



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	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 じゃがいもと大豆のうま煮 きゅうりの酢の物 かつおぶりかけ	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ 豚肉と小松菜の炒め物 すまし汁	ごはん 牛乳 回鍋肉 じゃがいものごま酢あえ ビーフンスープ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 磯あえ すいとん	ごはん 牛乳 塩豚じゃが こうやどうふのたまごとし 小松菜のおひたし カラマンダリン	黒糖パン 牛乳 アメリカンドッグ 春野菜のソテー レタススープ	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き にんじんしりしり けんちん汁	ごはん 牛乳 焼きつくね 野菜炒め さつまいものから揚げ	豚どん (ごはん) 牛乳 じゃこピーマン みそ汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 本 牛乳 1 本 赤 とり肉 25 赤 だいず 10 赤 ひらてん 10 赤 絹厚あげ 15 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 5 黄 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 30 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 黄 酢 3.2 みりん 0.5 かつおぶりかけ 1 袋 赤	米 80 黄 水 105 本 牛乳 1 本 赤 ポテトコロッケ 1 個 黄 油 5 黄 豚肉 15 赤 たまねぎ 30 緑 小松菜 25 緑 にんじん 4 緑 土しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.1 黄 濃口しょうゆ 1 黄 オイスターソース 2 黄 ごま油 0.2 黄 とり肉 15 赤 かまぼこ 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 みずば 3 緑 塩 0.25 緑 淡口しょうゆ 4.3 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 125	米 80 黄 水 105 本 牛乳 1 本 赤 豚肉 30 赤 土しょうが 0.08 緑 青ねぎ 0.1 緑 キャベツ 35 緑 ピーマン 4 緑 土しょうが 0.15 緑 にんにく 0.15 黄 サラダ油 0.3 黄 八丁みそ 1.5 赤 水(ゆがき汁) 5 赤 濃口しょうゆ 1.5 黄 上白糖 0.4 黄 酒 0.8 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 でんぶん 0.6 黄 じゃがいも 27 黄 白ごま 1.2 黄 上白糖 0.9 黄 淡口しょうゆ 1.7 黄 酢 1.3 黄 焼豚 10 赤 ビーフン 10 黄 にんじん 10 黄 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.5 緑 ごしょう 0.01 緑 淡口しょうゆ 2.7 緑 とりがら 15 緑 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130 緑	米 80 黄 水 105 本 牛乳 1 本 赤 さば 1 切 赤 塩 0.3 赤 ほうれんそう 18 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 塩 調理用 0.2 緑 焼きのり 0.5 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 酢 0.5 黄 白玉粉 12 黄 水 10 黄 うすあげ 1.5 赤 にんじん 8 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 けずりぶし 2 赤 水 100 緑	米 80 黄 水 105 本 牛乳 1 本 赤 豚肉 30 赤 じゃがいも 60 黄 たまねぎ 15 黄 三度豆 40 緑 上白糖 10 緑 塩 1.4 黄 酒 0.8 黄 だし昆布 3 黄 だし昆布 0.3 黄 水 32 緑 こうやどうふ 7 赤 上白糖 1.6 黄 濃口しょうゆ 0.7 黄 淡口しょうゆ 2 黄 みりん 0.5 黄 水 8 赤 みつば 1 緑 けずりぶし 0.7 緑 水 35 緑 小松菜 35 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 緑 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 0.6 赤 上白糖 0.7 黄 淡口しょうゆ 1.2 黄 カラマンダリン 1 個 緑	黒糖パン 1 個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1 本 赤 レバーフランク 1 本 赤 ホットケーキミックス 8 黄 小麦粉 3 黄 水 11 黄 油 5 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 黄 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 黄 ごしょう 0.01 黄 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 緑 ごしょう 0.02 黄 淡口しょうゆ 3.3 黄 水 130 黄 でんぶん 0.5 黄	牛肉 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 3 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 5 緑 サラダ油 0.5 黄 みりん 1 黄 でんぶん 6 黄 サラダ油 1 黄 小麦粉 0.5 黄 トマトピューレ 4.5 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 黄 ごしょう 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 赤ワイン 2 黄 ペーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.5 黄 水 55 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1 本 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 本 牛乳 1 本 赤 とり肉 1 枚 赤 土しょうが 0.5 緑 酒 1 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 でんぶん 0.5 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 みりん 2 黄 水 1 黄 でんぶん 0.2 黄 ツナ 7 赤 にんじん 25 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1 黄 酒 0.5 黄 ごしょう 0.01 黄 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 さといも 15 黄 こんにゃく 8 黄 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 緑 濃口しょうゆ 3.3 黄 けずりぶし 2 黄 水 100 黄	米 80 黄 水 105 本 牛乳 1 本 赤 平つくね 1 枚 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 ウスターソース 0.9 黄 トンカツソース 1.5 黄 でんぶん 0.1 黄 水 5 黄 豚肉 15 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 34 赤 たけのこ 10 緑 きゅうり 10 緑 ピーマン 4 緑 しめじ 8 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 黄 ごしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 水 1 黄 さつまいも 50 黄 油 3 黄 食卓塩 0.1 黄	豚肉 40 赤 酒 1 赤 たまねぎ 50 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 土しょうが 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 0 黄 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1 本 赤 しらす干し 3 赤 ピーマン 25 緑 サラダ油 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 酒 1.1 黄 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 15 緑 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 9.5 赤 煮干し 2 赤 水 120 赤

