



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	12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)			12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)			
献立名	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ピーマンのあまから炒め ビーフンスープ			ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 水菜の煮びたし 沢煮碗 みかん			ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ			ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ツナと野菜のごまあえ かつおふりかけ			パン 牛乳 かぼちゃコロッケ キャベツの炒め物 ミネストローネ			ごはん 牛乳 牛肉とブロッコリーの炒め物 ひじき豆 かす汁			ごはん 牛乳 関東煮 ごまあえ みかん			ごはん 牛乳 さばの塩焼き ごぼうとアーモンド [®] の炒り煮 すまし汁 味つけのり			ごはん 牛乳 カレーうどん 牛乳 ちくわのいそか揚げ キャベツのおかかあえ			パン 牛乳 スパイシーチキン ポテトサラダ はくさいスープ			
材 料 名 及 び 使 用 量 (g)	米	80	黄	米	80	黄	牛肉	30	赤	黄	米	80	黄	パ ン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	65	黄	パ ン	1個	黄
	水	105		水	105		水	45	赤	黄	水	105		牛乳	1本	赤	水	105		水	105		水	105		水	85	赤	牛乳	1本	赤
	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	20	赤	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1個	黄	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	うどん	65	黄	とり肉	2本	赤
	とうふ	65	赤	さわら	1切	赤	じゃがいも	45	黄		だいた	25	赤	とり肉	20	赤	牛肉	20	赤	とり肉	25	赤	さば	1切	赤	豚肉	15	赤	塩	0.5	
	塩 調理用	0.3		白ねぎ	1.8	緑	たまねぎ	60	緑	緑	グリーン	3	緑	ちくわ	10	赤	ブロッコ	30	緑	ちくわ	10	赤	塩	0.3	切	にんじん	10	緑	こしょう	0.1	
	牛ひき肉	10	赤	土しょうが	0.08	緑	にんにく	0.1	緑	緑	ひらてん	10	赤	キャベツ	25	緑	塩 調理用	0.5	黄	一口がん	20	赤	ごぼう	25	緑	たまねぎ	40	緑	にんにく	0.2	緑
	豚ひき肉	10	赤	みそ	3	赤	りんご	5	緑	黄	絹厚あげ	15	赤	サラダ油	0.2	黄	サラダ油	0.3	黄	丸平天	10	赤	酢	0.6	黄	青ねぎ	4	緑	パプリカ	0.1	
	たまねぎ	15	赤	上白糖	2	黄	サラダ油	0.5	黄	黄	じゃがい	60	黄	塩	0.1	黄	上白糖	1.7	黄	じゃがい	55	黄	アーモンド	3	黄	サラダ油	1.6	黄	チリパウダ	0.1	
	青ねぎ	3	赤	濃口しょうゆ	1	黄	小麦粉	6	黄	黄	にんじん	5	緑	ごしょう	0.01		濃口しょうゆ	2		にんじん	15	緑	サ	1	黄	小麦粉	1.6	黄	小	4	黄
	土しょうが	0.3	赤	酒	0.5	黄	トマト	4.5	黄	黄	こんにゃ	10	緑	豚肉	10	赤	水	0		こんにゃ	20	緑	上白糖	1.5	黄	カレー	0.25	黄	サラダ油	1	黄
にんにく	0.1	赤	絹厚あげ	15	赤	トマト	6	黄	黄	塩 調理用	0.1	黄	マカロニ	5	黄	だし	8	赤	塩 調理用	0.1	黄	濃口しょうゆ	1.5	黄	小麦粉	1.6	黄	じゃがい	35	黄	
サラダ油	0.5	黄	水菜	20	緑	塩	0.9	黄	黄	上白糖	3	黄	塩 調理用	0.2	黄	ひじき	3	赤	水	3.2	黄	上白糖	5	黄	カレー	0.15	黄	きゅうり	10	緑	
八丁みそ	3	赤	にんじん	5	緑	こしょう	0.03			濃口しょうゆ	4		じゃがい	40	黄	うすあげ	2	赤	濃口しょうゆ	3.2		濃口しょうゆ	3.2		一味とうが	0.7		塩 調理用	0.2		
