



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1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)行事食	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
献立名	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 アーモンドあえ 味つけのり	黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン(ヨーグ 財) ブロッコリー とうふスープ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いんげんの磯あえ さつま汁	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 野菜炒め えだ豆	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き はりはりづけ そうめん汁	ごはん 牛乳 なすのみそ炒め 焼きじゃがいも フォースープ フロースンヨーグルト	親子どんぶり (麦ごはん) 牛乳 ピーマンのおかか炒め きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 ひじき豆 かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 とり肉のアーモンドがらめ 野菜の土佐酢あえ けんちん汁	パン 牛乳 ボーケンチュー コーンサラダ 冷凍みかん
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 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 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.7 水 20 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(タ'イ) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 味つけのり 1袋 赤	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 ヨーグルト 8 赤 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2 塩 0.3 こしょう 0.01 カレーパウダー 0.3 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 緑 三度豆 10 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 酢 0.4 とり肉 10 赤 うすあげ 2 黄 さといも 20 黄 にんじん 5 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 豚肉 15 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 緑 にんじん 0.7 黄 塩 調理用 0.5 しらす干し 0.03 ごま油 0.03 濃口しょうゆ 2.5 でんぶん 1 黄 えだ豆 17 緑 酢 0.1 食卓塩 0.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土しょうが 0.4 緑 にんにく 0.1 黄 上白糖 1 黄 酒 1 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 0.9 みりん 1.8 水 4 でんぶん 0.3 黄 切り干し大根 4 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.1 しらす干し 3 赤 白ごま 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.3 水 2.7 みりん 0.5 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 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 15 赤 たまねぎ 20 緑 なす 20 緑 えだ豆 5 緑 土しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みそ 1.5 赤 濃口しょうゆ 1 黄 上白糖 0.5 黄 酒 1 黄 小麦 0.2 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 赤 花かつお 0.5 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 赤 わかめ 0.7 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 だし昆布 0.7 水 130 パニラヨーグルト 1個 黄	とり肉 20 赤 たまご 35 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 47 緑 糸こんにゃく 20 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 4.5 酒 1 水 35 米 73 黄 小麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 赤 花かつお 0.5 赤 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 赤 わかめ 0.7 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 土しょうが 0.6 緑 こんにゃく 15 緑 塩 調理用 0.1 黄 ごぼう 4 緑 酢 0.2 黄 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.4 黄 酒 0.6 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 けずりぶし 0.3 水 4 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 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 みりん 0.8 水 3 でんぶん 0.4 黄 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 黄 酢 3.2 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 8 黄 塩 調理用 0.1 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	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 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 5 トマトケチャップ 6 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.95 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.3 黄 水 63 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 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2 温州みかん冷凍 1個 緑

日・曜	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)
献立名	タコライス (ごはん) 牛乳 スープ	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ ゴーヤーチャンプルー とうがんのすまし汁	ごはん 牛乳 じゃがいもと白花生のうま煮 ちりめんの炒り煮 野菜の甘酢あえ
材料名及び使用量(g)	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 こしょう 0.02 チリパウダー 0.1 パプリカ 0.2 トマトケチャップ 5 上白糖 1 黄 ウスターソース 3 濃口しょうゆ 3 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.3 米 80 黄 水 105 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 こしょう 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 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さくら 1切 赤 でんぶん 6 黄 油 3 黄 白ねぎ 0.4 緑 土しょうが 0.2 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 酢 2.9 一味とうがらし 0.01 絹厚あげ 25 赤 にがうり 10 緑 塩 調理用 0.1 にんじん 5 緑 たまご 15 赤 きくらげ 0.3 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.18 濃口しょうゆ 2 糸かつお 0.3 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 とうがん 25 緑 えのきたけ 5 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 土しょうが 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 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 3 濃口しょうゆ 4 水 40 かえりちりめん 7 黄 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.6 黄 塩 0.2 酢 2



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには・・・

- ★朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
- ★早寝・早起きをし、日中は体を動かす
- ★主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける
- ★冷たい物のとり過ぎに気をつける
- ★こまめな水分補給を心がける



☆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。



七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅(さくべい)」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



☆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。

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
612	25.1	19.9	2.1	316	86	2.2	206	0.36	0.50

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。

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願いいたします。