



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	豚どん (ごはん) 牛乳 ひじきの煮物 けんちん汁	パン 牛乳 クリーム煮 ツナとキャベツのサラダ りんごジャム	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ たけのこ昆布の炒め煮 ふた汁	ごはん 牛乳 がんもどきの含め煮 とり肉とじゃがいものうま煮 磯あえ	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 さわらの照り焼き風 ピーマンのあまから炒め かきたま汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ	ごはん 牛乳 関東煮 きゅうりの酢の物	ごはん 牛乳 塩豚じゃが 五目豆 みそ汁	ごはん 牛乳 塩豚じゃが 野菜の土佐酢あえ ぶどうゼリー
材料名及び使用量(g)	豚肉 40 赤 酒 1 緑 たまねぎ 50 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 土しやうが 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しやうゆ 4 黄 水 0 黄 米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 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 濃口しやうゆ 2 黄 酒 0.3 黄 けずりぶし 0.3 黄 水 5.5 黄 とり肉 15 赤 とうふ 40 赤 にんじん 10 緑 さといも 20 黄 こんにゃく 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 青ねぎ 3 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 黄 淡口しやうゆ 4 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 110 黄	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 マーガリン 1.8 黄 小麦粉 2 黄 粉チーズ 3 赤 塩 0.7 黄 こしやう 0.03 赤 牛乳 35 赤 水 35 赤 ツナ 10 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 黄 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.25 黄 こしやう 0.02 黄 酢 2 黄 りんごジャム 1袋 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 黄 細切り昆布 1 赤 たけのこ 15 緑 上白糖 0.8 黄 淡口しやうゆ 1.6 黄 みりん 0.7 黄 水 20 黄 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さといも 20 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9 赤 煮干し 2 赤 水 110 赤	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 がんもどき 1個 赤 上白糖 1.9 黄 濃口しやうゆ 1.9 黄 みりん 1 黄 けずりぶし 0.5 黄 水 30 黄 とり肉 25 赤 じゃがいも 60 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 三度豆 10 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 2.5 黄 濃口しやうゆ 2.5 黄 淡口しやうゆ 2.5 黄 水 23 黄 ほうれんそう 15 緑 キャベツ 20 緑 塩 調理用 0.2 緑 焼きのり 0.3 赤 上白糖 1.2 黄 濃口しやうゆ 2 黄 酢 0.4 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 30 赤 土しやうが 0.08 緑 青ねぎ 0.1 緑 キャベツ 35 緑 土しやうが 4 緑 にんにく 0.15 緑 にんにく 0.15 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みそ 1.5 黄 水(ゆがき汁) 5 黄 濃口しやうゆ 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 にんじん 0.9 黄 淡口しやうゆ 1.7 黄 酢 1.3 黄 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 緑 こしやう 0.01 黄 淡口しやうゆ 2.7 黄 とりがら 15 緑 青ねぎ 0.1 緑 土しやうが 0.1 緑 水 130 緑	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぶん 6 黄 油 3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しやうゆ 3.1 黄 みりん 1 黄 水 1.2 黄 でんぶん 0.2 黄 ちくわ 5 赤 ピーマン 13 緑 しめじ 9 緑 ごま油 0.3 黄 赤ワイン 0.5 黄 濃口しやうゆ 1.1 黄 酒 0.8 黄 たまご 17 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.25 黄 淡口しやうゆ 4.1 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 120 黄 でんぶん 0.7 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 サラダ油 5 黄 小麦粉 6 黄 トマトビュレ 4.5 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 黄 こしやう 0.03 黄 ウスターソース 5 黄 ベーリーフ 2 黄 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 赤 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 こしやう 0.02 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 黄 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 0.1 黄 塩 調理用 20 緑 0.1 黄 上白糖 3.2 黄 濃口しやうゆ 3.2 黄 2.7 黄 みりん 1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 40 赤 ツナ 10 赤 うすあげ 30 赤 塩 調理用 0.2 赤 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しやうゆ 1.5 黄 3.2 黄 みりん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 平つくね 25 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しやうゆ 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 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 濃口しやうゆ 1.2 黄 水 4 赤 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	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 緑 上白糖 1.6 黄 塩 1.1 黄 酒 3 黄 だし昆布 0.3 黄 水 32 黄 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 黄 糸かつお 0.2 黄 上白糖 2 黄 塩 0.3 黄 酢 2.5 黄 ぶどうゼリー 1個 黄

