

令和6年度 1月
(1月9日～1月31日) 16回



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。

尼崎市教育委員会
第4ブロック

日・曜	1月9日(木)	1月10日(金)	1月14日(火)正月行事食	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)
献立名	ごはん 牛乳 豚肉と白豆のみそ煮 切り干し大根のカレー煮 きゅうりのごま酢あえ	パン 牛乳 チキンのトマトソース キャベツとハムのサラダ レタススープ みかんジャム	ごはん 牛乳 黒豆とちりめんのごまぶし 紅白なます 雑煮	ごはん 牛乳 他人とし ほうれんそうのおひたし 味つけのり	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 八宝菜 じゃがいものソテー	パン 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 ツナとキャベツの炒め物 豆乳コンンスープ	ガパオライス (麦ごはん) 牛乳 ごぼうのサラダ はくさいスープ	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 するめとわかめの酢の物 かつおぶりがけ ぼんかん	ごはん 牛乳 さばのケチャップあえ アスパラガスのソテー 大根スープ	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース ピーマンのおかか炒め みそ汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 白豆 30 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 しいたけ 0.8 緑 サラダ油 1 黄 みそ 7 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 0.2 酒 1 けずりぶし 1 水 30 切り干し大根 5 緑 うすあげ 3 赤 サラダ油 0.5 黄 白砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 カレーパウダー 0.1 けずりぶし 0.5 水 25 きゅうり 30 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1.5 黄 白砂糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 2.7 酢 0.4 一味とうがらし 少々	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 塩 1枚 赤 とりにく 0.2 こしょう 0.01 トマト 3 緑 トマトケチャップ 3 たまねぎ 3 緑 ウスターソース 1 トンカツソース 1 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 4 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 白砂糖 1 黄 酢 1.2 黄 しょうゆ 2.2 塩 0.3 こしょう 0.01 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 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.3 水 130 でんぶん 0.5 黄 温州みかんジャム 1袋 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 黒だいた 8 赤 でんぶん 1 黄 かえりちりめん 3 赤 油 1 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 緑 だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 酢 1.2 ゆず(果汁) 0.7 緑 白玉粉 15 黄 水 10 とりにく 10 赤 焼きとうふ 20 赤 にんじん 5 緑 だいこん 18 黄 さといも 15 緑 みつば 2.5 緑 白みそ 14 赤 みそ 3.5 赤 けずりぶし 2.5 水 110	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 淡口しょうゆ 3.2 酒 1 だし昆布 0.4 水 55 うすあげ 1.4 赤 上白糖 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 緑 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 ごま油 0.3 黄 でんぶん 1 黄 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01	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 緑 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 ツナ 8 赤 キャベツ 30 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 0.2 とりにく 15 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 10 緑 とうもろこし(クリーム) 20 緑 パセリ 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 0.8 豆乳 40 赤 水 60	とりにく 45 赤 だいず(ひきわり) 15 赤 ピーマン 10 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.6 黄 サラダ油 0.3 黄 バジルペースト 1 黄 オイスターソース 2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 塩 0.1 でんぶん 0.01 黄 米 7 黄 小麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ハム 8 赤 ごぼう 10 赤 酢 0.2 緑 にんじん 4 緑 たまねぎ 10 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 マヨネーズ 6.5 黄 白ごま 1.5 黄 豚肉 15 赤 はくさい 30 赤 しいたけ 0.4 赤 はるさめ 2 赤 青ねぎ 3 赤 塩 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 とりにく 20 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 えだ豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しょうゆ 2.8 黄 酢 1.3 トマトケチャップ 3.4 水 2.3 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.05 淡口しょうゆ 0.2 黄 サラダ油 0.2 黄 わかめ 0.7 赤 するめ 3 赤 白砂糖 2.2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.5 かつおぶりがけ 1袋 赤 ぼんかん 1個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 酒 1.3 濃口しょうゆ 1.5 土しょうが 0.4 緑 でんぶん 6 黄 油 3 黄 上白糖 2.4 黄 濃口しょうゆ 0.6 黄 酢 1.3 トマトケチャップ 3.4 水 2.3 アスパラガス 20 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.05 淡口しょうゆ 0.2 黄 サラダ油 0.2 黄 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 だいこん 30 緑 ほうれんそう 5 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.25 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.8 酒 0.5 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 125 でんぶん 0.9 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入りチキハバーク 1個 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 8 緑 濃口しょうゆ 1.8 上白糖 0.9 黄 酒 1 みりん 1 水 3 でんぶん 0.5 黄 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 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145	

