



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	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 がんもどきの含め煮 野菜の甘酢あえ	そばごはん (ごはん) 牛乳 いんげんのおかかあえ かぼちゃのみそ汁 冷凍みかん	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 野菜炒め こふきいも	小型パン ミートスパゲティ 牛乳 ますのムニエル フレンチサラダ	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 切り干し大根の炒め煮 そうめん汁	ごはん 牛乳 ハンバーグ キャベツのサラダ スープ フロースンヨーグルト	ごはん 牛乳 ちくわのいそか揚げ ツナと野菜のあえ物 ぶた汁	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゴーヤーチャンプルー すまし汁	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	ごはん 牛乳 回鍋肉 きくらげのサラダ わかめスープ 冷凍みかん
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 淡口しょうゆ 2.6 水 25 がんもどき 1個 赤 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 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.6 黄 塩 酢 0.2 2	とりひき肉 25 赤 土しょうが 0.4 緑 たまご 21 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 濃口しょうゆ 1.6 酒 0.5 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 三度豆 30 緑 塩 調理用 0.1 糸かつお 0.3 赤 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 2 どうふ 20 赤 うすあげ 3 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 10 緑 わかめ 0.4 緑 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 135 温州みかん冷凍 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 2個 赤 油 1 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 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 糸かつお 0.3 赤 濃口しょうゆ 2.5 黄 でんぶん 0.8 黄 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 こしょう 0.01	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 酒 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 緑 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 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 4 黄 サラダ油 2.5 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.1 パイン缶 6 緑 上白糖 0.5 黄 サラダ油 1 塩 0.2 こしょう 0.02 酢 1.6	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 みりん 1.4 黄 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 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 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 でんぶん 0.1 黄 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.2 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 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135 パニラヨーグルト 1個 黄	米 80 黄 水 105 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 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 黄 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 2 豚肉 10 赤 うすあげ 3 赤 かぼちゃ 20 赤 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 煮干し 2 赤 水 140	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 絹厚あげ 25 赤 にがうり 10 緑 塩 調理用 0.1 にんじん 5 緑 たまご 15 赤 きくらげ 0.3 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.18 濃口しょうゆ 2 糸かつお 0.3 赤 きくわがめ天ふら 15 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 緑 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 125	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 25 赤 だいず 15 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 12 塩 0.6 こしょう 0.03 上白糖 0.5 黄 水 28 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 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	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 水(ゆがき汁) 5 濃口しょうゆ 1.5 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 でんぶん 0.6 黄 はるさめ 3 黄 きゅうり 10 緑 きくらげ 0.3 緑 上白糖 0.8 黄 淡口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1.5 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 でんぶん 0.5 黄 とうがらし 15 緑 土しょうが 0.1 緑 水 140 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	タコライス (麦ごはん) 牛乳 フォースープ	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ ブロッコリーのごまあえ みそ汁 味つけのり	ごはん 牛乳 他人とじ はるさめサラダ
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 ウスターソース 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	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さわら 1切 黄 でんぶん 6 黄 油 3 黄 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 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 2 酢 0.4 どうふ 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 味つけのり 1袋 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 赤 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 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 はるさめ 5 黄 きゅうり 20 緑 たまねぎ 10 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.5 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 0.6 黄 サラダ油 1.6 塩 0.4 こしょう 0.02 酢 3



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?☆

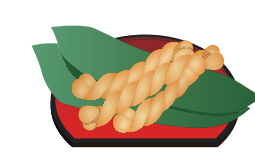
食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質などによって、皮膚のかゆみやじんましん、口の中の違和感、せき、腹痛や下痢、吐き気など、様々な症状が引き起こされます。

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。



索餅(さくべい)



☆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
625	26.2	20.9	2.2	307	92	2.2	211	0.37	0.51	26

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いたします。