



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	たけのこごはん 牛乳 さわらの塩焼き きんぴらごぼう とうふ汁 かしわもち	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 アーモンドあえ	ごはん 牛乳 チキンカツレツ ツナとわかめのサラダ レタススープ	ごはん 牛乳 はるまき こぶきいも フォースープ	ハンライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 にらたま 五目豆 みそ汁	アップルパン 牛乳 チーズミートグラタン 大根のサワーづけ わかめスープ	ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ ごぼうとアーモンドの炒り煮 すまし汁	ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン じゃがいものごま酢あえ チンゲンサイのスープ
材料名及び使用量(g)	米 60 黄 水 77 たけのこ 23 緑 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 さわら 1 切 赤 塩 0.3 ごぼう 15 緑 酢 0.5 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 みりん 0.5 白ごま 0.3 黄 一味とうがらし 少々 豚肉 10 赤 とうふ 40 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 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 かしわもち 1 個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 牛肉 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 黄 パン粉 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 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(タイ) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 とりにく 1 枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 パン粉 10 黄 パセリ 1 緑 サラダ油 3 黄 ツナ 8 黄 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.2 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.15 淡口しょうゆ 0.4 こしょう 0.01 酢 2.4 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 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 はるまき 1 本 赤 油 3 黄 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 とりにく 10 赤 フォー 7 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 15 緑 たけのこ 15 緑 チンゲンサイ 5 緑 塩 0.27 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 水 130	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 小麦粉 6 黄 小麥粉 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 ペーリーフ 2 ちくわ 0.02 糸こんにゃく 12 緑 グリーンピース 3 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 けずりぶし 0.3 水 4 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 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 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 にら 8 緑 たまご 45 赤 マカロニ 0.05 黄 サラダ油 1 黄 しいたけ 0.4 緑 豚肉 15 赤 土しょうが 0.15 緑 酒 0.8 濃口しょうゆ 0.8 サラダ油 0.4 黄 塩 0.05 だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.1 黄 塩 0.33 こしょう 0.01 酢 1.65 とりにく 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 赤 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 黄 でんぷん 0.5 黄 とりがら 15 赤 土しょうが 0.1 緑 水 140	アップルパン 1 個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1 本 赤 牛ひき肉 12 赤 豚ひき肉 12 赤 マカロニ 10 黄 塩 調理用 0.1 たまねぎ 50 緑 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 9 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 12 赤 カップ 1 個 赤 だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.1 黄 塩 0.33 こしょう 0.01 酢 1.65 とりにく 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 赤 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 黄 でんぷん 0.5 黄 とりがら 15 赤 土しょうが 0.1 緑 水 140	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 ます 1 切 赤 塩 0.3 こしょう 0.04 でんぷん 6 黄 油 3 黄 ごぼう 25 緑 酢 0.6 アーモンド(タイ) 3 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 水 5 一味とうがらし 少々 くきわかめ天ぷら 15 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 黄 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 みりん 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 とりにく 20 赤 たまご 17 赤 油 4 黄 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 5 緑 上白糖 2.7 黄 みりん 2 黄 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 3.6 水 45 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 とりにく 60 赤 でんぷん 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 2 みりん 2 水 2 じゃがいも 27 黄 白ごま 1.2 黄 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3 豚肉 12 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 上白糖 23 緑 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 水 120

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	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 小松菜の煮びたし 豆乳汁	小型パン スパゲティンター 牛乳 さけのムニエル ブロッコリー	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 豚肉と野菜のみそ炒め わかめのあえ物	カレーソーランド (スライスパン) 牛乳 コーンポタージュ	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 豆の甘煮 キャベツのごままぶし	ガバオライス (ごはん) 牛乳 たまごスープ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め きのこの甘酢あえ さつま汁	ごはん 牛乳 さばのケチャップあえ 切り干し大根のサラダ もずくスープ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 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 酒 0.8 みりん 0.7 水 6 でんぷん 0.3 黄 豚肉 5 赤 小松菜 20 赤 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.9 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8 だいず(ペースト) 8 赤 豆乳 2 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 さといも 16 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 100	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 黄 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 さけ 1 切 赤 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 ポークしゅうまい 3 個 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.4 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 50 緑 たけのこ 10 緑 もやし 20 緑 ピーマン 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.03 上白糖 0.5 黄 オスターソース 3 八丁みそ 1.5 赤 でんぷん 0.5 黄 はるまき 1.8 黄 にんじん 7 黄 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3	チキンウインナー 30 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 緑 ピーマン 3 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.2 トマトケチャップ 1 袋 黄 スライスパン 1 個 黄 牛乳 1 本 赤 とりにく 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 マーガリン 2.7 黄 小麦粉 3 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.65 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 40 赤 生クリーム 3 赤 水 55	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 60 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 緑 グリーンピース 5 緑 濃口しょうゆ 2.9 黄 濃口しょうゆ 3.8 上白糖 2.7 酒 1 でんぷん 0.6 黄 きんときまめ 10 赤 上白糖 5 黄 塩 0.02 黄 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 緑 白ごま 1 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.9	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 バジルペースト 1 緑 オスターソース 2 濃口しょうゆ 2 みりん 2 上白糖 2.2 濃口しょうゆ 0.8 黄 ツナ 8 赤 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.5 赤 上白糖 2.1 黄 塩 1.4 黄 塩 0.2 黄 とりにく 10 赤 うすあげ 3 赤 ごま油 2 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 うすあげ 0.4 緑 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.3 黄 とりがら 15 赤 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 125 黄 でんぷん 0.5 黄 温州みかん冷凍 1 個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 豚肉 40 赤 濃口しょうゆ 0.8 赤 酒 1 たまねぎ 20 緑 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 みりん 0.8 黄 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.5 赤 上白糖 2.1 黄 塩 1.4 黄 塩 0.2 黄 とりにく 10 赤 うすあげ 3 赤 ごま油 2 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 うすあげ 0.4 緑 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.3 黄 とりがら 15 赤 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135 赤	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 緑 土しょうが 0.3 緑 でんぷん 4.8 黄 油 2 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.5 酢 1 トマトケチャップ 2.7 水 1.8 切り干し大根 3 緑 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 淡口しょうゆ 1 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.3 黄 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 20 緑 しいたけ 0.4 赤 もずく 7 赤 塩 0.37 赤 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.2 水 135 でんぷん 0.5 黄

5月1日(金) こどもの日行事食

たけのこごはん 牛乳 さわらの塩焼き
きんぴらごぼう とうふ汁 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。

甘辛でやみつき! 「ヤンニョムチキン」

揚げたとり肉に甘辛いタレをからめた、韓国発祥の料理です。ヤンニョムは「合わせ調味料」という意味で、給食ではみそやケチャップを使用し食べやすい味つけにしています。

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
619	25.8	20.1	2.1	310	88	2.3	197	0.37	0.50	23	5.2

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

◎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。

尼崎市子どもの育ち支援センター 尼崎市天王寺2-18-6 あまがさき・ひと咲きプラザ内