



# 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	12月1日(金)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)
献立名	ごはん 牛乳 とり肉と野菜の甘酢炒め たまごスープ りんご	ガバオライス (麦ごはん) 牛乳 スイートポテトサラダ チンゲイサイのスープ	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ 八宝菜 かつおぶりかけ	アップルパン 牛乳 チーズミートグラタン ほうれんそうのソテー 豆乳コーンスープ	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ くる煮 いかのあまから煮 きのこの甘酢あえ	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 小松菜のおひたし ぶた汁	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 こうやどうふのたまごとじ はりはりつけ	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース しろなの煮ひたし みそ汁	パン 牛乳 クリーム煮 コーンサラダ ブルーベリージャム	ごはん 牛乳 カレーうどん 牛乳 赤魚のゆず香焼き チンゲンサイとちくわの炒め物
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 40 赤 にんじん 4 緑 たまねぎ 30 黄 たけのこ 10 緑 サラダ油 10 緑 ピーマン 4 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.6 黄 上白糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 4 酒 1 トマトケチャップ 3.3 酢 1.5 ごま油 0.2 黄 でんぷん 0.5 黄 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 125 でんぷん 0.5 黄 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	とりひき肉 45 赤 たいず(ひきわり) 15 赤 ピーマン 10 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 20 黄 たけのこ 5 黄 にんにく 0.6 緑 サラダ油 0.3 緑 パシルペースト 1 緑 オイスターソース 2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 上白糖 0.1 黄 塩 0.01 こしょう 0.01 でんぷん 1 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ベーコン 5 赤 さつまいも 35 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 黄 塩 調理用 0.2 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.1 こしょう 0.02 マヨネーズ 8.5 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 3 酒 0.5 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 赤 油 5 黄 豚肉 20 赤 土しょうが 0.4 緑 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 50 緑 もやし 20 赤 たけのこ 10 緑 ピーマン 5 赤 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 黄 ごま油 0.3 黄 でんぷん 1 黄 かつおぶりかけ 1袋 赤	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 10 赤 豚ひき肉 10 赤 マカロニ 10 黄 塩 調理用 0.1 黄 たまねぎ 50 緑 トマトピューレ 8 緑 トマトケチャップ 9 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 10 赤 カップ 1個 黄 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 とうもろこし(クリーム) 20 緑 パセリ 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 0.8 豆乳 30 赤 水 70	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚揚げ 40 赤 さといも 30 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 酢 0.3 緑 だいごん 30 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 3.8 黄 酒 1 だし昆布 0.5 黄 水 40 いか 60 赤 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.3 黄 みりん 1.3 黄 酒 1.3 黄 でんぷん 0.6 黄 水 0.5 黄 ツナ 10 赤 にんじん 4 緑 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 黄 わかめ 0.7 赤 酢 3 黄 塩 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 わかさぎ 40 赤 じゃがいも 65 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.04 黄 でんぷん 6 黄 油 3 黄 小松菜 35 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 黄 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 尼の生しょうゆ 0.4 黄 糸かつお 0.6 黄 上白糖 0.7 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 はくさい 15 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り洋風ハンバーグ 1個 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 緑 濃口しょうゆ 1.8 黄 上白糖 0.9 黄 酒 1 みりん 3 水 1 でんぷん 0.5 黄 豚肉 5 赤 しろな 15 緑 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 きゅうり 1 濃口しょうゆ 0.8 淡口しょうゆ 1 けずりぶし 0.3 水 10 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 115	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 ハム 5 赤 スパゲティ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 パセリ 0.9 黄 ブルーベリー 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 2 赤 塩 0.7 こしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 35 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 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 ブルーベリージャム 1袋 緑	米 65 黄 水 85 うどん 80 黄 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 青ねぎ 5 緑 サラダ油 2 黄 小麦粉 2 黄 カレーパウダー 0.3 カレー粉 0.2 サラダ油 1 黄 塩 0.9 塩 0.03 こしょう 2 ウスターソース 1.8 水 90 牛乳 1本 赤 赤魚 1切 赤 ゆず(果汁) 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.4 サラダ油 0.5 黄 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 パセリ 5 黄 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3	

日曜	12月15日(金)	12月18日(月)	12月19日(火)食育の日	12月20日(水)	12月21日(木)
献立名	ひじきごはん 牛乳 れんごんのはさみ揚げ かきたま汁 みかん	手巻きごはん (玄米入りごはん) 牛乳 ビーマンのあまから炒め けんちん汁	ごはん 牛乳 スパイシーチキン フォーサラダ レタススープ みかん	パン 牛乳 野菜と白豆のトマト煮 はくさいサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 さけのこは揚げ れんごんのきんぴら さつま汁
材料名及び使用量(g)	米 65 黄 水 85 とり肉 5 赤 ひじき 0.8 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.5 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.2 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2.1 酒 2 みりん 1.2 牛乳 1本 赤 れんごんのはさみ揚げ 1個 黄 油 5 黄 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.1 けずりぶし 2.5 水 120 でんぷん 0.7 黄 温州みかん 1個 緑	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 赤 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 赤 酒 1 黄 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 焼きのり 1袋 赤 米 70 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ちくわ 5 赤 ビーマン 13 赤 しめじ 9 緑 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 0.8 黄 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 田能のさといも 15 黄 こんにゃく 8 黄 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 けずりぶし 2 黄 水 100 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.1 緑 にんにく 0.2 緑 パブリカ 0.1 緑 チリパウダー 0.1 緑 小麦粉 4 黄 サラダ油 1 黄 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 とうもろこし 5 緑 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 黄 酒 1.5 黄 ごま油 0.2 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 緑 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 温州みかん 1個 緑	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 白豆 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 トマト 10 緑 トマトケチャップ 8 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.02 黄 ペーリーフ 0.02 黄 水 80 黄 はくさい 37 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 りんご 8 緑 塩 調理用 0.2 黄 パイン缶 8 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.4 黄 酢 2 黄 ヨーグルト 1個 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 塩 0.3 黄 こしょう 0.04 黄 でんぷん 6 黄 油 3 黄 牛肉 10 赤 れんごん 25 緑 酢 0.7 黄 にんじん 9 緑 糸こんにゃく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 みりん 1 黄 白ごま 1 黄 一味とうがらし 少々 黄 とり肉 10 赤 さつまいも 30 赤 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 125 赤

## 12月19日(火) 食育の日

ごはん・牛乳  
スパイシーチキン  
フォーサラダ  
レタススープ・みかん

フォーはベトナム料理で使われる麺で、ベトナム北部が発祥と言われています。米粉で作られた平たい麺です。やわらかくて、つるつるした食感が特徴です。

☆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。

## 地産地消献立

12月8日(金)の「小松菜のおひたし」は、市内産の小松菜と尼の生しょうゆを使用しています。

12月18日(月)のけんちん汁は、尼崎の田能地域で栽培されている伝統野菜の「田能のさといも」を使用しています。色が白く、もっちりとした粘りがあり、皮をむいてもかゆくならないのが特徴です。

**地産地消**

### 冬至

冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。今年は12月22日(金)です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから昔の人は冬至を

「太陽がよみがえる日」と信じていました。栄養豊富なかぼちゃ、れんごん、きんかん、にんじなど、「ん」のつく食べ物を食べると良いとされています。

■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
620	26.5	18.9	2.4	332	92	2.1	229	0.35	0.49	25	4.9

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

### いくしあ

尼崎市子どもの育ち支援センター  
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。

### 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。

### ◎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。