



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	ホットドッグ (スライスパン) 牛乳 はくさいのクリームスープ	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ チンゲンサイとちくわの炒め物 けんちん汁 ぼんかん	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ちりめんの炒り煮 なの花のおひたし	ごはん 牛乳 豚豚 たまごスープ フルーツミックス	手巻きごはん (ごはん) 牛乳 れんこんの甘酢づけ 豆乳汁	ごはん 牛乳 くじら肉の竜田揚げ 小松菜の煮びたし すまし汁	ごはん 牛乳 厚揚げと大根の煮物 ひねポン 味つけのり ヨーグルト	ごはん みそラーメン 牛乳 じゃがいもの生クリーム煮 フォーサラダ	きなこパン 牛乳 じゃがいもの生クリーム煮 フォーサラダ	カレーライス (麦ごはん) 牛乳 大根のサワーづけ	ごはん 牛乳 野菜チャンプルー ひじき豆 いよかん
材料名及び使用量(g)	チキンスティック 1本 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.15 ウスターソース 0.3 トマトケチャップ 1袋 スライスパン 1個 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 ベーコン 5 赤 スバゲティ 4 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 25 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 40 緑 粉チーズ 1 赤 塩 0.8 こしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 40	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 濃口しょうゆ 1.5 緑 白ねぎ 2 緑 白みそ 4 赤 上白糖 1.5 黄 みりん 1 水 2 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 しめじ 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1.3 とり肉 10 赤 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 0.4 緑 塩 0.25 濃口しょうゆ 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 牛肉 30 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 8 緑 たまねぎ 35 緑 三度豆 8 緑 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 淡口しょうゆ 2.2 かえりちりめん 7 赤 ごま油 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3 はくさい 30 緑 なばな 15 緑 にんじん 3 緑 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 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 豚肉 40 赤 土しょうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 1.5 酒 0.6 でんぶん 6 黄 油 4 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 4 緑 ごま油 0.6 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 3.5 酢 1 水 0 とり肉 10 赤 たまご 17 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 145 でんぶん 0.5 黄 黄桃缶 23 緑 パイ缶 22 緑	ツナ 40 赤 土しょうが 0.8 緑 青のり粉 0.3 黄 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 にんじん 4 緑 れんこん 16 緑 酢 0.4 酢 ゆがき用 1 黄 上白糖 1.2 黄 塩 0.15 酢 1.5 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 12 緑 しめじ 7 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 水 110	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 でんぶん 15 黄 油 4 黄 豚肉 5 赤 小松菜 20 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 0.9 淡口しょうゆ 0.8 みりん 1 けずりぶし 0.3 水 8 かまぼこ 15 赤 ふ 1 黄 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 155	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 絹厚あげ 40 赤 にんじん 10 緑 だいこん 60 緑 こんにゃく 15 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 10 緑 みそ 3 黄 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.5 煮干し 0.5 水 30 とり肉素焼き 10 赤 キャベツ 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1 黄 酢 1.5 ゆず(果汁) 0.3 緑 味つけのり 1袋 赤 ヨーグルト 1個 赤	米 65 黄 水 85 米粉 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 米粉きょうざ 2個 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	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 ベーコン 10 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 50 緑 パセリ 1.3 緑 マーガリン 0.8 黄 塩 0.7 こしょう 0.02 牛乳 15 赤 生クリーム 3 赤 水 45 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 5 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.5 ごま油 0.2 黄	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリンピース 5 緑 にんにく 0.2 緑 サラダ油 0.5 黄 ササラダ 4 黄 小麦粉 5 黄 カレーパウダー 0.6 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.04 ウスターソース 4 濃口しょうゆ 2 ペーリーフ 0.05 水 65 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1.1 黄 塩 0.33 こしょう 0.01 1.65	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 30 赤 豚肉 25 赤 土しょうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 0.8 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし 20 緑 にら 10 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 糸かつお 0.5 赤 とり肉 10 赤 だいず 8 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 水 0 いよかん 1/4個 緑

