



# 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         | 7月1日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7月2日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7月3日(木)                                                                                                                                                                                                                                                              | 7月4日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7月7日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7月8日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7月9日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7月10日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7月11日(金)                                                                                                                                                                                                                                                       | 7月14日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名         | 小型パン<br>スパゲティンター<br>牛乳<br>とり肉のゆず香焼き<br>ブロッコリーのサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ごはん<br>牛乳<br>かぼちゃコロッケ<br>ゴーヤーチャンプルー<br>とうがんのすまし汁                                                                                                                                                                                                                                                 | ごはん<br>牛乳<br>牛肉とじゃがいものうま煮<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>かつおふりかけ                                                                                                                                                                                                                 | ごはん<br>牛乳<br>さばの塩焼き<br>ひじきのごまあえ<br>さつま汁                                                                                                                                                                                                                                                                          | ごはん<br>牛乳<br>とり肉のから揚げ<br>ピーマンのおかか炒め<br>そうめん汁                                                                                                                                                                                                                                                            | 黒糖パン<br>牛乳<br>ポークビーンズ<br>コーンサラダ                                                                                                                                                                                                                                                    | ごはん<br>牛乳<br>牛肉のしぐれ煮<br>ゆばの煮ひたし<br>かぼちゃのみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 親子どんぶり<br>(ごはん)<br>牛乳<br>ツナと野菜のあえ物<br>冷凍みかん                                                                                                                                                                                                                                                                | ごはん<br>牛乳<br>ぎょうざ<br>野菜炒め<br>えだ豆                                                                                                                                                                                                                               | タコライス<br>(ごはん)<br>牛乳<br>スープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 材料名及び使用量(g) | 