



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。

月日	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)食育の日	4月20日(木)	4月21日(金)	4月24日(月)
献立名	ごはん 牛乳 関東煮 ツナと野菜のあえ物 かつおぶりかけ	豚どん (ごはん) 牛乳 たけのこと昆布の炒め煮 みそ汁	黒糖パン 牛乳 アメリカンドッグ アスパラガスのソテー スープ	ごはん 五目うどん 牛乳 さばのカレー煮 ピーマンのあまから炒め	ごはん 牛乳 チキンカツ キャベツのおかかあえ けんちん汁	ごはん 牛乳 ますの塩焼き ひじき豆 切り干し大根のみそ汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 フォーサラダ レタススープ	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 きゅうりの酢の物 レモンゼリー	ごはん 牛乳 焼きつくね 野菜炒め こふきいも
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 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 ツナ 7 赤 切り干し大根 3 緑 にんじん 6 緑 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.4 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 4 かつおぶりかけ 1袋 赤	豚肉 40 赤 酒 1 たまねぎ 50 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 土しょうが 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 水 0 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 細切り昆布 1 赤 たけのこ 15 緑 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 1.6 みりん 0.7 水 20 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 さといも 20 黄 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 135	黒糖パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 レバーフランク 1本 赤 ホットケーキミックス 8 黄 小麦粉 3 黄 水 11 油 5 黄 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.05 淡口しょうゆ 0.2 サラダ油 0.2 黄 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.2 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	米 50 黄 水 65 うどん 60 黄 とり肉 15 赤 うすあげ 3 赤 だいこん 20 緑 にんじん 4 緑 ごぼう 5 黄 酢 0.2 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.5 けずりふし 3 水 120 牛乳 1本 赤 さば素焼き 1 切 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 3 みりん 5 パセリ 0.5 水 15 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 黄 ごま油 0.3 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 酒 0.8	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 ごしょう 0.03 小麦粉 6 黄 水 5 パン粉 10 黄 油 7 黄 キャベツ 35 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.8 赤 みりん 1 濃口しょうゆ 1.5 とうふ 30 赤 にんじん 10 黄 さといも 15 黄 こんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりふし 2 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 とり肉 10 赤 だいず 8 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 うすあげ 3 赤 じゃがいも 15 黄 にんじん 5 緑 切り干し大根 4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 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 りんご 0.1 サラダ油 5 黄 サラダ油 5 黄 トマトピューレ 4.5 トマトケチャップ 6 塩 0.9 ごしょう 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 米 73 黄 麦 7 黄 牛乳 105 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 ごしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 15 赤 たまねぎ 3 緑 青ねぎ 0.3 緑 土しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 3 赤 とりがら 2 水 10 濃口しょうゆ 2 上白糖 0.5 黄 酒 1 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 めんぷん 0.8 黄 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 5 緑 白ごま 1.4 黄 上白糖 2.4 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄 豚肉 15 赤 にんじん 10 赤 レタス 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 ごしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.3 水 130 めんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 濃口しょうゆ 0.5 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 10 緑 水 5 サラダ油 1 黄 上白糖 2.6 黄 濃口しょうゆ 2.6 淡口しょうゆ 2.6 水 25 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 3 赤 淡口しょうゆ 1.5 黄 みりん 0.5 レモンゼリー 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 めんぷん 0.1 黄 水 5 豚肉 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 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 めんぷん 0.8 黄 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 ごしょう 0.01

月日	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)
献立名	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き チンゲンサイとちくわの炒め物 ふた汁	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 野菜の土佐酢あえ すまし汁	パン 牛乳 ハンバーグ 春野菜のソテー コーンポタージュ	ごはん 牛乳 塩豚じゃが とり肉とにらのごま酢あえ カラマンダリン
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.8 みりん 1 めんぷん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.5 みりん 2 水 1 めんぷん 0.2 黄 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 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 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 だいこん 15 緑 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 めんぷん 7 黄 油 4 黄 上白糖 2.2 黄 濃口しょうゆ 3.7 黄 みりん 1.2 水 1.5 めんぷん 0.2 黄 ハム 5 赤 キャベツ 4 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 ごしょう 2.5 かまぼこ 15 赤 ふ 1 黄 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりふし 2.5 水 155	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ(煮込み用60g)冷 1個 赤 トマトケチャップ 2.7 ウスターソース 0.7 トンカツソース 0.7 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 6 めんぷん 0.1 黄 ハム 5 赤 キャベツ 15 緑 たまねぎ 8 緑 アスパラガス 5 緑 塩 調理用 0.1 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 ごしょう 0.01 とり肉 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 ごしょう 0.03 牛乳 40 赤 生クリーム 3 赤 水 55	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 とり肉 15 赤 にら 14 緑 にんじん 4 赤 もやし 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 3.2 酢 0.3 一味とうがらし 少々 カラマンダリン 1/2個 緑

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食は、成長期にある児童の心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や兵庫県産食材を使用した地産地消献立などバラエティーに富んだ給食を提供しています。

4月19日(水) -食育の日-

「ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳・フレンチサラダ」

一年生の給食が始まります。給食初日は、配食がしやすく、食べやすいハヤシライスの献立にしています。子どもたちが給食を食べることを楽しみにし、食に関心をもちたいと思います。

献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えて作られています。主食・主菜・副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食で出る好きな料理をきいて、ぜひご家庭でも作ってみてください。

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。

4月19日(水)から1年生の給食が始まります。

学校給食は生きた教材です

学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。

☆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 μgRA	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
618	26.3	20.1	2.2	298	89	2.0	209	0.36	0.50	28	5.2

いくしあ

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

尼崎市子どもの育ち支援センター
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致します。