



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。

※食料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	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)食育の日	4月22日(月)	4月23日(火)
献立名	ごはん 牛乳 関東煮 かまぼこときゅうりの酢の物 味つけのり	ごはん 牛乳 回鍋肉 焼きじゃがいも ピーマンスープ	わかめごはん 五目うどん 牛乳 焼きつくね ツナと野菜のごまあえ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目豆 かきたま汁	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 野菜の土佐酢あえ カラマンダリン	パン 牛乳 アメリカンドッグ 春野菜のソテー わかめスープ いちごジャム	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め にんじんしりしり みそ汁	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ 小松菜のおひたし すまし汁	ごはん 牛乳 他人とじ 磯あえ かつおふりかけ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 15 黄 にんじん 55 黄 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 濃口しょうゆ 3.2 黄 みりん 1 黄 だし昆布 0.5 赤 水 40 糸かまぼこ 15 赤 きゅうり 30 赤 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.7 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.5 黄 みりん 0.5 黄 味つけのり 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.08 緑 青ねぎ 0.1 緑 キャベツ 35 緑 ピーマン 4 緑 土しょうが 0.15 緑 にんにく 0.15 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みそ 1.5 赤 水(ゆがき汁) 5 濃口しょうゆ 1.5 黄 上白糖 0.4 黄 酒 0.8 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 でんぶん 0.6 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 黄 焼豚 8 赤 ピーマン 6 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.4 緑 ごしょう 0.01 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 とりがら 15 黄 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130 緑	米 65 黄 水 85 わかめごはんの素 1.5 赤 うどん 60 赤 とり肉 15 赤 うすあげ 3 赤 だいこん 20 緑 にんじん 4 緑 ごぼう 5 緑 こんにゃく 0.2 緑 サラダ油 10 黄 塩 調理用 0.1 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 けずりぶし 3 黄 水 120 牛乳 1本 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 ウスターソース 0.9 黄 トンカツソース 1.5 黄 でんぶん 0.1 黄 水 5 ツナ 10 赤 小松菜 25 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 白ごま 1.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 赤 だいず 6 赤 ちくわ 6 赤 にんじん 10 緑 糸こんにゃく 12 緑 グリーンピース 3 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 4 たまご 13 赤 ごぼう 6 緑 酢 0.3 緑 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 黄 酢 3.2 黄 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 20 緑 にんにく 30 緑 ハム 20 緑 キャベツ 0.1 緑 たまねぎ 8 緑 アスパラガス 1 緑 塩 調理用 0.1 黄 サラダ油 2.6 黄 上白糖 2.6 黄 水 25 ごぼう 6 緑 酢 0.3 緑 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 糸かつお 0.4 赤 上白糖 2.2 黄 塩 0.3 黄 酢 3.2 黄 カラマンダリン 1個 緑	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 レバーフランク 1本 赤 ホットケーキミックス 8 黄 小麦粉 3 黄 油 11 黄 油 5 黄 ハム 5 黄 キャベツ 15 緑 たまねぎ 8 緑 アスパラガス 5 緑 塩 調理用 0.1 黄 サラダ油 0.2 黄 ごしょう 0.18 黄 ごしょう 0.01 黄 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 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 1 黄 でんぶん 0.5 黄 とりがら 15 黄 土しょうが 0.1 緑 水 140 いちごジャム 1袋 緑	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 黄 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 黄 カレー粉 0.2 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 黄 ごしょう 0.04 黄 ウスターソース 4 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ペーリーフ 0.05 黄 水 65 黄 米 73 黄 小麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 黄 パイン缶 7 黄 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 濃口しょうゆ 0.8 赤 酒 1 赤 小松菜 35 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 赤 うすあげ 2 赤 土しょうが 0.8 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.8 黄 ツナ 7 赤 ごしょう 0.04 黄 にんじん 25 赤 サラダ油 0.3 赤 濃口しょうゆ 1 赤 酒 0.5 赤 ごしょう 0.01 赤 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 赤 水 120 赤	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 黄 淡口しょうゆ 3.2 黄 酒 1 黄 だし昆布 0.4 黄 水 55 ほうれんそう 18 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.2 黄 焼きのり 0.5 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 酢 0.5 黄 かつおふりかけ 1袋 赤	

日曜	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月30日(火)
献立名	黒糖パン 牛乳 チキンの香草パン粉焼き フォーサラダ レタススープ	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜炒め ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 切り干し大根の炒め煮 豆乳汁	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き じゃこピーマン ぶた汁
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 1枚 赤 塩 0.3 赤 ごしょう 0.03 黄 パザルペースト 4 緑 パン粉 2 黄 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 とうもろこし 5 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 黄 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 黄 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 緑 ごしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 水 130 黄 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 15 緑 ピーマン 5 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 でんぶん 0.8 黄 ぶどうゼリー 1個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぶん 7 黄 油 4 黄 上白糖 2.2 黄 濃口しょうゆ 3.7 黄 みりん 1.2 黄 水 1.5 黄 でんぶん 0.2 黄 切り干し大根 4 緑 とり肉 5 赤 にんじん 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 18 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 12 緑 ふ 7 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9 赤 煮干し 2 赤 水 110 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 赤 濃口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 でんぶん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 みりん 2 黄 水 1 黄 でんぶん 0.2 黄 しらす干し 3 赤 ピーマン 25 黄 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 1.1 黄 豚肉 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 黄 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 110 赤

入学・進級おめでとう

うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

「学校給食」は「生きた教材」です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、大切な教材となります。

4月19日(金) 食育の日

ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め
にんじんしりしり みそ汁

にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理です。にんじんに豊富なβカロテンには、目や肌の健康を保ち、免疫力の保持増進の働きがあります。



4月18日(木)から
1年生の給食が始まります。

献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えて作られています。主食・主菜・副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食で出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でも作ってみてください。

☆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。

☆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
623	24.9	20.4	2.1	303	81	2.2	248	0.36	0.50	31	5.1

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お願い致します。