小型パン 1個 黄<br>スパゲティ 30 黄<br>塩 調理用 0.3<br>ハム 10 赤<br>にんじん 15 緑<br>たまねぎ 35 緑<br>キャベツ 25 緑<br>ピーマン 5 緑<br>サラダ油 2 黄<br>トマトケチャップ 21<br>塩 0.3<br>こしょう 0.03<br>ウスターソース 2.5<br>牛乳 1本 赤<br>とり肉 1枚 赤<br>ゆず(果汁) 0.5 緑<br>濃口しょうゆ 0.7<br>塩 0.4<br>サラダ油 0.5 黄<br>ブロッコリー 25 緑<br>とうもろこし 4 緑<br>にんじん 3 緑<br>塩 調理用 0.2<br>上白糖 0.7 黄<br>サラダ油 1 黄<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>酢 1 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>かぼちゃコロッケ 1個 黄<br>油 6 黄<br>絹厚あげ 25 赤<br>にがうり 10 緑<br>塩 調理用 0.1<br>にんじん 5 緑<br>たまご 15 赤<br>きくらげ 0.3 赤<br>サラダ油 0.3 黄<br>塩 0.18<br>濃口しょうゆ 2<br>糸かつお 0.3 赤<br>かまぼこ 10 赤<br>にんじん 10 緑<br>とうがん 25 緑<br>えのきたけ 5 緑<br>みつば 3 緑<br>塩 0.25<br>淡口しょうゆ 3.5<br>けずりぶし 2.5<br>水 125 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>牛肉 30 赤<br>じゃがいも 65 黄<br>にんじん 10 緑<br>たまねぎ 45 緑<br>三度豆 10 緑<br>上白糖 2.8 黄<br>濃口しょうゆ 3<br>淡口しょうゆ 2.7<br>水 20<br>ツナ 10 赤<br>きゅうり 30 赤<br>塩 調理用 0.2<br>わかめ 0.7 赤<br>しらす干し 3 赤<br>上白糖 2 黄<br>淡口しょうゆ 1.5<br>酢 3.5<br>みりん 0.5<br>かつおふりかけ 1袋 赤 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>さば 1切 赤<br>塩 0.3<br>ひじき 1.2 赤<br>上白糖 0.5 黄<br>濃口しょうゆ 0.5<br>はるさめ 3 黄<br>キャベツ 12 緑<br>きゅうり 8 緑<br>塩 調理用 0.1<br>白ごま 0.5 黄<br>上白糖 2.8 黄<br>淡口しょうゆ 1.3<br>酢 2.8<br>とり肉 10 赤<br>うすあげ 3 赤<br>なると 10 赤<br>にんじん 5 赤<br>青ねぎ 3 緑<br>しいたけ 0.4 緑<br>塩 0.25<br>淡口しょうゆ 3.5<br>けずりぶし 2.5<br>水 115 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>とり肉 60 赤<br>土しょうが 0.5 緑<br>濃口しょうゆ 3.5<br>酒 1 黄<br>ごま油 1 黄<br>でんぶん 8.5 黄<br>油 4 黄<br>ピーマン 30 緑<br>サラダ油 0.3 黄<br>濃口しょうゆ 1.2<br>みりん 1.2<br>花かつお 0.5 赤<br>そうめん 8 黄<br>うすあげ 3 赤<br>なると 10 赤<br>にんじん 5 赤<br>青ねぎ 3 緑<br>しいたけ 0.4 緑<br>塩 0.25<br>淡口しょうゆ 3.5<br>けずりぶし 2.5<br>水 115 | 黒糖パン 1個 黄<br>黒砂糖 9 黄<br>牛乳 1本 赤<br>豚肉 25 赤<br>だいず 15 赤<br>じゃがいも 65 黄<br>にんじん 15 緑<br>たまねぎ 40 緑<br>サラダ油 0.5 黄<br>トマトケチャップ 12<br>塩 0.6<br>こしょう 0.03<br>上白糖 0.5 黄<br>水 28<br>キャベツ 30 緑<br>きゅうり 10 緑<br>塩 調理用 0.2<br>とうもろこし 10 黄<br>上白糖 1 緑<br>サラダ油 1.3 黄<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>酢 2 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>牛肉 40 赤<br>土しょうが 0.8 緑<br>にんじん 10 緑<br>ごんにやく 20 緑<br>塩 調理用 0.1<br>ごぼう 5 緑<br>酢 0.2 黄<br>サラダ油 0.3 黄<br>上白糖 3 黄<br>濃口しょうゆ 4<br>酒 1<br>水 35<br>ゆば 5 赤<br>チンゲンサイ 25 緑<br>にんじん 3 赤<br>うすあげ 2 赤<br>濃口しょうゆ 0.9<br>淡口しょうゆ 0.8<br>みりん 1<br>けずりぶし 0.3<br>水 8<br>とうふ 20 赤<br>うすあげ 3 赤<br>かぼちゃ 30 緑<br>たまねぎ 10 緑<br>わかめ 0.4 赤<br>青ねぎ 3 赤<br>みそ 9.5 赤<br>煮干し 2<br>水 135 | とり肉 20 赤<br>たまご 35 赤<br>かまぼこ 10 赤<br>にんじん 10 緑<br>たまねぎ 47 緑<br>糸こんにやく 20 緑<br>青ねぎ 5 緑<br>しいたけ 0.4 緑<br>サラダ油 1 緑<br>上白糖 1.5 黄<br>濃口しょうゆ 2<br>淡口しょうゆ 4.5<br>酒 1<br>水 35<br>米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>ツナ 7 赤<br>えのきたけ 10 緑<br>にんじん 8 緑<br>きゅうり 30 緑<br>塩 調理用 0.4<br>上白糖 1.8 黄<br>濃口しょうゆ 4<br>温州みかん冷凍 1個 緑 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>米粉ぎょうざ 2個 赤<br>豚肉 35 赤<br>にんじん 15 緑<br>たまねぎ 30 緑<br>キャベツ 35 緑<br>たけのこ 10 緑<br>きゅうり 15 緑<br>ピーマン 5 緑<br>しめじ 9 緑<br>しいたけ 0.4 緑<br>サラダ油 0.7 黄<br>塩 0.5<br>こしょう 0.03<br>淡口しょうゆ 2.5<br>でんぶん 0.8 黄<br>えだ豆 17 緑<br>塩 調理用 0.1<br>食卓塩 0.2 | 牛ひき肉 30 赤<br>豚ひき肉 30 赤<br>たまねぎ 30 緑<br>にんにく 0.1 緑<br>トマト 20 緑<br>サラダ油 0.5 黄<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>チリパウダー 0.1<br>パプリカ 0.2<br>トマトケチャップ 5<br>上白糖 1 黄<br>ウスターソース 3<br>濃口しょうゆ 3<br>キャベツ 25 緑<br>塩 調理用 0.3<br>米 73 黄<br>麦 7 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>とり肉 10 赤<br>とうふ 30 赤<br>にんじん 10 緑<br>たまねぎ 10 緑<br>パセリ 0.4 緑<br>塩 0.2<br>こしょう 0.03<br>淡口しょうゆ 4<br>とりがら 15<br>パセリ 0.1 緑<br>セロリ 0.1 緑<br>水 135 |

