



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	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜とごうやどうふの含め煮 かぼちゃのみそ汁	パン 牛乳 ボーケビーンズ ブロッコリーのサラダ 冷凍みかん	ごはん 親子うどん 牛乳 がんもどきの含め煮 きゅうりの酢の物	わかめごはん 牛乳 野菜炒め じゃがいものから揚げ えだ豆	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き きんぴらごぼう そうめん汁	牛どん (ごはん) 牛乳 アーモンドあえ	黒糖パン 牛乳 ますのカレー焼き 夏野菜のソテー たまごスープ	ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 ひじきの煮物 野菜の土佐酢あえ	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 野菜とはるさめの炒め物 もずくスープ	ドライカレー (麦ごはん) 牛乳 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 さば 1 切 赤 塩 0.3 ごうやどうふ 5 赤 小松菜 20 緑 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.7 淡口しょうゆ 2 みりん 0.3 けずりぶし 0.6 水 30 うすあげ 3 赤 ふ 2 黄 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 10 緑 わかめ 0.4 緑 青ねぎ 3 赤 煮干し 9.5 赤 水 2 145	パ ン 1 個 黄 牛乳 1 本 赤 豚肉 25 赤 だいず 15 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 12 塩 0.6 こしょう 0.03 上白糖 0.5 黄 水 28 ブロッコリー 25 緑 とうもろこし 4 緑 にんじん 3 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 温州みかん冷凍 1 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 キャベツ 35 緑 たけのこ 10 緑 きゅうり 15 緑 ピーマン 5 緑 淡口しょうゆ 4.5 緑 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 ツナ 8 赤 きゅうり 25 緑 塩 調理用 0.1 しらす干し 2 赤 上白糖 1.6 黄 淡口しょうゆ 1.2 酢 2.5 みりん 0.4	米 80 黄 水 105 わかめごはんの素 2 赤 牛乳 1 本 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 黄 でんぶん 0.8 黄 油 3 黄 食卓塩 0.18 緑 えだ豆 17 緑 塩 調理用 0.1 食卓塩 0.2	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 とり肉 1 枚 赤 しょうが 0.5 緑 酒 1 濃口しょうゆ 0.8 みりん 1 サラダ油 6 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1 みりん 2 水 1 でんぶん 0.2 黄 豚肉 10 赤 ごぼう 20 緑 酢 0.6 緑 にんじん 4 緑 糸こんにゃく 10 緑 アーモンド(粉末) 0.5 黄 アーモンド(タ'イ) 1.4 黄 上白糖 2.2 黄 濃口しょうゆ 0.7 白ごま 0.5 黄 一味とうがらし 少々 そうめん 8 黄 うすあげ 3 赤 なると 10 赤 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりぶし 2.5 水 115	牛肉 55 赤 ふ 3 黄 たまねぎ 60 緑 青ねぎ 5 緑 糸こんにゃく 25 緑 上白糖 3.5 黄 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 3 酒 1 水 15 黄 米 80 黄 牛乳 105 黄 牛乳 1 本 赤 キャベツ 35 緑 にんじん 4 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 4 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 アーモンド(粉末) 1.8 黄 アーモンド(タ'イ) 0.5 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2	黒糖パン 1 個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1 本 赤 ます 1 切 赤 にんにく 0.2 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 カレー粉 0.3 白ワイン 3 サラダ油 1 黄 ベーコン 8 赤 ピーマン 15 緑 とうもろこし 10 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.18 黄 こしょう 0.01 とり肉 10 赤 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 パセリ 0.4 緑 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.3 とりがら 15 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 赤 水 125 黄 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 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 緑 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 ひじき 2.5 赤 うすあげ 2 赤 サラダ油 0.3 黄 上白糖 1.3 黄 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.3 けずりぶし 0.3 水 5.5 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 赤 糸かつお 0.2 黄 上白糖 0.3 酢 2.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 ボーケしゅうまい 3 個 赤 油 1.5 黄 牛肉 10 赤 濃口しょうゆ 0.2 酒 0.3 緑 はるさめ 5 黄 にら 5 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 たけのこ 5 緑 しいたけ 0.3 緑 サラダ油 0.2 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 1.5 ごま油 0.1 黄 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 20 緑 しいたけ 0.4 緑 もずく 7 赤 塩 0.37 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.2 水 135 でんぶん 0.5 黄	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 65 緑 にんじん 20 緑 ピーマン 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.6 こしょう 0.02 タイム 0.02 ペーリーフ 0.02 カレーパウダー 0.5 カレー粉 0.2 小麦粉 0.6 黄 小麥ジュース 6 緑 トマトピューレ 9.5 赤ワイン 3.5 上白糖 0.35 黄 ウスターソース 1.5 濃口しょうゆ 0.7 水 0 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 キャベツ 20 緑 アスパラガス 10 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 7 緑 上白糖 1.2 黄 サラダ油 0.8 黄 淡口しょうゆ 1.2 酢 1

日曜	7月15日(火)	7月16日(水)
献立名	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ ゴーヤーチャンプルー とうがんのみそ汁	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 ちりめんとアーモンドの炒り煮 わかめのあえ物
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 さわら 1 切 赤 でんぶん 6 黄 油 3 黄 白ねぎ 0.4 緑 しょうが 0.2 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4.5 酢 2.9 一味とうがらし 0.01 絹厚あげ 25 赤 にがうり 10 緑 塩 調理用 0.1 にんじん 5 緑 たまご 15 赤 きくらげ 0.3 緑 サラダ油 0.3 黄 塩 0.18 濃口しょうゆ 2 糸かつお 0.3 赤 うすあげ 3 赤 にんじん 10 緑 とうがん 28 緑 えのきたけ 12 緑 わかめ 3 緑 煮干し 10 赤 水 2 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1 本 赤 とり肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 30 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 三度豆 10 緑 サラダ油 1 黄 上白糖 2.6 濃口しょうゆ 2.6 淡口しょうゆ 2.6 水 25 かえりちりめん 7 赤 アーモンド(細切り) 5 黄 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 0.9 酒 1.8 水 0.5 はるさめ 1.8 黄 にんじん 7 緑 えのきたけ 5 緑 きゅうり 7 緑 塩 調理用 0.1 塩 0.7 赤 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 1.7 酢 1.3

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	ビタミンC mg
622	26.3	20.3	2.1	318	90	2.2	204	0.38	0.52	26

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。

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方は、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も一緒に取る

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。

夏も元気に枝豆プチプチ

えだ豆は、完熟する前の大豆を収穫したもので、夏に旬をむかえる野菜のひとつです。夏バテ予防や疲労回復に働くビタミンやアミノ酸が豊富に含まれ、クセが無く食べやすいのが特徴です。

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。

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。