



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 ちりめんとアーモンドの炒り煮 なの花のおひたし	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きさつまいも 中華スープ	ごはん 牛乳 とり肉のゆず香焼き じゃこたくあん 豆乳汁	きなこパン 牛乳 カレースープ煮 フレンチサラダ	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁 ぼんかん	ごはん 牛乳 ポークカツ キャベツの炒め物 わかめスープ	ごはん 牛乳 牛肉と大根の炒め煮 ひじき豆 みそ汁	ごはん 牛乳 焼きつくね 野菜炒め ブロッコリー	ごはん 牛乳 すきやき風煮 野菜の土佐酢あえ りんご	ごはん 牛乳 ハンバーグ じゃがいものカレー炒め たまごスープ	ごはん にゅうめん 牛乳 さばの塩焼き いんげんの磯あえ
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 黄緑 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 淡口しょうゆ 2.6 水 25 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 はくさい 30 緑 なばな 15 緑 にんじん 3 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 黄 糸かつお 0.6 赤 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 1.6	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 15 赤 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 土しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 3 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 でんぷん 0.8 黄 さつまいも 50 黄 サラダ油 3.1 黄 えび 20 赤 酒 1 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 えのきたけ 8 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.3 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.8 酒 0.5 とりがら 15 青ねぎ 0.2 緑 土しょうが 0.2 緑 水 120	米 80 黄 水 105 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 黄 サラダ油 0.5 黄 しらす干し 3 赤 キャベツ 25 緑 たくあん 4 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.4 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 うすあげ 3 赤 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 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 パイন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	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 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 さといも 15 黄 こんにゃく 8 緑 塩 調理用 0.1 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.25 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2 水 100 ぼんかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 塩 0.4 赤 こしょう 0.04 黄 小麦粉 7 黄 水 7 黄 パン粉 10 黄 油 6 黄 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 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 わかめ 0.4 赤 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 黄 でんぷん 0.5 黄 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 140	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 黄 青ねぎ 1.5 緑 白ごま 1 黄 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 みりん 1 一味とうがらし 少々 水 8 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 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 115	米 80 黄 水 105 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 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぷん 0.1 黄 水 5 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 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 黄 でんぷん 0.8 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1	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 黄 ベーコン 5 赤 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3.5 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.2 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 2.7 ウスターソース 0.7 トンカツソース 0.7 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 6 でんぷん 0.1 黄 ベーコン 5 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 10 緑 三度豆 5 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 カレーパウダー 0.15 とり肉 10 赤 たまご 17 赤 上白糖 2 黄 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.3 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 125 でんぷん 0.5 黄	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 淡口しょうゆ 4.8 けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 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

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	ひじきごはん 牛乳 田能のさといもコロッケ 水菜のあえ物 ぶた汁	パン 牛乳 ますの香草パン粉焼き ほうれんそうのソテー ポトフスープ りんごジャム	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 アーモンドあえ デコポン	親子どんぶり (麦ごはん) 牛乳 もちいなの含め煮 わかめのあえ物	ごはん みそラーメン 牛乳 ちくわのいそが揚げ こふさいも	黒糖パン 牛乳 コーンシチュー ツナとキャベツのサラダ	ごはん 牛乳 くじら肉の竜田揚げ 小松菜の炒り煮 ちゃんこ汁
材料名及び使用量(g)	米 65 黄 水 85 とり肉 5 赤 ひじき 8 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.5 たけのこ 10 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.2 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2.1 酒 2 みりん 1.2 牛乳 1本 赤 田能のさといもコロッケ 1個 黄 油 6 黄 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 豚肉 10 赤 とうふ 20 赤 さつまいも 30 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.03 サラダ油 1 パジルペースト 4 緑 パン粉 3 黄 ハム 5 赤 ほうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.2 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 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 アーモンド 0.5 とりがら 0.1 緑 セロリ 15 水 110 りんごジャム 1袋 緑	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 でんぷん 0.7 黄 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(大粒) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 デコポン 1/4個 緑	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 黄 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 麦 7 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 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 はるさめ 1.8 黄 にんじん 7 緑 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.7 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3	米 50 黄 水 65 米粉麺 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 水 90 牛乳 1本 赤 ちくわ 2本 赤 小麦粉 6 黄 青のり粉 0.4 赤 水 10 油 8 黄 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 こしょう 0.01	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 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 こしょう 0.02 酢 2	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 でんぷん 15 黄 油 4 黄 小松菜 30 緑 ちくわ 5 赤 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 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

2月19日(金) 食育の日

ひじきごはん 牛乳 田能のさといもコロッケ
水菜のあえ物 ぶた汁

ニ崎の伝統野菜「田能のさといも」の親芋を活用したコロッケです。親芋は加工品に、子芋は料理に使用し、給食で食べる機会が増えています。ねっとりしてホクホクした食感が楽しめます。

2月28日(金) くじら肉の竜田揚げ

くじらは、明治から昭和の時代は家庭でもよく食べられ、貴重な栄養源でした。しかし、1987年に「くじらを商品として売ってはいけない」という決まりができてから、めったにくじらを食することができなくなりました。
近年、調査目的で捕ることが許されたくずしくじらを、調査が終わった後、食文化を考える機会として、給食用にも活用されるようになりました。
貴重な日本の食文化の体験ができることを願って、令和5年度よりくじら肉を使った献立を給食に取り入れています。

☆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。

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
619	25.3	20.0	2.2	321	94	2.2	207	0.37	0.50	29

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・ひきと咲きプラザ内

★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ます。