



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	2月1日(木)	2月2日(金)節分行事食	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月13日(火)	2月14日(水)新献立	2月15日(木)	2月16日(金)
献立名	アップルパン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 れんこんのきんぴら とうふ汁 いり豆	ごはん 牛乳 ポークチャップ キャベツのサワーづけ フォースープ	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとし ひじきの煮物 かす汁	ごはん 牛乳 おろし和風ハンバーグ アーモンドあえ きのこ汁	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 ほうれんそうのサラダ	ごはん 牛乳 みそおでん 豆の甘煮 野菜の甘酢あえ ぼんかん	ごはん 牛乳 蒸しゆづまい 八宝菜 きくらげのサラダ	ごはん 牛乳 くじら肉のたつた揚げ 切り干し大根の炒め煮 すまし汁	パン 牛乳 ますの香草パン粉焼き ほそぎポテトサラダ 豆乳コンソープ いちごジャム	ごはん 牛乳 親子煮 おひたし りんご
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 牛肉 30 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 45 黄 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.4 黄 トマトピューレ 4 黄 トマトケチャップ 5 黄 サラダ油 3 黄 小麦粉 3.3 黄 塩 0.85 黄 こしょう 0.03 黄 ペーリーフ 0.03 黄 白砂糖 0.2 黄 水 55 黄 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 パイン缶 7 黄 白砂糖 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 黄 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 でんぶん 5 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 みりん 2.7 黄 水 1.5 黄 れんこん 20 緑 酢 0.6 黄 にんじん 3 黄 糸こんにゃく 8 黄 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 白砂糖 0.8 黄 みりん 0.8 黄 白ごま 0.8 黄 一味とうがらし 少々 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 2 赤 パイン缶 7 黄 白砂糖 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 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 たまねぎ 10 黄 ピーマン 4 黄 サラダ油 1 黄 トマトケチャップ 6.5 黄 ウスターソース 0.8 黄 トンカツソース 1.2 黄 白砂糖 0.5 黄 酒 0.8 黄 水 8 黄 でんぶん 0.4 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1.5 黄 とり肉 10 赤 フォー 7 黄 にんじん 20 黄 たまねぎ 15 黄 たけのこ 5 黄 こんにゃく 10 黄 チンゲンサイ 15 黄 塩 調理用 0.1 黄 塩 0.27 黄 こしょう 0.01 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 黄 水 130 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 こうやどうふ 13 赤 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 みりん 1 黄 たまご 17 赤 みつば 1.5 黄 けずりぶし 1 黄 水 65 黄 ひじき 3.5 赤 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 酒 0.4 黄 けずりぶし 0.4 黄 水 8 黄 さけ 10 赤 塩 0.03 黄 酒 0.5 黄 うすあげ 2 赤 さといも 20 黄 にんじん 10 黄 たいこん 20 黄 こんにゃく 10 黄 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 黄 酒かす 6 赤 みそ 8 赤 淡口しょうゆ 1.1 黄 けずりぶし 2 黄 水 120 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豆腐入り和風ハンバーグ 1個 赤 だいこん 10 緑 濃口しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 ゆず(果汁) 0.7 黄 キャベツ 35 緑 にんじん 4 黄 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(生) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 白玉粉 8 黄 水 7 黄 とり肉 10 赤 にんじん 5 黄 えのきたけ 8 黄 しめじ 7 黄 しいたけ 0.4 黄 青ねぎ 3 黄 塩 0.3 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 けずりぶし 2 黄 水 110 黄	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 黄 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 黄 だいこん 40 黄 たまねぎ 50 黄 グリーンピース 5 黄 塩 0.7 黄 こしょう 0.02 黄 カレーパウダー 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 ウスターソース 2.3 黄 水 70 黄 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 赤 塩 調理用 0.1 黄 とうもろこし 8 黄 上白糖 0.5 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 酢 1 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 黄 だいこん 40 黄 こんにゃく 20 黄 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 たけのこ 3.3 黄 みそ 9 黄 白砂糖 2.7 黄 酒 1 黄 水 1.8 黄 きんときまめ 10 赤 上白糖 5 黄 塩 0.02 黄 にんじん 3 黄 キャベツ 20 黄 きゅうり 15 黄 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 黄 酢 2 黄 ぼんかん 1個 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 3個 赤 ポークシチューまい 3個 赤 豚肉 20 赤 土しよが 0.4 黄 いか 20 赤 えび 20 赤 にんじん 15 黄 たまねぎ 30 黄 キャベツ 25 黄 はくさい 40 黄 もやし 20 黄 しいたけ 10 黄 青ねぎ 5 黄 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.4 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 ごま油 0.3 黄 でんぶん 1 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 黄 きくらげ 0.3 黄 塩 調理用 0.8 黄 上白糖 0.2 黄 酢 2 黄 ぼんかん 1個 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 くじら肉 50 赤 土しよが 1.7 黄 濃口しょうゆ 4.2 黄 酒 4.2 黄 でんぶん 15 黄 油 4 黄 切り干し大根 4 黄 ちくわ 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 3 黄 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 18 黄 かまぼこ 15 赤 ふ 1 黄 にんじん 10 黄 みつば 3 黄 パセリ 0.25 黄 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 0.8 黄 豆乳 40 赤 水 60 黄 いちごジャム 1袋 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 サラダ油 1 黄 バスルペースト 4 黄 パン粉 3 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 黄 きゅうり 10 黄 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2.3 黄 とり肉 10 赤 にんじん 5 黄 たまねぎ 30 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 糸かつお 0.8 黄 上白糖 0.2 黄 淡口しょうゆ 2 黄 塩 調理用 0.3 黄 うすあげ 2 赤 白砂糖 0.4 黄	

