汁	ごはん 牛乳 いり豆腐 ツナとごぼうの炒め物 みそ汁
材料名及び使用量(g)	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 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 トマトケチャップ 6 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.95 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.3 黄 水 63 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 1.3 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.02 こしょう 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 米粉きょうざ 2個 赤 豚肉 30 赤 土しよが 0.4 緑 えび 20 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 40 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし 20 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 赤 淡口しょうゆ 2.5 黄 ごま油 0.3 黄 でんぶん 1 黄 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 60 赤 でんぶん 6.5 黄 油 4 黄 にんにく 0.1 緑 トマトケチャップ 2.7 みそ 1 赤 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.7 水 20 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 黄 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(砕) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 かつおふりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 30 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.7 水 20 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 黄 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(砕) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 かつおふりかけ 1袋 赤	とりにく 45 赤 だいず(ひきわり) 15 赤 ピーマン 10 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ 5 緑 にんにく 0.6 緑 サラダ油 0.3 黄 パジルペースト 1 緑 オイスターソース 2 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2 みりん 2 上白糖 1 黄 牛乳 0.1 こしょう 0.01 黄 でんぶん 1 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 レタス 20 緑 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 ホットケーキミックス 15 黄 牛乳 8 赤 サラダ油 2 黄 上白糖 3 黄 にんじん 4 緑 カップ 1個	小型パン 1個 黄 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 ハム 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 25 緑 ピーマン 5 緑 サラダ油 2 黄 トマトケチャップ 21 塩 0.3 こしょう 0.03 ウスターソース 2.5 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 にんにく 0.2 緑 塩 0.3 こしょう 0.03 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 15 赤 塩 0.3 ます 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.04 でんぶん 6 黄 油 3 黄 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 赤 ウスターソース 2.5 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.3 水 4 豚肉 10 赤 サラダ油 30 赤 とうふ 2 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 15 赤 たまご 13 赤 にんじん 9 緑 たまねぎ 10 緑 グリーンピース 5 緑 しいたけ 0.4 緑 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 3.5 ツナ 12 赤 ごぼう 22 緑 酢 0.6 緑 ピーマン 5 黄 サラダ油 0.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 15 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 120

5月1日(金) こどもの日行事食

たけのごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮
野菜のごま酢あえ ぶた汁 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、食べずに外すのが一般的です。

韓国のフライドチキン 「ヤンニョムチキン」

揚げたとりにくにヤンニョムソースをからめて作ります。韓国ではコチュジャンという甘辛い調味料を使いますが給食では、ケチャップとみそでうま味と甘味を出しています。

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。

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
626	25.5	19.9	2.0	311	91	2.3	197	0.36	0.49	24	5.7

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...

◎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

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。