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	わかめごはん 親子うどん 牛乳 田能のさといもコロッケ もずくのあえ物	ごはん 牛乳 さけの照り焼き 大根のゆばあんかけ とうふ汁	ごはん 牛乳 ハンバーグ シェルマカロニのカレーサラダ ポトフスープ	野菜あんかけごはん (ごはん) 牛乳 わかさぎのから揚げ スープ	ごはん 牛乳 塩豚じゃが きゅうりの酢の物 かつおぶしかけ	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き れんこんのきんぴら 水菜のみそ汁	黒糖パン 牛乳 ポークシチュー コーンサラダ
材料名及び使用量(g)	米 65 黄 水 85 わかめごはんの素 1.5 赤 うどん 65 黄 とり肉 10 赤 たまご 14 赤 かまぼこ 8 赤 にんじん 3 緑 しいたけ 0.3 緑 青ねぎ 2.5 緑 塩 0.2 濃口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 100 牛乳 1本 赤 田能のさといもコロッケ 1個 黄 油 6 黄 もずく 8 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.3 黄 上白糖 2.5 淡口しょうゆ 2.5 酢 4.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さけ 1切 赤 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4.8 酒 0.8 水 1.6 みりん 0.8 水 1.5 でんぶん 0.24 黄 だいこん 30 緑 ゆば 10 赤 しめじ 4 緑 みつば 1 緑 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.3 淡口しょうゆ 1 酒 0.5 みりん 0.5 塩 0.1 塩 けずりぶし 0.5 水 9 でんぶん 0.4 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 2.8 けずりぶし 2.5 水 110	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 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.1 ツナ 5 赤 ブロッコリー 20 緑 塩 調理用 0.14 緑 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 0.02 カレーパウダー 0.15 チキンウイザー 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 黄 サラダ油 0.3 塩 0.8 こしょう 0.02 ペーリーフ 0.02 白ワイン 0.5 とりがら 15 セロリ 0.1 緑 水 110	豚肉 25 赤 いか 20 赤 にんじん 10 緑 はくさい 40 緑 たまねぎ 30 緑 土しょうが 0.08 緑 しいたけ 0.8 緑 青ねぎ 3 緑 濃口しょうゆ 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.4 水 1.4 淡口しょうゆ 1.4 塩 0.2 こしょう 0.02 ごま油 0.35 黄 水 0 でんぶん 1 黄 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 わかさぎ 30 赤 塩 0.38 こしょう 0.03 でんぶん 4.5 黄 油 2 黄 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 土しょうが 0.1 緑 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 酒 3 だし昆布 0.3 水 32 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 緑 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5 かつおぶしかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 2本 赤 でんぶん 6 黄 サラダ油 4 黄 上白糖 4.1 黄 濃口しょうゆ 5.4 みりん 1.8 水 4 でんぶん 0.4 黄 れんこん 20 緑 酢 0.6 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.8 白ごま 0.8 黄 一味とうがらし 0.01 とうふ 30 赤 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 水菜 10 緑 みそ 10 赤 煮干し 2 水 100	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 グリンピース 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 こしょう 0.03 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.3 黄 水 63 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 緑 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 2

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	食物繊維 g
617	25.3	19.6	2.2	321	91	2.2	216	0.37	0.50	25	5.1

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
教育に関する相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
いいたします。

2月10日(月) 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べる
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わずかなくじらを、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。

2月19日(金) 食育の日

わかめごはん 親子うどん 牛乳
田能のさといもコロッケ もずくのあえ物

「田能の里芋」は、尼崎北部、田能地区に伝わる尼崎の伝統野菜の1つです。
色が白く、もっちりとした粘りがあるおいしい里芋です。「田能のさといもコ
ロッケ」は、親芋を活用しています。



☆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。