



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	タコライス (麦ごはん) 牛乳 フォースープ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 関東煮 磯あえ	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ フローズンヨーグルト	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ ツナと野菜のあえ物 ぶた汁 かつおふりかけ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ピーマンのおかか炒め そうめん汁	ごはん 牛乳 他人とじ 野菜の土佐酢あえ 味つけのり	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 切り干し大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 ますのカレー焼き 夏野菜のソテー	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴらごぼう かきたま汁	わかめごはん 牛乳 揚げしゅうまい 野菜炒め 冷凍みかん
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 濃口ソース 3 濃口しょうゆ 3 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.3 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 とり肉 10 赤 フォー 7 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 塩 0.27 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.1 黄 だし昆布 0.7 水 130 温州みかん冷凍 1 個 緑	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 55 黄 にんじん 15 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 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 緑 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 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 酢 0.5	黒糖パン 1 個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1 本 赤 豚肉 20 赤 だいず 12 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 14 緑 たまねぎ 35 緑 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 10 塩 0.5 こしょう 0.02 上白糖 0.4 黄 水 23 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 パニラヨーグルト 1 個 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 ポテトコロッケ 1 個 黄 油 5 黄 ツナ 5 赤 切り干し大根 1.5 緑 にんじん 3 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 2 豚肉 10 赤 とろろ 20 赤 さといも 15 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110 かつおふりかけ 1 袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 さば 1 切 赤 塩 0.3 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 花かつお 0.5 赤 そうめん 8 黄 うすあげ 3 赤 なると 10 赤 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 濃口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 牛肉 25 赤 たまご 35 赤 こや豆腐 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 赤 淡口しょうゆ 3.2 黄 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 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 味つけのり 1 袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 とり肉 25 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 みりん 1.4 でんぶん 0.14 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 15 赤 うすあげ 2 赤 かぼちゃ 25 緑 青ねぎ 2 緑 煮干し 8.5 赤 水 115	小型パン 1 個 黄 スパゲティ 25 黄 塩 調理用 0.25 牛ひき肉 20 赤 豚ひき肉 10 赤 しめじ 15 緑 たまねぎ 60 緑 なす 10 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 0.8 黄 小麦粉 1 黄 トマトケチャップ 16 塩 0.35 こしょう 0.03 トンカツソース 4 ウスターソース 3 水 5 牛乳 1 本 赤 ます 1 切 赤 にんにく 0.2 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 カレー粉 0.3 白ワイン 3 サラダ油 1 黄 ベーコン 8 赤 ピーマン 15 緑 とうもろこし 10 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 こしょう 0.01	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 豆腐入り洋風ハンバーグ 1 個 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 緑 濃口しょうゆ 1.8 黄 上白糖 0.9 酒 1 みりん 1 水 3 でんぶん 0.5 黄 ごぼう 15 緑 酢 0.5 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.9 みりん 0.6 一味とうがらし 少々 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 たまねぎ 25 緑 みつば 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 わかめごはんの素 2 赤 牛乳 1 本 赤 ポークしゅうまい 3 個 赤 油 1.5 黄 豚肉 35 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 しいたけ 0.7 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 でんぶん 0.8 黄 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	ごはん 牛乳 ミンチ・ールのケチャップ 煮 シエルマカロニのサラダ チンゲイサイのスープ	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ ゴーヤーチャンプルー みそ汁	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ちりめんとアーモンド の炒り煮 キャベツのおかかあえ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 ミンチボール 40 赤 にんじん 9 緑 たまねぎ 20 黄 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.4 トンカツソース 1.4 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 15 でんぶん 0.2 黄 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.1 赤 ツナ 5 赤 ブロッコリー 20 緑 塩 調理用 0.14 黄 とうもろこし 5 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 2 カレーパウダー 0.15 豚肉 12 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 23 緑 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 さくら 1 切 黄 でんぶん 6 黄 油 3 白ねぎ 0.4 緑 土しょうが 0.2 緑 上白糖 3 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 赤 にんじん 5 緑 たまご 15 緑 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 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 とり肉 25 赤 だいず 10 赤 ひらてん 10 赤 絹厚あげ 15 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 黄 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 かえりちりめん 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 キャベツ 35 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.8 赤 みりん 1 濃口しょうゆ 1.5

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
629	26.4	20.4	2.2	325	91	2.3	207	0.38	0.52	27

食物繊維 g
5.0

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お願いたします。