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	パン 牛乳 クリーム煮 プロッコリーのサラダ チョコマーシャル	ごはん 牛乳 関東煮 きのこの甘酢あえ フルーツミックス	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 キャベツのおかかあえ かきたま汁	ごはん 牛乳 ひしきどうふ きんぴらごぼう ぶた汁	わかめごはん カレーうどん 牛乳 焼きししゃも 五目豆
材料名及び使用量(g)	パン 1 個 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 黄 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 マージリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 3 赤 塩 0.7 黄 ごしょう 0.03 黄 牛乳 35 赤 水 35 赤 ツナ 8 赤 プロッコリー 37 緑 にんじん 8 緑 とうもろこし 8 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.4 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.02 黄 酢 1.4 黄 チョコマーシャル(乳入り) 1 袋 黄	米 80 黄 水 105 本 牛乳 1 本 赤 とり肉 25 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 黄 上白糖 3.2 黄 濃口しょうゆ 3.2 黄 淡口しょうゆ 2.7 黄 みりん 1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 40 黄 ツナ 8 赤 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 赤 わかめ 0.5 赤 酢 2.1 黄 上白糖 1.4 黄 塩 0.2 黄 黄桃缶 23 緑 パイン缶 22 緑	米 80 黄 水 105 本 牛乳 1 本 赤 さくら 1 切 赤 でんぶん 6 黄 油 3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 3.1 黄 みりん 1 黄 水 1.2 黄 でんぶん 0.2 黄 キャベツ 35 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 緑 糸かつお 0.8 赤 みりん 1.5 赤 濃口しょうゆ 2 赤 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 緑 淡口しょうゆ 3.3 緑 けずりぶし 2.5 緑 水 105 緑 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 本 牛乳 1 本 赤 とり肉 15 赤 とうふ 55 赤 ひじき 2 赤 にんじん 9 緑 グリーンピース 3 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.3 黄 濃口しょうゆ 2 黄 淡口しょうゆ 2.3 黄 酒 2 黄 牛肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 0.6 緑 さくらにゃく 10 緑 サラダ油 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.4 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 みりん 0.7 黄 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 少々 黄 ふ 2 黄 さつまいも 30 黄 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 110 赤	米 65 黄 水 85 黄 わかめごはん 1.5 赤 うどん 80 赤 豚肉 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 青ねぎ 5 緑 サラダ油 2 黄 小麦粉 2 黄 カレーパウダー 0.3 黄 カレー粉 0.2 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.9 黄 ごしょう 0.03 黄 濃口しょうゆ 2 黄 ウスターソース 1.8 黄 水 90 黄 牛乳 1 本 赤 ししゃも 2 尾 赤 だいず 6 赤 ちくわ 6 赤 にんじん 10 緑 さくらにゃく 12 緑 グリーンピース 3 緑 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 4 黄

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
628	24.6	20.3	2.1	315	87	2.2	259	0.38	0.50	29
食物繊維 g										
5.3										

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。

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。



カラマンダリンってなあ～に？

カラマンダリンは温州みかんとキングマンダリンというオレンジをかけ合わせてできた柑橘類です。皮が薄くジューシーで味が濃いのが特徴です。疲労回復に効果があるクエン酸が多く含まれています。

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すか？

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。

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。