



# 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	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月10日(月)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月17日(月)	2月18日(火)
<b>献立名</b>	ごはん 牛乳 照り焼きチキン いんげんのおかかあえ 豆乳汁	きなこパン 牛乳 野菜と白花豆のトマト煮 フォーサラダ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 ピーマンのあまから炒め けんちん汁	ごはん 牛乳 にらたま 焼きさつまいも スープ	ごはん 牛乳 関東煮 いかときゅうりの酢の物 ぼんかん	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 コーンポタージュ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜の煮ひたし みそ汁 味噌つけのり	ごはん 牛乳 豚肉 ほうれんそうのナムル わかめスープ	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ちりめんとアーモンドの炒り煮 もずくのあえ物	ごはん 牛乳 田能のさといもコロッケ ツナと野菜のあえ物 きのこ汁	ごはん みそラーメン 牛乳 とり肉のくわ焼き チンゲンサイとちくわの炒め物
<b>材料名及び使用量(g)</b>	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 白砂糖 1.4 黄 酒 1.4 濃口しょうゆ 4.2 みりん 1.4 でんぷん 0.14 黄 三度豆 30 黄 塩 調理用 0.1 糸かつお 0.3 赤 白砂糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 14 緑 だいこん 18 緑 さといも 20 黄 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 110	パン 1個 黄 油 5 黄 きな粉 5 赤 黒砂糖 5 黄 食卓塩 0.03 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 白花豆 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 塩 0.8 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 水 80 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 黄 白砂糖 1.4 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.5 ごま油 0.2 黄	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 緑 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 酒 1 白砂糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 焼きのり 1袋 赤 水 80 黄 サラダ油 1 黄 豚肉 15 赤 土しょうが 0.15 緑 酒 0.8 濃口しょうゆ 0.8 サラダ油 0.4 黄 塩 0.05 淡口しょうゆ 1.2 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 とうふ 10 赤 にんじん 30 赤 だいこん 10 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 にら 8 緑 塩 調理用 0.1 たまご 45 赤 塩 0.05 サラダ油 1 黄 しいたけ 0.4 黄 豚肉 15 赤 土しょうが 0.15 緑 酒 0.8 濃口しょうゆ 3.2 黄 淡口しょうゆ 3.2 濃口しょうゆ 2.7 みりん 1 だし昆布 0.5 水 40 いか 20 赤 塩 調理用 0.1 酢 0.3 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 白砂糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5 ぼんかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 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 土しょうが 0.15 緑 白砂糖 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 いか 20 赤 塩 調理用 0.1 酢 0.3 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 白砂糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5 ぼんかん 1個 緑	チキンスティック 1本 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 3 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.3 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 とりにく 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 赤 粉チーズ 1 赤 えのきたけ 0.65 黄 こしょう 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 さば 1切 赤 塩 0.3 豚肉 5 赤 小松菜 20 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 土しょうが 3 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 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 15 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 120 味噌つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 土しょうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1.5 黄 酒 0.6 黄 でんぷん 6 黄 油 4 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 濃口しょうゆ 10 黄 ピーマン 4 赤 ごま油 0.6 黄 アーモンド(細切り) 5 黄 白砂糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 水 1.8 ほうれんそう 30 緑 にんじん 5 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1 黄 白砂糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.4 黄 淡口しょうゆ 1.4 黄 酢 1.6 黄 ごま油 0.4 黄 とりにく 100 赤 たまねぎ 20 赤 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 赤 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 1 黄 でんぷん 0.5 黄 とりがら 15 黄 土しょうが 0.1 緑 水 140	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 油 6 黄 ツナ 7 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 きゅうり 30 緑 濃口しょうゆ 3.4 黄 塩 調理用 0.4 黄 白砂糖 1.8 黄 水 25 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 白砂糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 黄 酒 1.8 水 0.5 もずく 5 赤 キャベツ 15 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 白砂糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 4.3 黄 白砂糖 1.7 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 3 黄 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 油 6 黄 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 黄 白砂糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 4 黄 白玉粉 10 黄 水 9 とりにく 15 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 12 緑 しめじ 8 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.35 淡口しょうゆ 4.3 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 125	米 65 黄 水 85 豚肉 25 赤 にんじん 10 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 25 緑 もやし 20 緑 青ねぎ 5 黄 サラダ油 0.4 黄 みそ 8 赤 塩 0.5 ごしょう 0.03 濃口しょうゆ 1.7 とりがら 10 土しょうが 0.08 緑 水 90 牛乳 1本 赤 とりにく 1本 赤 でんぷん 3 黄 サラダ油 2 黄 白砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 2.7 みりん 0.9 水 2 でんぷん 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 白砂糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3

