



# 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	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)行事食	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)
<b>献立名</b>	タコライス (ごはん) 牛乳 スープ みかん	ごはん 牛乳 じゃがいもと白花生のうま煮 アーモンドあえ 味つけのり	ごはん 牛乳 照り焼きチキン ゴーヤーチャンプルー なすのみそ汁	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 野菜炒め じゃがいものごま酢あえ	ごはん 牛乳 親子煮 わかめのあえ物 アイスクリーム	ごはん 牛乳 親子煮 わかめのあえ物 アイスクリーム	小型パン スパゲティソース 牛乳 ますのチーズ焼き ブロッコリー	豚どん (麦ごはん) 牛乳 ひじき豆 とうがんのすまし汁 みかん	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ちりめん炒り煮 切り干し大根のあえ物	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ キャベツの炒め物 かぼちゃのみそ汁
<b>材料名及び使用量(g)</b>	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 30 緑 にんにく 0.1 緑 トマト 20 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 チリパウダー 0.1 黄 パプリカ 0.2 黄 トマトケチャップ 5 黄 上白糖 1 黄 ウスターソース 3 黄 濃口しょうゆ 3 黄 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.3 黄 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 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 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 とりがら 15 黄 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135 黄 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しよが 0.2 緑 白花生 20 赤 ひらてん 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 4 黄 こんにやく 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 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.3 黄 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 10 赤 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(スライス) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 油 1.4 黄 酒 1.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 黄 みりん 1.4 黄 でんぶん 0.14 黄 絹厚あげ 25 赤 にがり 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 5 黄 濃口しょうゆ 5 黄 たまご 15 赤 きくらげ 0.3 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.18 黄 濃口しょうゆ 2 黄 糸かつお 0.3 赤 うすあげ 2 赤 ふ 2 赤 うすあげ 2 赤 なす 9 緑 にんじん 5 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 赤 水 150 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 34 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 10 緑 ピーマン 4 緑 しめじ 8 緑 しいたけ 0.4 黄 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 でんぶん 1 黄 じゃがいも 27 黄 白ごま 1.2 黄 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 1.3 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 40 赤 土しよが 0.8 緑 にんじん 4 緑 こんにやく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 サラダ油 0.3 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 酒 1 黄 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 花かつお 0.5 赤 そうめん 8 黄 うすあげ 3 赤 なると 10 赤 にんじん 5 赤 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 115 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 40 赤 たまご 17 赤 こうや豆腐 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 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 はるさめ 2.5 黄 にんじん 10 緑 えのきたけ 8 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 わかめ 1 赤 上白糖 1.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 酢 2 黄 アイスクリーム 1個 黄	小型パン 1個 黄 スパゲティ 30 黄 塩 調理用 0.3 黄 ハム 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 25 緑 ピーマン 5 黄 サラダ油 2 黄 トマトケチャップ 21 黄 水 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 ウスターソース 2.5 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 ナチュラルチーズ 8 赤 ブロッコリー 20 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	豚肉 40 赤 酒 1 赤 たまねぎ 50 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 土しよが 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 0 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 塩 調理用 0.3 黄 水 4 黄 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 とうがんと 25 緑 えのきたけ 5 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 3.5 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 125 黄 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 とりにく 50 赤 でんぶん 6.3 黄 油 3 黄 アーモンド(スライス) 2.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 みりん 0.8 黄 水 3 黄 でんぶん 0.4 黄 ハム 5 赤 キャベツ 25 赤 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 とうふ 15 赤 うすあげ 2 赤 かぼちゃ 25 赤 青ねぎ 2 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 115 黄	

日曜	7月18日(火)	7月19日(水)食育の日
<b>献立名</b>	黒糖パン 牛乳 ポークシチュー コーンサラダ	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ ツナとごぼうの炒め物 とうふ汁
<b>材料名及び使用量(g)</b>	黒糖パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 黄 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 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 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 さわら 1切 赤 でんぶん 6 黄 油 3 黄 白ねぎ 0.4 緑 土しよが 0.2 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 酢 2.9 黄 一味とうがらし 0.01 黄 ツナ 12 赤 ごぼう 22 赤 酢 0.6 黄 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1 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 こしょう 0.3 黄 淡口しょうゆ 2.8 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 110 黄

## 夏バテや熱中症に負けないよう 食生活で免疫力を高めましょう

成長期には、バランスのとれた食事と適度な運動で丈夫な体をつくるのが大切です。また、病気に対する抵抗力・免疫力を高めるには、「食事・運動・睡眠」のバランスも大切です。

**<元気な食生活のポイント>**

- 朝ごはんをスタート！1日3食バランスよく、主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- たんぱく質は、体をつくり、基礎体力を支えるとともに、免疫細胞を作るもとになるものです。3食ともにたんぱく質をしっかりとりましょう。
- 成長をうながす鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとりましょう。
- 水分を上手にとりましょう のどが渇く前に水、緑茶、麦茶などでこまめな水分補給をしましょう。

## ☆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。

## 7月19日(水) 食育の日

ごはん、牛乳、  
さわらの南ばんづけ  
ツナとごぼうの炒め物  
とうふ汁

南蛮づけは、から揚げにした魚や肉を、とうがらしやねぎを入れた合わせ酢につけてこんだ料理です。酢を使っているのだからと食べられます。暑い時期におすすめです。

## ☆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。

## たなばた 七夕

7月7日(金) 行事食

七夕(たなばた)は、星祭りとも呼ばれる五節供の一つで、旧暦の7月7日に行われる行事です。願い事を書いた短冊を笹竹に吊るす風習がありますが、これは、竹竿に糸をかけて裁縫や習字の上達を星に祈るとかなえられるという、中国の習わしからきているようです。

七夕の時期に食べるそうめんは、意外に知られていませんが、千年前から七夕の行事食となっていました。節供に旬のものを食べ、邪気を払ったり無病息災を願ったりする風習がたくさんありますが、七夕に食べるそうめんもその一つ。暑くて食欲がわかない時でも、のどを通りやすく、この季節にぴったりの食べ物です。

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
622	25.6	19.7	2.1	325	89	2.2	214	0.38	0.51	31	5.5

**いくしあ** 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...

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。