令和7年度　4月
（4月9日～4月30日）15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１ブロック

日・曜	4月9日（水）	4月10日（木）	4月11日（金）	4月14日（月）	4月15日（火）	4月16日（水）	4月17日（木）	4月18日（金）	4月21日（月）	4月22日（火）
献立名	ごはん 牛乳 関東煮 おひたし	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き チンゲンサイの煮びたし 若竹汁	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜炒め カラマンダリン	ごはん 親子うどん 牛乳 がんもどきの含め煮 キャベツのおかかあえ	パン 牛乳 ポテトコロッケ ブロッコリー 豆乳コーンスープ りんごジャム	ごはん 牛乳 ますの塩焼き ごぼうとｱｰﾓﾝﾄﾞの炒り煮 ぶた汁	カレーライス （麦ごはん） 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 チキンカツ 春野菜のソテー レタススープ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 厚あげときのこの煮物 みそ汁	黒糖パン 牛乳 クリーム煮 アスパラガスのサラダ
材料名及び使用量（g）	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 25 赤 ちくわ 10 赤 一口がんも 20 赤 丸平天 10 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 淡口しょうゆ 2.7 みりん 1 だし昆布 0.5 水 40 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 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 白ねぎ 1.8 緑 土しょうが 0.08 緑 みそ 3 赤 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 豚肉 5 赤 チンゲンサイ 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 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 5 緑 たけのこ 15 緑 わかめ 0.5 赤 塩 0.3 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 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 淡口しょうゆ 2.5 でんぷん 0.8 黄 カラマンダリン 1/2個 緑	米 65 黄 水 85 うどん 80 黄 とり肉 15 赤 たまご 17 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 4 緑 しいたけ 0.4 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 3 水 125 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 キャベツ 35 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 糸かつお 0.8 赤 みりん 1.5 濃口しょうゆ 2	パン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 黄 ブロッコリー 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 とり肉 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 緑 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 りんごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 1切 赤 塩 0.3 ごぼう 25 緑 酢 0.6 アーモンド（ﾀﾞｲｽ） 3 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 水 5 一味とうがらし 少々 豚肉 10 赤 とうふ 20 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 水 110	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 サラダ油 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 ベーリーフ 0.05 水 65 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1本 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 酢 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 こしょう 0.03 小麦粉 6 黄 水 5 パン粉 10 黄 油 7 黄 ハム 5 赤 キャベツ 15 緑 たまねぎ 8 緑 アスパラガス 5 緑 塩 調理用 0.1 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 こしょう 0.01 豚肉 15 赤 にんじん 6 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 でんぷん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 40 赤 濃口しょうゆ 0.8 酒 1 たまねぎ 20 緑 ピーマン 4 緑 サラダ油 0.5 黄 土しょうが 0.8 緑 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 絹厚あげ 30 赤 えのきたけ 9 緑 しめじ 9 緑 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 1.6 みりん 0.6 けずりぶし 0.5 水 15 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 だいこん 20 緑 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	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 15 赤 ハム 5 赤 マカロニ 5 黄 塩 調理用 0.2 じゃがいも 60 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 3 赤 塩 0.7 こしょう 0.03 牛乳 35 赤 水 35 キャベツ 25 緑 アスパラガス 15 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 10 緑 上白糖 1.5 黄 サラダ油 1 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 1.3

日・曜	4月23日（水）	4月24日（木）	4月25日（金）	4月28日（月）	4月30日（水）
献立名	かやくごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 小松菜の煮びたし ゆばのすまし汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きじゃがいも ビーフンスープ	ごはん 牛乳 他人とじ きゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ひじき豆 のっぺい汁	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ちりめんの炒り煮 野菜の甘酢あえ
材料名及び使用量（g）	米 65 黄 水 84 とり肉 8 赤 にんじん 3 緑 ごぼう 10 緑 酢 0.3 たけのこ 8 緑 しいたけ 0.5 緑 塩 0.3 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 2.2 酒 2.2 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぷん 6 黄 油 3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 3.1 みりん 1 水 1.2 でんぷん 0.2 黄 豚肉 5 赤 小松菜 20 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 ゆば 10 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.3 けずりぶし 2.5 水 140	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とうふ 65 赤 塩 調理用 0.3 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 たまねぎ 15 緑 青ねぎ 3 緑 土しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 八丁みそ 3 赤 とりがら 2 水 10 濃口しょうゆ 2 上白糖 0.5 黄 酒 1 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 でんぷん 0.8 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 焼豚 8 赤 ビーフン 6 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.4 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりがら 15 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130	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 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 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豆腐入りﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 1個 赤 上白糖 0.7 黄 濃口しょうゆ 1.2 酒 0.8 みりん 0.7 水 6 でんぷん 0.3 黄 だいず 6 赤 ひじき 3 赤 うすあげ 2 赤 にんじん 4 緑 上白糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 けずりぶし 0.3 水 4 豚肉 10 赤 絹厚あげ 15 赤 ごぼう 5 緑 酢 0.1 にんじん 5 緑 だいこん 15 緑 さといも 10 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 淡口しょうゆ 3 けずりぶし 2 水 110 でんぷん 0.6 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリンピース 5 緑 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 2.7 酒 1 水 25 でんぷん 0.7 黄 かえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5

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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
619	26.0	20.3	2.1	321	89	2.1	195	0.37	0.50	23	5.0

入学・進級おめでとう

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。
今年度も旬の食材、地域の食材（兵庫県産、尼崎市産）などを使用し、行事食や郷土料理、国際理解につながる外国の料理など、多様な給食を提供します。
安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいりますので、学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いします。

学校給食は生きた教材です

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

春を感じる食材クローズアップ！

春～初夏にかけて旬をむかえるアスパラガスは、土からたくさん生えた新芽と茎を食べる野菜です。ギリシア語で「たくさん分かれる」という意味の「アスパラゴス」から名前がつけられたといわれています。

お知らせ

４月17日（木）から
１年生の給食が始まります。

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。

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。

いくしあ
尼崎市子ども育ち支援センター
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。

4・5月の学校給食費の納付期限は5月28日です

4・5月の学校給食費は2ヶ月分をまとめて5月28日に給食費引き落とし用の登録口座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。