



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	1月11日(木)	1月12日(金)行事食	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)食育の日	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)
献立名	ごはん 牛乳 関東煮 アーモンドあえ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし れんこんの甘酢づけ 白玉どう煮 みかん	ごはん 牛乳 他人とし 小松菜の炒り煮 きのこの甘酢あえ	ごはん 牛乳 ますのから揚げ いんげんのごまあえ のっぺい汁 たい焼き	パン 牛乳 コーンシチュー キャベツとハムのサラダ ブルーベリージャム	ごはん 牛乳 とりに肉のくわ焼き きんぴらごぼう かす汁	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 野菜炒め りんご	ごはん 親子うどん 牛乳 がんもどきの含め煮 きゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 厚揚げと大根の煮物 豆の甘煮 ひねボン 味つけのり	ぶどうパン 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き ブロッコリーのサラダ レタススープ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりに肉 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 ハム 10 赤 にんじん 3 緑 キャベツ 25 緑 ほうれんそう 9 黄 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 アーモンド(粉末) 2 黄 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 かつおふりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 黒たいいず 8 赤 でんぷん 1 黄 かえりちりめん 3 黄 油 1 赤 白ごま 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 にんじん 4 緑 れんこん 16 緑 酢 ゆがき用 0.4 塩 1 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 酢 1.5 白玉もち 30 黄 とりに肉 10 赤 焼きとうふ 20 赤 にんじん 5 赤 だいこん 18 緑 さといも 15 黄 みつば 2.5 黄 白みそ 11 赤 みそ 3.5 赤 けずりぶし 2.5 水 110 温州みかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやどうふ 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 みつば 3 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 小松菜 30 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.3 黄 淡口しょうゆ 0.6 みりん 1 糸かつお 0.3 赤 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 酢 2.1 上白糖 1.4 黄 塩 0.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 しょうゆ 0.04 小麦粉 4 黄 油 3 黄 三度豆 25 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 0.6 黄 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.7 一味とうがらし 0.01 豚肉 15 赤 絹厚あげ 20 赤 ごぼう 6 緑 酢 0.2 にんじん 10 緑 だいこん 15 黄 さといも 15 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 3.8 けずりぶし 2.5 水 115 でんぷん 0.8 黄 ブチたい焼き 1個 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とりに肉 20 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 とうもろこし 10 緑 パセリ 0.9 黄 マーガリン 3.2 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 しょうゆ 0.03 牛乳 40 赤 水 35 ハム 7 赤 キャベツ 23 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 黄 塩 0.3 しょうゆ 0.01 ブルーベリージャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりに肉 20 赤 でんぷん 6 黄 サラダ油 4.6 黄 上白糖 6 黄 濃口しょうゆ 2 黄 水 4 黄 でんぷん 0.4 黄 ごぼう 15 緑 酢 0.5 黄 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 黄 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 0.6 黄 白ごま 0.4 黄 一味とうがらし 少々 赤 さけ 10 赤 塩 0.03 酒 0.5 黄 さといも 10 黄 にんじん 5 緑 だいこん 15 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 緑 青ねぎ 3 緑 酒かす 5 赤 みそ 7 赤 淡口しょうゆ 0.8 けずりぶし 2 水 110	米 80 黄 水 85 牛乳 1本 赤 うどん 80 黄 とりに肉 15 赤 たまご 17 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 4 緑 こんにゃく 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 3 水 125 牛乳 1本 赤 がんもどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 ツナ 8 赤 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 しらす干し 2 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 1.2 酢 2.5 みりん 0.4	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 絹厚あげ 40 赤 にんじん 10 赤 だいこん 60 緑 こんにゃく 15 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 10 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.5 水 30 煮干し 10 赤 きんときまめ 1.9 赤 上白糖 5 黄 塩 0.02 とりに肉素焼き 10 赤 キャベツ 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酢 1.5 緑 ゆず(果汁) 0.3 赤 味つけのり 1袋 赤	ぶどうパン 1個 黄 牛乳 12 赤 ツナ 8 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 25 緑 パセリ 0.2 緑 マーガリン 1 黄 粉チーズ 1.5 赤 生クリーム 4 赤 塩 0.15 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 6 赤 カップ 1個 ブロッコリー 25 緑 とうもろこし 4 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 塩 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 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	

日曜	1月25日(木)	1月26日(金)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
献立名	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ピーマンのおかか炒め みぞれ汁	ごはん 牛乳 すきやき風煮 磯あえ ぼんかん	ごはん 牛乳 とりに肉のから揚げ キャベツとたまごの炒め物 ビーフンスープ	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜の土佐酢あえ 米粉蒸しケーキ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 花かつお 0.5 赤 とりに肉 15 赤 しめじ 10 赤 だいこん 40 緑 青ねぎ 3 塩 0.3 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 けずりぶし 2 水 120 でんぷん 0.7 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 焼きとうふ 30 赤 ふ 4 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 55 緑 はくさい 40 緑 白ねぎ 6 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3.5 ほうれんそう 18 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 酢 0.5 ぼんかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりに肉 30 赤 塩 0.5 しょうゆ 0.03 酒 1 でんぷん 7.5 黄 油 4 黄 キャベツ 20 緑 たまご 25 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 1 焼豚 8 赤 ビーフン 6 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.4 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	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 黄 グリーンピース 3 緑 にんにく 0.1 緑 にんじん 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 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 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 赤 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2	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 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 3.8 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 20 でんぷん 0.6 黄 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 赤 かかつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 黄 酢 3.2 黄 米粉 20 黄 豆乳 20 赤 黒砂糖 6 黄 ベーキングパウダー 1 カップ 1個

1月12日(金) 行事食

ごはん・牛乳・黒豆とちりめんのごままぶし、
れんこんの甘酢づけ・白玉どう煮・みかん

お正月の行事食として、黒豆を使った料理、白玉もちが入った白みそ仕立ての「白玉どう煮」の献立です。お正月に食べる黒豆には「1年をマメに過ごせるように」との願いが込められています。

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

★地産地消★

尼崎市内で収穫された新米を「全国学校給食週間」に使用します。

食育フェア

尼崎市学校給食展

テーマ「心と体を育てる学校給食」

日時 令和6年1月27日(土)・28日(日)
午前10:00～午後8:00

場所 あまがさきキューズモール3階 レンガの広場
(尼崎市潮江1丁目3番1号)

内容 パネル展示と映像で、尼崎市の学校給食を紹介します

1月19日(月) 食育の日

ごはん 牛乳 揚げしゅうまい
野菜炒め りんご

野菜炒めには、寒い季節に旬をむかえる白菜を使っています。炒め物やサラダなど、どんな料理にも合わせやすい野菜です。かせ予防や免疫力アップに効果的です。

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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
631	25.7	19.6	2.0	322	84	2.1	207	0.36	0.50	27	5.2

いくしあ

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。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面談も受け付けています。

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。