日曜	2月19日(水) 食育の日	2月20日(木)	2月21日(金)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
<b>献立名</b>	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 くじら肉の竜田揚げ 大根のゆばあんかけ とうふ汁	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ゆねポン かつおふりかけ りんご	パン 牛乳 じゃがいもの生クリーム煮 マカロニサラダ ブルーベリージャム	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ れんごんのきんぴら 水菜のみそ汁	ごはん 牛乳 親子煮 ひじき豆 なの花のおひたし	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 野菜チャンプルー 大根のサワーづけ ヨーグルト
<b>材料名及び使用量(g)</b>	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 25 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 4 黄 小麦粉 5 黄 カレーパウダー 0.6 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.05 水 65 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 白砂糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 こしょう 0.3 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 50 赤 土しょうが 1.7 緑 濃口しょうゆ 4.2 酒 4.2 でんぷん 15 黄 油 4 黄 だいこん 30 緑 ゆば 10 赤 しめじ 4 緑 みつば 1 緑 白砂糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.3 淡口しょうゆ 1 酒 0.5 みりん 0.5 塩 0.1 けずりぶし 0.5 水 9 でんぷん 0.4 黄 豚肉 10 赤 とうふ 40 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110	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 白砂糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 とりにく 10 赤 塩 調理用 0.2 緑 キャベツ 30 赤 ツナ 5 赤 にんじん 3 緑 たまねぎ 10 緑 キャベツ 17 緑 カレー粉 0.1 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.2 黄 りんご 1.8 黄 サラダ油 1.6 黄 塩 0.3 酢 2.7 カレーパウダー 0.2 ブルーベリージャム 1袋 緑	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ベーコン 10 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 50 緑 パセリ 1.3 緑 マーガリン 0.8 黄 塩 0.7 黄 こしょう 0.02 牛乳 25 赤 生クリーム 3 赤 水 45 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 ツナ 5 赤 にんじん 3 緑 たまねぎ 10 緑 キャベツ 17 緑 カレー粉 0.1 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.2 黄 りんご 1.8 黄 サラダ油 1.6 黄 塩 0.3 酢 2.7 カレーパウダー 0.2 ブルーベリージャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入り豚汁 1個 赤 白砂糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 酒 0.8 みりん 0.7 水 6 でんぷん 0.3 黄 牛肉 10 赤 れんごん 25 緑 酢 0.7 緑 にんじん 9 緑 糸こんにゃく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 白砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 みりん 1 白ごま 1 黄 一味とうがらし 少々 とうふ 30 赤 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 水菜 10 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 20 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 グリーンピース 5 緑 白砂糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 3.6 水 45 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 白砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.3 水 4 はくさい 30 緑 なばな 15 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 黄 うすあげ 1.5 赤 白砂糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 糸かつお 0.6 赤 白砂糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 1.6	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 わかさぎ 30 赤 塩 0.38 こしょう 0.03 でんぷん 4.5 黄 油 2 黄 縮厚あげ 30 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 チンゲンサイ 30 緑 にら 15 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 黄 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 白砂糖 1.1 黄 塩 0.33 こしょう 0.01 酢 1.65 ヨーグルト 1個 赤

**新登場** 2月17日(月)  
**田能のさといもコロッケ**



尼崎市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」を使用したコロッケは、今年度より小学校給食にも登場です。ホクホクした食感を楽しめます。

---

2月20日(木)  
**くじら肉の竜田揚げ**

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ない」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なくじらを、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、令和5年度よりくじら肉を使った献立を給食に取り入れています。

---

2月19日(水) 食育の日

カレーライス 麦ごはん 牛乳 コーンサラダ

カレーライスのルーは、給食室で手作りしています。小麦粉とサラダ油をじっくり炒めた後、カレー粉を加えて仕上げます。このルーを使うことで香ばしくコクのあるカレーになります。

---

☆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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
628	25.5	20.3	2.2	326	92	2.3	228	0.36	0.51	25	5.6

**いくしあ**  
尼崎市子どもの育ち支援センター  
電話 6430-9989

★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...  
◎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。

◎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。