| 日・曜         | 7月15日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7月16日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名         | ごはん<br>牛乳<br>さわらの南ばんづけ<br>チンゲンサイとちくわの炒め物<br>なすのみそ汁<br>味つけのり                                                                                                                                                                                                                                                  | ごはん<br>牛乳<br>塩豚じゃが<br>ちりめんの炒り煮<br>野菜の土佐酢あえ                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 材料名及び使用量(g) | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>さわら 1切 赤<br>でんぶん 6 黄<br>油 3 黄<br>たねぎ 0.4 緑<br>土しょうが 0.2 緑<br>上白糖 3 黄<br>濃口しょうゆ 4.5<br>酢 2.9<br>一味とうがらし 0.01<br>ちくわ 8 赤<br>チンゲンサイ 30 緑<br>しめじ 5 緑<br>サラダ油 0.3 黄<br>上白糖 0.8 黄<br>濃口しょうゆ 1.3<br>うすあげ 2 赤<br>ふ 2 黄<br>なす 9 緑<br>にんじん 5 緑<br>みそ 9 赤<br>煮干し 2<br>水 150<br>味つけのり 1袋 赤 | 米 80 黄<br>水 105<br>牛乳 1本 赤<br>豚肉 35 赤<br>じゃがいも 65 黄<br>にんじん 15 緑<br>たまねぎ 45 緑<br>三度豆 10 緑<br>上白糖 1.6 黄<br>塩 1.1<br>酒 3<br>だし昆布 0.3<br>水 32<br>かえりちりめん 7 赤<br>白ごま 0.3 黄<br>上白糖 1.9 黄<br>濃口しょうゆ 0.6<br>酒 1.3<br>水 0.3<br>にんじん 4 緑<br>キャベツ 20 緑<br>きゅうり 20 緑<br>塩 調理用 0.2<br>糸かつお 0.2 赤<br>上白糖 2 黄<br>塩 0.3<br>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 μgRAE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg |
| 618          | 25.6    | 20.1 | 2.2     | 315      | 87        | 2.3  | 224         | 0.37      | 0.51      |

## いくしあ

尼崎市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。

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

## 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた  
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渴いた  
と感じる前に  
飲む

コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む

汗をたくさん  
かいたときには  
塩分と一緒に  
とる

## 夏も元気に 枝豆プチプチ

えだ豆は夏が旬の野菜です。昔、枝付きのまま茹でて食べられていたことから「えだ豆」と呼ばれるようになりました。疲労回復に役立つビタミン B1 や B2 も多く含まれているので、疲れやすい夏にぴったりの食べ物です。

## 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。

## 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。

## 7月7日(月)七夕行事食 そうめん汁

七夕は、中国から伝わった五節句の一つで、彦星と織姫の星祭りです。願い事を書いた五色の短冊や飾りを笹竹に吊るし、芸事の上達や豊作を祈ります。そうめん汁は、天の川に見立てたそうめんと星模様のなるとで夏の澄んだ星空を表しています。