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	ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイとちくわの炒め物 すまし汁	黒糖パン 牛乳 アメリカンドッグ フロッコリーのサラダ もずくスープ	ごはん 牛乳 厚あげととり肉の煮物 ひじきのごまあえ カラマンダリン	ごはん カレーうどん 牛乳 とり肉のしょうが焼き 小松菜の炒り煮	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 野菜炒め こぶさいも
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 さば 1切 赤 塩 0.3 赤 ちくわ 8 赤 チンゲンサイ 30 緑 しめじ 5 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.8 黄 濃口しやうゆ 1.3 黄 とり肉 15 赤 かまぼこ 10 赤 ふ 1 黄 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 黄 淡口しやうゆ 4.3 黄 けずりぶし 2.5 黄 水 155 黄	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 フロッコリー 25 緑 とうもろこし 4 緑 にんじん 3 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 0.7 黄 サラダ油 1 黄 塩 0.2 黄 こしやう 0.02 黄 酢 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 黄 こしやう 0.02 黄 淡口しやうゆ 3.2 黄 水 135 黄 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 絹厚あげ 40 赤 とり肉 20 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 10 黄 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 緑 えだ豆 10 緑 上白糖 2.8 黄 濃口しやうゆ 2.8 黄 淡口しやうゆ 1.9 黄 みりん 0.9 黄 けずりぶし 1.5 黄 水 40 黄 ひじき 1.2 赤 上白糖 0.5 黄 濃口しやうゆ 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 黄 白ごま 0.5 黄 上白糖 2 黄 淡口しやうゆ 1.3 黄 酢 2.8 黄 カラマンダリン 1個 緑	米 65 黄 水 85 黄 うどん 15 黄 豚肉 65 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 4 黄 青ねぎ 40 黄 サラダ油 1.6 黄 小麦粉 1.6 黄 カレーパウダー 0.25 黄 カレー粉 0.15 黄 サラダ油 0.8 黄 塩 0.7 黄 こしやう 0.02 黄 濃口しやうゆ 1.6 黄 ウスターソース 1.4 黄 水 70 黄 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 土しやうが 0.5 緑 酒 1 緑 濃口しやうゆ 0.8 黄 みりん 1 黄 でんぶん 6 黄 サラダ油 1 黄 上白糖 0.5 黄 濃口しやうゆ 1 黄 淡口しやうゆ 0.5 黄 みりん 2 黄 水 1 黄 でんぶん 0.2 黄 小松菜 30 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.3 黄 淡口しやうゆ 0.6 黄 みりん 1 黄 糸かつお 0.3 赤	米 80 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 2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 黄 こしやう 0.03 黄 淡口しやうゆ 2.5 黄 でんぶん 0.8 黄 じゃがいも 45 黄 塩 0.1 黄 こしやう 0.01 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	食物繊維 g
620	24.4	19.5	2.0	304	85	2.2	229	0.37	0.49	33	5.9

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

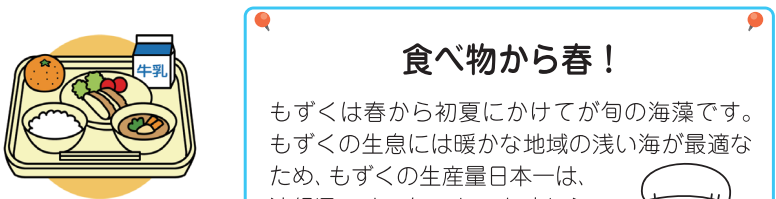
幼稚園、保育所(4歳)から高校生(18歳)までの
教育に関する面談も受け付けています。

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。



食べ物から春！

もずくは春から初夏にかけてが旬の海藻です。もずくの生息には暖かな地域の浅い海が最適なため、もずくの生産量日本一は、沖縄県です。旬のものを味わうことで、季節のうつりかわりを感じることができます。



4月17日(木)から
1年生の給食が始まります。

お知らせ

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。

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。