とりがら	2		上白糖	0.5	黄	ウスター	5			水	30		にんじん	10	緑	にんじん	4	黄	淡口しょうゆ	2.7		とうふ	1	赤	こしょう	0.02		とうもろ	7	緑	
濃口しょうゆ	10	黄	みりん	2		赤ワイン	2			ツナ	10	赤	たまねぎ	30	緑	上白糖	3	黄	みりん	1	黄	にんじん	10	赤	濃口しょうゆ	1.6		上白糖	1	黄	
上白糖	0.5	黄	けずりぶし	0.3		ベーリーフ	0.02			小松菜	25	緑	グリーン	5	緑	濃口しょうゆ	3	黄	だし昆	0.5	黄	水	40	緑	ウスター	1.4	黄	サラダ油	1.5	黄	
酒	0.5	黄	水	10	黄	上白糖	0.5	黄		もやし	10	緑	トマト	8	緑	水	0		水	40	緑	みつば	3	緑	塩	0.8		塩	0.3		
ごま油	0.3	黄	でんぶん	0.8	黄	水	55	黄		にんじん	2	緑	塩	0.85		さけ	10	赤	ほうれん	10	緑	塩	0.25	緑	牛乳	70	赤	こしょう	0.02		
一味とうが	0.02	黄	ちくわ	13	赤	米	73	黄		塩 調理用	0.2	緑	こしょう	0.03		塩	0.03	赤	にんじん	3	緑	淡口しょうゆ	3.5	赤	ちくわ	2	赤	酢	2		
でんぶん	0.8	黄	ピーマン	9	赤	麦	7	黄		白ごま	1.5	黄	ベーリーフ	0.02		酒	0.5	黄	キャベツ	35	緑	水	2.5	赤	小麦粉	6	黄	豚肉	15	赤	
ちくわ	13	赤	しめじ	9	赤	水	105	黄		上白糖	1	黄	水	100		うすあげ	2	赤	はくさい	25	緑	塩 調理用	0.4	赤	青のり	0.4	赤	にんじん	10	赤	
ピーマン	9	赤	ごま油	0.3	黄	牛乳	1本	赤		濃口しょうゆ	1.8	赤	濃口しょうゆ	1.8	赤	にんじん	10	黄	うすあげ	3	緑	うすあげ	3	赤	水	10	黄	はくさい	30	緑	
ごま油	0.3	黄	上白糖	0.5	黄	キャベツ	30	緑		かつお	1袋	赤	濃口しょうゆ	1.8	赤	だいこん	20	黄	田能の	15	黄	上白糖	0.4	黄	油	8	黄	しいたけ	0.4	緑	
濃口しょうゆ	1.1	黄	焼豚	0.8	赤	きゅうり	10	緑		塩 調理用	0.2	黄	濃口しょうゆ	1.8	赤	こんにゃ	10	黄	うすあげ	3	赤	濃口しょうゆ	0.4	黄	キャベツ	35	黄	はるさめ	2	黄	
酒	0.8	赤	ビーフン	10	黄	塩	0.2	緑		とうもろ	10	緑	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	青ねぎ	6	赤	白ごま	1.5	黄	上白糖	2.1	赤	きゅうり	3	黄	
焼豚	10	赤	にんじん	10	黄	こしょう	0.01	黄		サラダ油	1.3	黄	白ごま	1	黄	みそ	8	赤	酒かす	6	赤	濃口しょうゆ	3.1	緑	水	2	赤	塩 調理用	0.2	黄	
ビーフン	10	黄	たけのこ	5	緑	酒	1.5	黄		塩	0.3	黄	上白糖	1	黄	濃口しょうゆ	1.1	黄	みそ	8	赤	温州	1個	緑	キャベツ	35	赤	糸かつお	0.8	黄	
にんじん	10	黄	しいたけ	0.4	緑	水	130	黄		こしょう	0.02	黄	濃口しょうゆ	1.8	赤	淡口しょうゆ	1.1	黄	青ねぎ	6	赤	水	2	緑	油	8	赤	塩	0.3	黄	
たけのこ	5	黄	チンゲン	20	黄	温州	0.5	黄		酢	2	黄	でんぶん	0.5	黄	けずりぶし	2	黄	みそ	8	赤	温州	1個	緑	塩 調理用	0.2	赤	はるさめ	2	黄	
しいたけ	0.4	黄	水	130	黄	温州	0.5	黄		温州	0.5	黄	でんぶん	0.5	黄	水	120	黄	濃口しょうゆ	3.1	緑	温州	1個	緑	水	2	赤	こしょう	0.02	黄	
チンゲン	20	黄	土しょうが	0.1	緑	温州	0.5	黄		温州	0.5	黄	でんぶん	0.5	黄	水	120	黄	濃口しょうゆ	3.1	緑	温州	1個	緑	水	2	赤	こしょう	0.02	黄	
しいたけ	0.4	黄	水	130	黄	温州	0.5	黄		温州	0.5	黄	でんぶん	0.5	黄	水	120	黄	濃口しょうゆ	3.1	緑	温州	1個	緑	水	2	赤	こしょう	0.02	黄	
土しょうが	0.1	緑	水	130	黄	温州	0.5	黄		温州	0.5	黄	でんぶん	0.5	黄	水	120	黄	濃口しょうゆ	3.1	緑	温州	1個	緑	水	2	赤	こしょう	0.02	黄	
水	130	黄																													

