



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	3月3日(月)行事食	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)行事食	3月14日(金)	3月17日(月)
献立名	ちらしずし 牛乳 牛肉のしぐれ煮 なの花のすまし汁 ひなあられ	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 おひたし りんご	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 五目豆 みそ汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 ほうれんそうのサラダ	アップルパン 牛乳 ますのチーズ焼き じゃがいものソテー レタススープ	ごはん カレーうどん すきやき風煮 おろし和風ハンバーグ ツナとはくさいの煮びたし	ごはん 牛乳 すきやき風煮 ひじきのごまあえ せとか	ごはん 牛乳 豚肉 コーンキャベツ きのこスープ	赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き ツナとごぼうの炒め物 かきたま汁	パン 牛乳 クリーム煮 フレンチサラダ みかんジャム	ごはん 牛乳 みそおでん きゅうりとわかめの酢の物
材料名及び使用量(g)	米 65 黄 水 78 上白糖 6 黄 塩 0.7 酢 7 かまぼこ 10 うすあげ 2 にんじん 5 れんこん 4 酢 0.5 たけのこ 5 しいたけ 0.4 上白糖 1 淡口しょうゆ 4 だし昆布 0.2 水 10 グリーンピース 5 牛乳 1本 赤 牛肉 40 しょうが 0.8 にんじん 4 こんにゃく 20 塩 調理用 0.1 サラダ油 0.3 上白糖 3 濃口しょうゆ 4 酒 1.5 かつお 30 なばな 10 にんじん 2 えのきたけ 8 塩 0.6 淡口しょうゆ 1 けずりぶし 2.5 水 120 ひなあられ 1袋 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 しょうが 0.3 緑 じゃがいも 65 黄 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 緑 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 淡口しょうゆ 2.5 水 28 はくさい 60 緑 にんじん 5 緑 塩 調理用 0.3 うすあげ 2 赤 上白糖 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2 りんご 1/4個 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 酒 1 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 油 4 黄 豚肉 10 赤 だいず 6 赤 にんじん 10 緑 糸こんにゃく 12 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 水 4 さつまいも 20 黄 しめじ 12 赤 だいこん 15 緑 わかめ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 100	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 20 緑 グリーンピース 60 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 5 緑 サラダ油 0.5 黄 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 トマトピューレ 4.5 トマトケチャップ 6 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.5 黄 水 55 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ハム 5 赤 ほうれんそう 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 こしょう 0.01 酢 1	アップルパン 1個 黄 ドライアップル 12 緑 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.1 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 8 赤 じゃがいも 40 黄 塩 調理用 0.2 サラダ油 1.1 黄 ごま油 0.2 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	米 65 黄 水 85 うどん 65 黄 豚肉 15 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 青ねぎ 4 緑 サラダ油 1.6 黄 小麦粉 1.6 黄 カレーパウダー 0.25 カレー粉 0.15 サラダ油 0.8 黄 塩 0.7 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 1.6 ウスターソース 1.4 水 70 牛乳 1本 赤 豆腐入り丼(ハーフ) 1個 赤 だいこん 10 緑 濃口しょうゆ 2 みりん 1 ゆず(果汁) 0.7 緑 ツナ 5 赤 はくさい 45 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酒 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 上白糖 4 黄 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3.5 ひじき 1.2 赤 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 はるさめ 3 黄 キャベツ 12 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.1 白ごま 0.5 黄 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.3 酢 2.8 せとか 1/4個 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 塩 0.4 こしょう 0.04 小麦粉 7 黄 水 7 黄 パン粉 10 黄 油 6 黄 ベーコン 5 赤 キャベツ 25 緑 とうもろこし 10 緑 塩 0.1 こしょう 0.01 とり肉 10 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 12 緑 しめじ 8 緑 しいたけ 0.4 緑 しょうが 0.2 緑 サラダ油 0.3 黄 青ねぎ 3 緑 ごま油 0.3 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3 水 120 でんぶん 0.5 黄	アルファ化米(赤飯) 75 黄 水 92 塩 0.8 牛乳 1本 赤 ぶり 1切 赤 上白糖 2.9 黄 濃口しょうゆ 4.3 酒 0.7 水 1.4 みりん 0.7 水 1.5 でんぶん 0.24 黄 ツナ 12 緑 ごぼう 22 緑 酢 0.6 ピーマン 5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 1 たまご 13 赤 とうふ 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 濃口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 105 でんぶん 0.5 黄	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 ハム 5 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 パセリ 0.9 緑 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 2 赤 塩 0.7 こしょう 0.03 水 30 赤 水 35 赤 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 温州みかんジャム 1袋 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 だいこん 40 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.3 水 33 みそ 9 赤 上白糖 2.7 黄 酒 1 水 1.8 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5

3月3日(月) ひなまつり行事食

ちらしずし 牛乳 牛肉のしぐれ煮
なの花のすまし汁 ひなあられ

ひなまつりに合わせた行事食です。ひなまつりは女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。

ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。地域によって違いが見られますが、ひしもちは「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。

3月13日(木) 6年生卒業お祝い行事食

赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き
ツナとごぼうの炒め物 かきたま汁

6年生の卒業をお祝いする行事食です。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。給食ではアルファ化米(赤飯)を炊飯しています。ぶりは成長するにつれて名前が変わる出世魚です。ぶりの照り焼きは立身出世の願いを込めています。お祝いの気持ちをもって給食を味わいましょう。

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

裏面の「1年間の食生活をふり返ろう」もやってみよう!

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。

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。

給食費の納め忘れはございませんか?

保護者の皆様には給食費として、食材購入に係る経費をご負担いただいております。

給食費の納付は便利な口座振替をご利用ください

学校給食費は**口座振替**で確実に納期内納付しましょう。

令和7年度より取扱金融機関にゆうちょ銀行が追加されます。手続方法が他金融機関と異なりますので、ご注意ください。

●口座振替のお申込みは簡単です。

口座振替依頼書(ゆうちょ銀行以外の金融機関)又は自動払込利用申込書(ゆうちょ銀行)に必要事項を記載し、通帳届出印を押印

口座振替依頼書又は自動払込利用申込書と「通帳」・「届出印」を口座振替を希望する金融機関窓口へ持参

学校給食費の口座振替は毎月28日に行われます

取扱金融機関
【銀行】三井住友・リソな・三菱UFJ・関西みらい・池田泉州・みなと・京都・ゆうちょ(令和7年4月より)
【信用金庫】尼崎・北おおさか・播州
【農業協同組合】兵庫六甲

※口座振替日(毎月28日)には残高不足による給食費振替不能とならないようご注意ください。

お問合せ先: 学校給食課 TEL: 4950-5675 FAX: 4950-5658

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
627	25.3	20.6	2.3	301	83	1.9	196	0.40	0.49	23	5.7

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。