



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	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 他人とじ チンゲンサイの煮びたし 切り干し大根のあえ物	ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごままぶし れんこんの甘酢づけ 雑煮	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜チャンプルー 味つけのり	ぶどうパン 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き キャベツの炒め物 スープ	ごはん 牛乳 焼きししゃも 牛肉とじゃがいものうま煮 野菜のごま酢あえ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 小松菜の炒り煮 もずく汁	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 はくさいのクリームスープ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 わかめのあえ物 かつおふりかけ りんご	ごはん 牛乳 ますの照り焼き 五目ひじき 水菜のみそ汁	そばろごはん (ごはん) 牛乳 ツナとはくさいの煮びたし 沢煮碗
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こうやどうふ 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 豚肉 55 チンゲンサイ 5 にんじん 20 こんにゃく 10 塩 調理用 0.1 うすあげ 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 切り干し大根 4 緑 きゅうり 5 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.3 赤 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 1.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 鶏だいず 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 緑 にんじん 4 緑 れんこん 16 緑 酢 0.4 酢 ゆがき用 1 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 酢 1.5 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 だいこん 18 緑 さといも 15 黄 みつば 2.5 緑 白みそ 14 赤 みそ 3.5 赤 けずりぶし 2.5 塩 110	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 絹厚あげ 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 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし 20 緑 にら 20 緑 サラダ油 10 緑 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 黄 ごま油 0.2 糸かつお 0.5 赤 味つけのり 1袋 赤	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 ツナ 8 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 25 緑 パセリ 0.2 緑 マーガリン 1 黄 粉チーズ 1.5 赤 生クリーム 4 赤 塩 0.15 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 6 赤 カップ 1個 緑 ハム 5 赤 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 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 とりから 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 ししゃも 2尾 赤 牛肉 40 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 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 淡口しょうゆ 3 水 25 ごぼう 6 緑 酢 0.3 にんじん 4 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 たまねぎ 1.5 黄 上白糖 2.4 黄 塩 0.28 酢 3.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 70 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 酒 1 黄 でんぷん 8 黄 油 4 黄 小松菜 30 緑 ちくわ 5 緑 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 たまご 17 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 もずく 10 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.8 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 2.5 水 120 黄 でんぷん 0.8	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 緑 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 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 スパゲティ 4 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 25 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 40 緑 粉チーズ 1 赤 塩 0.8 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 40 赤 水 40 ぶどうゼリー 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 えだ豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 2.8 淡口しょうゆ 1.9 みりん 0.9 けずりぶし 1.5 水 40 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 わかめ 1 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 酢 2 かつおふりかけ 1袋 赤 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4.8 酒 0.8 水 1.6 みりん 0.8 水 1.5 でんぷん 0.24 黄 ひじき 1.5 赤 ちくわ 5 赤 うすあげ 2.5 赤 にんじん 3 緑 れんこん 5 緑 酢 0.2 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.7 酒 0.4 けずりぶし 0.3 水 4 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	とりひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 たまご 25 赤 塩 0.08 サラダ油 0.5 黄 にんじん 3 緑 ピーマン 2 緑 しらす干し 4 赤 サラダ油 0.5 黄 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.6 酒 0.5 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 豚肉 15 赤 ごぼう 15 緑 酢 0.3 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 たけのこ 5 緑 みつば 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 酒 1.5 水 130 でんぷん 0.5 黄

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 青椒肉絲 さつまいものから揚げ わかめスープ	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 ほうれんそうのサラダ	ごはん 牛乳 塩豚じゃが ごぼうとアーモンド*の炒り煮 レタスのおひたし ぼんかん	パン 牛乳 タンドリーチキン(ヨーグルト) きのこのソテー ポトフスープ いちごジャム	菜めし 親子うどん 牛乳 がんもどきの含め煮 ピーマンのおかか炒め	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 キャベツのごままぶし のっぺい汁 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 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 0.8 酒 0.5 土しょうが 0.5 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 0.2 黄 にんじん 4 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 9 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.2 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 でんぷん 0.4 黄 さつまいも 70 黄 油 4 黄 食卓塩 0.2 とり肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 赤 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 でんぷん 0.5 黄 とりから 15 土しょうが 0.1 緑 水 140	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 にんにく 0.1 緑 りんご 5 サラダ油 0.5 黄 小麦粉 6 黄 トマトピューレ 4.5 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 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 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 8 緑 上白糖 0.5 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1	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 緑 ごぼう 25 緑 酢 0.6 アーモンド(9'1x) 3 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 水 5 一味とうがらし 少々 レタス 30 緑 塩 調理用 0.1 糸かつお 0.5 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 1 ぼんかん 1個 緑	パン 1個 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 しめじ 15 緑 えのきたけ 10 緑 しいたけ 0.4 緑 にんじん 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1 チキンウインナー 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.8 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりから 15 緑 セロリ 0.1 緑 水 110 いちごジャム 1袋 緑	米 65 黄 水 85 黄 菜めしの素 1.6 緑 うどん 80 黄 とり肉 15 赤 たまご 17 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 4 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 3 水 125 牛乳 1本 赤 がんもどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 緑 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	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 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 1 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.9 豚肉 15 赤 絹厚あげ 20 赤 ごぼう 6 緑 酢 0.2 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 さといも 15 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 3.8 けずりぶし 2.5 水 115 黄 いり豆 0.8 黄 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
618	26.1	19.2	2.2	327	91	2.4	216	0.35	0.51	29	5.5

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。

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
れんこんの甘酢づけ 雑煮

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」、「れんこん」
には「先を見通せるように」。
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
キャベツのごままぶし のっぺい汁 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。

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願
います。