日曜	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)食育の日	12月20日(金)	12月23日(月)
献立名	ごはん 牛乳 さけボールのケチャップあんかけ ゆでブロッコリー たまごとコーンのスープ	ごはん 牛乳 すきやき風煮 きゅうりの酢の物 りんご	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 焼きじゃがいも わかめのあえ物	黒豆ごはん 牛乳 おろし和風ハンバーグ 小松菜の炒り煮 みそ汁	アップルパン 牛乳 アーモンド [®] 入りクリーム煮 ぼうれんそうのサラダ	ごはん 牛乳 たまごとじ にんじんしりしり 赤だし
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけボール 48 赤 油 3 黄 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 12 でんぶん 0.2 黄 ブロッコリー 30 緑 塩 調理用 0.3 とり肉 10 赤 たまご 17 赤 とうもろこし(クリーム) 30 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 緑 塩 0.4 緑 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.2 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 135 でんぶん 1 黄	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 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3.5 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 50 緑 たけのこ 10 緑 もやし 20 緑 ピーマン 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.03 上白糖 0.5 黄 オイスターソース 3 八丁みそ 1.5 赤 でんぶん 0.5 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 黄 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 70 黄 水 112 黒だいず 7 赤 塩 0.5 牛乳 1本 赤 豆腐入りハンバーグ 1個 赤 牛乳 10 緑 濃口しょうゆ 2 みりん 1 ゆず(果汁) 0.7 緑 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 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 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 145	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 とり肉 15 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 パセリ 0.9 黄 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 アーモンド(粉末) 3 黄 塩 0.8 こしょう 0.03 牛乳 30 赤 水 40 ハム 5 赤 ぼうれんそう 30 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 8 緑 上白糖 0.5 黄 サラダ油 1.1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 酢 1	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 たまご 23 赤 ひらてん 5 赤 ごぼう 9 緑 酢 0.3 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 みつば 2.5 黄 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 2.5 水 18 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 こしょう 0.01 鶏つくね 20 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 8 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 5 赤 八丁みそ 5 赤 けずりぶし 2.5 水 130

12月19日(木)食育の日

黒豆ごはん 牛乳
おろし和風ハンバーグ
小松菜の炒り煮 みそ汁

黒豆ごはんは、炒った黒豆を使用するので香ばしい黒豆の風味を楽しむことができます。兵庫県丹波地方の黒豆は「丹波黒」と呼ばれ、粒が大きくてツヤがあり、独特の甘みがあることで有名です。

☆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。

地産地消献立

12月9日(月)のかす汁には、尼崎市の田能地域で栽培されている伝統野菜の「田能のさといも」を使用しています。色が白く、もっちりとした粘りがあり、皮をむいてもかやくならないのが特徴です。

12月19日(木)の小松菜の炒り煮には、市内産の小松菜を取り入れています。

今年の冬至は12月21日

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなり、春が近づいてきます。冬至の日には、ゆず湯で身を清めて、「ん」のつく食べ物を食べて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習があります。

「ん」のつく食べ物
なんきん、れんこん、にんじん等

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
621	25.0	20.2	2.2	333	93	2.3	232	0.35	0.50	29	6.0

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。