

令和6年度 1月
(1月9日～1月31日) 16回



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。

尼崎市教育委員会
第1ブロック

日・曜	1月9日(木)	1月10日(金)正月行事食	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)
献立名	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 するめとわかめの酢の物 かつおぶりかけ	ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし 紅白なます 雑煮 みかん	パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のあまから炒め ツナとはくさいの煮びたし みそ汁	ごはん 牛乳 チャンポン 牛乳 さばのケチャップあえ ピーマンのおかが炒め	ごはん 牛乳 厚揚げと大根の煮物 ほうれんそうのおひたし 味つけのり りんご	五目ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 切り干し大根の炒め煮 すまし汁	ぶどうパン 牛乳 チキンのトマトソース ブロッコリー 白いんげん豆スープ	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き きんぴらごぼう ぶた汁	ガパオライス (麦ごはん) 牛乳 ポテトカレーサラダ はくさいスープ
材料名及び使用量(g)	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 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 10 緑 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 わかめ 0.7 赤 するめ 3 赤 上白糖 2.2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 かつおぶりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 黒だいず 8 赤 でんぷん 1 黄 かえりちりめん 3 赤 油 1 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 だいたいこん 20 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 酢 1.2 ゆず(果汁) 0.7 緑 白玉粉 15 黄 水 10 とり肉 10 赤 焼きとうふ 20 赤 にんじん 5 緑 水菜 10 緑 さといも 15 黄 白みそ 14 赤 みそ 3.5 赤 けずりぶし 2.5 水 110 温州みかん 1個 緑	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 45 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 5 サラダ油 6 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 上白糖 0.3 黄 水 63 緑 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 こしょう 0.02 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 40 赤 しょうが 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.5 こんにゃく 15 緑 塩 調理用 0.05 三度豆 5 緑 サラダ油 0.5 黄 酒 0.7 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.4 ツナ 5 赤 はくさい 45 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酒 1 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 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 水 115	米 50 黄 水 65 黄 米粉麺 25 黄 豚肉 25 赤 しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 0.5 にんじん 10 緑 だいたいこん 45 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 10 緑 三度豆 5 緑 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 淡口しょうゆ 0.5 煮干し 0.03 水 30 うすあげ 1.4 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 ほうれんそう 40 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.4 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.6 黄 とうふ 1.4 淡口しょうゆ 1.4 味つけのり 1袋 赤 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3 水 1 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	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 緑 だいたいこん 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 油 0.5 水 30 うすあげ 1.4 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 ほうれんそう 40 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.4 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.6 黄 とうふ 1.4 淡口しょうゆ 1.4 味つけのり 1袋 赤 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3 水 1 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	米 65 黄 水 83 黄 にんじん 4 緑 ごぼう 10 緑 酢 0.3 うすあげ 3 赤 しいたけ 0.5 緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 2.2 酒 2.2 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 切り干し大根 5 緑 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 けずりぶし 0.5 水 25 とり肉 15 赤 くきわかめ天ぷら 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 125	ぶどうパン 1個 黄 牛乳 12 緑 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.2 こしょう 0.01 トマト 3 緑 トマトケチャップ 3 たまねぎ 3 緑 ウスターソース 1 トンカツソース 1 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 4 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 ベーコン 8 赤 白いんげん豆 35 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 35 緑 牛乳 35 赤 塩 0.5 こしょう 0.02 水 35	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.3 牛肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 0.6 にんじん 4 緑 糸こんにゃく 10 緑 みりん 0.5 黄 上白糖 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.7 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 少々 豚肉 10 赤 ふ 2 黄 だいたいこん 15 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 100	とりひき肉 45 赤 だいず(ひきわり) 15 赤 ピーマン 10 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ 5 緑 にんにく 0.6 黄 サラダ油 0.3 黄 バジルペースト 1 緑 オイスターソース 2 濃口しょうゆ 2 みりん 2 上白糖 1 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 てんぷん 1 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 5 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.3 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 2 カレーパウダー 0.15 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 はくさい 30 緑 しいたけ 0.4 黄 はるさめ 2 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 水 125

日・曜	1月24日(金)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)節分行事食
献立名	ごはん 牛乳 すきやき風煮 小松菜のアーモンドあえ ぼんかん	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース ひしきの煮物 かす汁	パン 牛乳 チキンカツレツ キャベツの炒め物 レタススープ	ごはん 牛乳 他人とし ゆばの煮びたし れんこんの甘酢づけ	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 八宝菜 はるさめサラダ りんごゼリー	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 小松菜の炒り煮 みぞれ汁 いり豆
材料名及び使用量(g)	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 黄 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 ハム 5 赤 小松菜 25 緑 にんじん 4 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 アーモンド(粉末) 1.5 黄 上白糖 0.5 黄 みりん 1 濃口しょうゆ 1.3 ぼんかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入りチキンハンバーガー 1個 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 緑 濃口しょうゆ 1.8 上白糖 0.9 黄 酒 1 みりん 1 水 3 でんぷん 0.5 黄 ひしき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 酒 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5 さけ 10 赤 塩 0.03 酒 0.5 うすあげ 2 赤 さといも 10 黄 にんじん 10 黄 だいたいこん 20 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 酒かす 6 みそ 8 赤 淡口しょうゆ 1.1 けずりぶし 2 水 120	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 パン粉 10 黄 パセリ 1 黄 サラダ油 3 黄 ハム 5 赤 キャベツ 25 赤 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 ごうやとうふ 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 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 ゆば 5 赤 チンゲンサイ 25 緑 うすあげ 2 赤 濃口しょうゆ 0.9 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8 緑 にんじん 4 緑 れんこん 16 緑 酢 0.4 ゆがき用 1 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 酢 1.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 2個 赤 豚肉 15 赤 しょうが 0.3 緑 いか 15 赤 えび 15 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 45 緑 たけのこ 8 緑 ピーマン 4 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.4 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 2.2 みりん 0.2 黄 でんぷん 0.9 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 緑 わかめ 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.2 酢 1.5 りんごゼリー 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 でんぷん 5 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.7 水 1.5 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 とり肉 15 赤 しめじ 10 緑 だいたいこん 40 緑 青ねぎ 3 緑 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 いり豆 1袋 赤

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	たん白質 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
614	26.0	19.6	2.1	329	92	2.4	212	0.35	0.51	30	5.3

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… ★イライラして叩いてしまいそう…
★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。

1月10日(金)正月行事食

ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし
紅白なます 雑煮 みかん

おせち料理は、料理の一つひとつにさまざまな願いをこめて作ります。
「黒豆」には「まめに暮らせるように」、「紅白なます」には「赤と白の組み合わせで、家族の幸せや平和を」。
雑煮は地域によって味や餅の形が異なります。関西では白みそに丸餅が一般的です。

1月31日(金)節分行事食

ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風
小松菜の炒り煮 みぞれ汁 いり豆

令和7年の節分は2月2日(日)です。節分には1年の無事や幸福を祈り、いわしや大豆などを食べる風習があります。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。給食の組み合わせを参考にして、おいしく食べましょう。

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7年1月25日(土)・26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 レンガのひろば
(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17日 阪神淡路大震災30年

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災から30年。尼崎市では推定震度6、多数の死者・行方不明者・負傷者や火災発生など、大きな被害を受けました。災害時には水・電気・ガスなどのライフラインが元通りになるまでに時間がかかります。南海トラフ地震などの次なる大災害に備えて、ハザードマップの確認、3日～7日間の水・食料を用意しておきましょう。

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。

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いたします。