



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)
献立名	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 五目豆 かつおふりかけ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 トック りんご	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 フレンチサラダ	ごはん にゅうめん 牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイのおかかあえ	ごはん 牛乳 牛肉と大根の炒め煮 小松菜の磯あえ ぶた汁	ごはん 牛乳 みそおでん ちりめんとアーモンド*の炒り煮 野菜の土佐酢あえ	親子どんぶり (ごはん) 牛乳 もちいなの含め煮 にんじんしりしり	ごはん 牛乳 焼き肉 ゆでブロッコリー レタススープ	ごはん 牛乳 くじら肉の竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	ごはん 牛乳 ますの照り焼き なの花のおひたし みそ汁	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 するめとわかめの酢の物 いよかん
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 濃口しょうゆ 2.6 水 25 だいず 10 赤 ちくわ 10 赤 にんじん 15 緑 糸こんにゃく 20 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2 けずりぶし 0.3 水 6 かつおふりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 土しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 3 赤 とりがら 2 水 10 濃口しょうゆ 2 上白糖 0.5 黄 酒 1 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 黄 でんぶん 0.8 黄 とり肉 15 赤 たまご 9 赤 トック 25 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 にら 5 緑 塩 0.75 こしょう 0.03 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.5 水 130 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	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 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 5 緑 塩 0.7 こしょう 0.02 カレーパウダー 0.4 濃口しょうゆ 0.2 ウスターソース 2.3 水 70 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 パン缶 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 65 黄 水 85 そうめん 20 黄 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 8 緑 青ねぎ 3 緑 うすあげ 5 赤 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 4.8 けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 チンゲンサイ 40 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 20 赤 濃口しょうゆ 0.5 酒 0.5 土しょうが 0.4 緑 だいこん 40 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 1.5 緑 白ごま 1 黄 サラダ油 0.5 黄 水 2 濃口しょうゆ 3 みそ 9 赤 上白糖 2.7 黄 酒 1 水 1.8 がえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 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 酢 3.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 じゃがいも 15 黄 にんじん 15 緑 だいこん 40 緑 こんにゃく 20 緑 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 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 餅いなり 1個 黄 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 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 50 赤 サラダ油 0.5 黄 キャベツ 35 緑 塩 調理用 0.1 にんじん 3 緑 たまねぎ 3 緑 りんご 3 赤 八丁みそ 2 赤 土しょうが 0.4 緑 にんにく 0.2 黄 上白糖 2 黄 酒 1 濃口しょうゆ 2 水 105 牛乳 1本 赤 餅いなり 1個 黄 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 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 レタス 0.3 黄 しいたけ 1 酒 0.5 こしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 くじら肉 50 赤 土しょうが 1.7 緑 濃口しょうゆ 4.2 酒 4.2 でんぶん 15 黄 油 4 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 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.8 黄 塩 調理用 1.6 ごま油 0.4 緑 にんじん 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100	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 でんぶん 0.24 黄 はくさい 30 緑 なばな 15 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 1.5 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 1.6 ごま油 0.4 緑 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 25 でんぶん 0.7 黄 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 いよかん 1/4個 緑	

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)
献立名	黒糖パン 牛乳 コーンシチュー キャベツとハムのサラダ	ごはん 牛乳 田能のさといもコロッケ じゃこピーマン ちゃんこ汁 味つけのり	ごはん みそラーメン 牛乳 とり肉のゆず香焼き チンゲンサイとちくわの炒め物	手巻きごはん (麦ごはん) 牛乳 水菜のあえ物 豆乳汁	パン 牛乳 ポークカツレツ コーンキャベツ 貝柱のスープ いちごジャム	ごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ じゃの煮びたし かきたま汁	ごはん 牛乳 すきやき風煮 アーモンドあえ
材料名及び使用量(g)	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 とうもろこし 10 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 3.2 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 35 ハム 7 赤 キャベツ 23 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 2.2 塩 0.3 こしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 田能のさといもコロッケ 1個 黄 油 6 黄 しらす干し 3 赤 ピーマン 25 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.1 酒 1.1 豚肉 10 赤 丸平天 10 赤 だいこん 10 緑 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 6 緑 酢 0.1 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 にら 5 緑 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 みりん 1 けずりぶし 2.5 水 100 味つけのり 1袋 赤	米 65 黄 水 85 米粉 25 黄 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 緑 サラダ油 0.4 黄 みそ 8 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 1.7 とりがら 10 土しょうが 0.08 緑 上白糖 90 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 ゆず(果汁) 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.4 サラダ油 0.5 黄 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 しめじ 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 緑 青のり粉 0.3 赤 白ごま 1 黄 酒 1 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 2.7 焼きのり 1袋 赤 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 水菜 10 緑 だいこん 25 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.6 赤 上白糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.3 酢 2.3 みりん 0.5 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 うすあげ 3 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 14 緑 しめじ 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 110	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.05 黄 小麦粉 7 黄 水 20 パン粉 11 黄 サラダ油 3 黄 ペーコン 5 赤 キャベツ 30 緑 とうもろこし 20 緑 塩 0.12 こしょう 0.01 貝柱水煮 10 赤 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.35 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.7 酒 0.5 とりがら 15 青ねぎ 0.2 緑 土しょうが 0.2 緑 水 140 いちごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 塩 0.4 こしょう 0.05 黄 でんぶん 7 黄 油 4 黄 ゆば 10 赤 小松菜 20 緑 にんじん 3 緑 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 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 105 でんぶん 0.5 黄	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 緑 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 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(粉) 0.5 黄 上白糖 1 濃口しょうゆ 2

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
621	26.0	19.9	2.2	322	89	2.3	221	0.36	0.50	24	5.2

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。

2月19日(金) 食育の日

黒糖パン 牛乳 コーンシチュー
キャベツとハムのサラダ

黒糖パンに使用している黒糖は、サトウキビからできています。上白糖と比べると、ビタミンやミネラルも豊富に含まれ、サトウキビ特有の香りとコクのあるのが特徴です。

新登場

2月20日(木) 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。



☆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。