日・曜	1月24日(金)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)節分行事食
献立名	ぶどうパン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	ごはん 牛乳 チキンカツレツ フロッキー かにとコーンのスープ	わかめごはん チャンポン 牛乳 ポテコロッケ りんご	ごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 五目豆 かす汁	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 小松菜のアーモンドあえ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 しろなの煮びたし みぞれ汁 いり豆
材料名及び使用量(g)	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 45 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 5 トマトケチャップ 6 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.03 上白糖 0.3 黄 水 63 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 パイン缶 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 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 5 黄 水 11 黄 パン粉 10 黄 パセリ 1 緑 サラダ油 3 黄 フロッキー 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 かに 15 赤 たまご 17 赤 とうもろこし 10 緑 しいたけ 0.4 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.2 とりがら 15 緑 土しょうが 0.1 緑 水 135 でんぶん 1 黄	米 65 黄 水 85 わかめごはんの素 1.5 赤 米粉麺 25 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.8 緑 濃口しょうゆ 0.5 にんじん 10 緑 はくさい 45 緑 たまねぎ 20 緑 もやし 10 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.6 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 3.5 ごま油 0.2 黄 とりがら 10 土しょうが 0.08 緑 水 80 でんぶん 1 黄 牛乳 1本 赤 ポテコロッケ 1個 黄 油 5 黄 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 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 豚肉 15 赤 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 水 0 さけ 10 赤 塩 0.03 酒 0.5 うすあげ 2 赤 さといも 10 黄 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 アーモンド(粉末) 1.5 黄 上白糖 0.5 黄 みりん 1 濃口しょうゆ 1.3 ぶどうゼリー 1個 黄 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とりにく 20 赤 ひらてん 10 赤 さといも 40 黄 にんじん 15 緑 れんこん 12 緑 酢 0.4 緑 たけのこ 10 緑 ごぼう 9 緑 三豆煮 0.3 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 サラダ油 0.5 黄 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 みりん 0.3 水 30 ハム 5 赤 小松菜 25 緑 にんじん 4 緑 もやし 10 緑 塩 調理用 0.2 アーモンド(粉末) 1.5 黄 上白糖 0.5 黄 みりん 1 濃口しょうゆ 1.3 ぶどうゼリー 1個 黄 水 120	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 いわし 1尾 赤 でんぶん 5 黄 油 3 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 1.8 みりん 2.7 水 1.5 豚肉 5 赤 しろな 15 緑 にんじん 4 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 うすあげ 3 赤 濃口しょうゆ 1 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 10 とりにく 15 赤 しめじ 10 緑 だいこん 40 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3 酒 0.5 けずりぶし 2 水 120 でんぶん 0.7 黄 いり豆 1袋 赤

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
625	25.8	19.8	2.1	314	90	2.4	205	0.36	0.51	28	5.3

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。

1月14日(火)正月行事食

ごはん 牛乳

黒豆とちりめんのごまぶし 紅白なます 雑煮

おせち料理は、料理の一つひとつにさまざまな願いをこめて作ります。
「黒豆」には「まめに暮らせるように」、「紅白なます」には「赤と白の組み合わせで、家族の幸せや平和を」。
雑煮は地域によって味や餅の形が異なります。関西では白みそに丸餅が一般的です。

1月31日(金)節分行事食

ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風
しろなの煮びたし みぞれ汁 いり豆

令和7年の節分は2月2日(日)です。節分には1年の無事や幸福を祈り、いわしや大豆などを食べる風習があります。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。給食の組み合わせを参考にして、おいしく食べましょう。

食育フェア

尼崎市学校給食展

テーマ「心と体を育てる学校給食」

日時 令和7年1月25日(土)・26日(日)
午前10:00～午後8:00

場所 あまがさきキューズモール
3階 レンガのひろば
(尼崎市潮江1丁目3番1号)

内容 パネル展示と映像で、尼崎市の学校給食を紹介します



1月17日 阪神淡路大震災30年

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災から30年。尼崎市では推定震度6、多数の死者・行方不明者・負傷者や火災発生など、大きな被害を受けました。災害時には水・電気・ガスなどのライフラインが元通りになるまでに時間がかかります。南海トラフ地震などの次なる大災害に備えて、ハザードマップの確認、3日～7日間の水・食料を用意しておきましょう。

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。

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。