



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 じゃがいものそぼろ煮 おひたし	黒糖パン 牛乳 ポークシチュー キャベツとハムのサラダ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ひじき豆 みそ汁	ごはん 牛乳 親子煮 野菜の甘酢あえ カラマンダリン	ごはん カレーうどん 牛乳 ポテトコロッケ きんぴらごぼう	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き 小松菜の磯あえ とうふ汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 関東煮 きゅうりの酢の物 味つけのり	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 蒸ししゅうまい 野菜炒め
材料名及び使用量(g)	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 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 20 緑 こんにゃく 50 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 でんぷん 0.7 黄 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 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 黄 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 こしょう 0.03 黄 ペーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.3 黄 水 63 黄 ハム 7 赤 キャベツ 23 赤 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄	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 赤 たまねぎ 20 緑 ピーマン 4 緑 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 黄 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 2 黄 水 4 黄 うすあげ 2 赤 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 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 ごうやどろふ 4 赤 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 グリーンピース 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 淡口しょうゆ 3.6 黄 水 45 黄 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 2 黄 水 4 黄 うすあげ 2 赤 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 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 うどん 65 黄 さば 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 カレーパウダー 0.25 黄 カレー粉 0.15 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.7 黄 こしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 ウスターソース 1.4 黄 水 70 黄 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 黄 豚肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 0.6 緑 にんじん 4 緑 糸こんにゃく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.7 黄 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 少々	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 黄 酒 0.5 黄 小松菜 25 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 酢 0.4 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 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 パインレトルト 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄	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 黄 サラダ油 0.5 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 黄 こしょう 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 赤ワイン 2 黄 ペーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.5 黄 水 55 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 パインレトルト 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 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 黄 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 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 ツナ 10 赤 きゅうり 30 赤 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 黄 みりん 0.5 黄 味つけのり 1袋 赤 水 130 黄 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 25 赤 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 小麦粉 6 黄 水 5 黄 パン粉 10 黄 油 7 黄 ハム 5 黄 キャベツ 15 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 緑 アスパラガス 8 緑 塩 調理用 5 黄 塩 0.1 黄 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 黄 こしょう 0.01 黄 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 黄 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 水 130 黄 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークシチュー 3個 赤 じゃがいも 35 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 15 緑 ピーマン 5 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 緑 アスパラガス 8 緑 塩 調理用 5 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 サラダ油 2.5 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 でんぷん 0.8 黄

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 厚あげのそぼろ煮 にんじんしりしり ぶた汁	パン 牛乳 ハンバーグ ブロッコリー クリームスープ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きじゃがいも ビーフンスープ	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 焼きじゃがいも ごまあえ 豆乳汁	たけのごはん 牛乳 じゃがいもと白花生のうま煮 ごまあえ かしわもち
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 縮厚あげ 50 赤 とりひき肉 15 赤 土しょうが 0.2 緑 こんにゃく 5 緑 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 黄 酒 0.7 黄 みりん 0.7 黄 でんぷん 0.5 黄 けずりぶし 1 水 25 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 黄 けずりぶし 1 水 25 パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 2.7 黄 ウスターソース 0.7 黄 トンカツソース 0.7 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 6 黄 でんぷん 0.1 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 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1 黄 とりにく 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 5 黄 パセリ 0.5 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 45 赤 水 60 赤	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 2.7 黄 ウスターソース 0.7 黄 トンカツソース 0.7 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 水 6 黄 でんぷん 0.1 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 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 酢 1 黄 とりにく 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 5 黄 パセリ 0.5 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 45 赤 水 60 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 50 赤 塩 調理用 0.2 赤 縮厚あげ 5 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 2 緑 土しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.4 黄 八丁みそ 2.5 黄 とりから 2 黄 水 8 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 上白糖 0.4 黄 酒 0.8 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぷん 0.8 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 黄 焼豚 8 赤 ピーマン 6 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 黄 チンゲンサイ 15 黄 しいたけ 0.4 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.01 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 とりから 15 黄 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 50 赤 でんぷん 6 黄 油 3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 3.1 黄 みりん 1 黄 水 1.2 黄 でんぷん 0.2 黄 キャベツ 35 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 黄 糸かつお 0.8 赤 みりん 1.5 黄 濃口しょうゆ 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 黄 しめじ 7 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 赤 水 110 黄	米 65 黄 水 84 黄 たけのこ 25 緑 うすあげ 5 赤 塩 0.2 赤 濃口しょうゆ 2.2 黄 淡口しょうゆ 2.2 黄 酒 2.2 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しょうが 0.2 赤 白花生 20 赤 ひらてん 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 4 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 40 黄 ほうれんそう 14 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 しいたけ 35 緑 塩 調理用 0.4 赤 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 0.4 黄 白ごま 1.5 黄 上白糖 2.1 黄 濃口しょうゆ 3.3 黄 かしわもち 1個 黄

4月30日(木) こどもの日行事食

たけのごはん 牛乳
じゃがいもと白花生のうま煮 ごまあえ 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。

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。

「春を告げる魚」と呼ばれる鯖(さわら)

漢字で魚に春と書く「鯖」は、関西地方では春に旬を迎えます。身はやわらかく、クセがない味わいが特徴で、焼いても揚げてもおいしい赤身の魚です。給食では照り焼きやこはく揚げなどで使用しています。

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
617	24.4	19.6	2.1	307	91	2.1	219	0.40	0.49	28	6.3

いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター 電話 6430-9989

★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... ◎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。

◎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。