日曜	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)
献立名	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き するめとわかめの酢の物 ちゃんこ汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 じゃがいものソテー トック	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 もちいなるいの含め煮 じゃこピーマン	手巻きごはん (麦ごはん) 牛乳 チンゲンサイとちくわの炒め物 ぶた汁	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 コーンポタージュ	ひじきごはん 牛乳 さばのカレー煮 ちりめんしりしり けんちん汁	ごはん 牛乳 塩豚しゃが ちりめん炒り煮 切り干し大根のあえ物	ごはん 牛乳 みそラーメン 牛乳 ちくわのいそか揚げ 焼きじゃがいも
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 さわら 1切 黄 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 黄 酒 0.7 黄 水 1.4 黄 みりん 0.7 黄 水 1.5 黄 でんぶん 0.24 黄 ツナ 8 黄 きゅうり 20 黄 塩 調理用 0.1 黄 わかめ 0.5 黄 するめ 2 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酢 2.5 黄 豚肉 10 赤 丸平天 10 赤 だいこん 10 黄 はくさい 30 黄 にんじん 10 黄 ごぼう 6 黄 酢 0.1 黄 こんにゃく 10 黄 塩 調理用 0.1 黄 にら 5 黄 淡口しょうゆ 4 黄 塩 0.1 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 100 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 黄 青ねぎ 3 黄 土しよが 0.3 黄 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.5 黄 ツナ 8 黄 八丁みそ 3 黄 とりがら 2 黄 水 10 黄 濃口しょうゆ 2 黄 上白糖 0.5 黄 酒 1 黄 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぶん 0.8 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 黄 こしょう 0.01 黄 とり肉 10 赤 たまご 9 黄 トック 15 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 20 黄 にら 5 黄 塩 0.75 黄 こしょう 0.03 黄 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.1 黄 水 130 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 45 黄 たまねぎ 10 黄 三豆 2.8 黄 米 73 黄 小麦 7 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 水 20 黄 餅いなり 1個 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 黄 しらす干し 3 赤 ピーマン 20 黄 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 1 黄	ツナ 40 赤 土しよが 0.8 赤 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 黄 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 73 黄 小麦 7 黄 濃口しょうゆ 105 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 黄 しめじ 5 黄 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 豚肉 10 赤 とうふ 20 黄 さつまいも 30 黄 青ねぎ 3 黄 みそ 8.5 赤 干し 2 赤 水 110 黄	チキンスティック 1本 赤 キャベツ 20 黄 たまねぎ 8 黄 ピーマン 3 黄 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 カレー粉 0.15 黄 ウスターソース 0.3 黄 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 とり肉 20 赤 じゃがいも 35 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 30 黄 とうもろこし 10 黄 マーガリン 2.7 黄 小麦粉 3 黄 粉チーズ 1 黄 塩 0.65 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 40 赤 生クリーム 3 赤 水 55 黄	米 65 黄 水 85 黄 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 黄 たけのこ 10 黄 しいたけ 0.4 黄 塩 0.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 淡口しょうゆ 2.1 黄 酒 1.2 黄 みりん 1.2 黄 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1切 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 3 黄 みりん 5 黄 カレー粉 0.5 黄 水 15 黄 ツナ 7 赤 にんじん 25 黄 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 0.5 黄 こしょう 0.01 黄 とうふ 30 黄 にんじん 10 黄 だいこん 10 黄 さといも 15 黄 こんにゃく 8 黄 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 黄 しいたけ 0.4 黄 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 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 45 黄 三豆 10 黄 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 黄 酒 3 黄 だし昆布 0.3 黄 水 32 黄 かえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 水 1.3 黄 酒 0.3 黄 切り干し大根 6 黄 きゅうり 8 黄 塩 調理用 0.3 黄 糸かつお 0.5 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.8 黄	米 50 黄 水 65 黄 米粉 25 黄 豚肉 25 黄 にんじん 10 黄 はくさい 35 黄 たまねぎ 25 黄 もやし 20 黄 青ねぎ 5 黄 サラダ油 0.4 黄 みそ 8 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 とりがら 10 黄 土しよが 0.08 黄 水 90 黄 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 6 黄 小麥粉 0.4 黄 水 10 黄 油 8 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 黄

2月2日(金) 節分行事食

節分にあわせた行事食として、「いわし」を使った献立と「いり豆」を取り入れています。

食文化の継承 2月14日(水) 新献立 くじら肉のたつた揚げ

くじらは、明治から昭和の時代は家庭でもよく食べられ、貴重な栄養源でした。しかし、1987年に「くじらを商品として売ってはいけぬ」という決まりができてからめったにくじらを食することができなくなりました。近年、調査目的で捕ることが許されたわずかにくじらを、調査が終わった後、食文化を考える機会として、給食用にも活用されるようになりました。貴重な日本の食文化の体験ができることを願って、くじらの竜田揚げの献立を給食に取り入れています。

2月19日(月) 食育の日

ごはん 牛乳 さわらの照り焼き
するめとわかめの酢の物 ちゃんこ汁

ちゃんこは、力士が食べる料理のことです。一度に多くの食材が食べられ、だしと食材からうま味が感じられます。

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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
622	26.9	19.5	2.3	319	90	2.2	206	0.36	0.50	25	5.9

いくしあ

★子育てが不安... ★イライラして叩いてしまっそう... ★よその子はできるけど、うちの子はできない...

尼崎子育て支援センター 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相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。