



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 おひたし	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい はるさめサラダ ピーンスープ	黒糖パン 牛乳 アメリカンドッグ コーンキャベツ きのこスープ	ごはん 牛乳 照り焼きチキン にんじんしりしり ぶた汁	ごはん 牛乳 じゃがいもとそば煮 野菜の甘酢あえ 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 じゃこビーマン	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 関東煮 きゅうりの酢の物 味つけのり	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きじゃがいも わかめスープ
材料名及び使用量(g)	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 サラダ油 1 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 水 30 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 黄 糸かつお 0.8 赤 上白糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポークしゅうまい 3個 赤 ハム 5 赤 はるさめ 4 黄 たまねぎ 4 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 白ごま 1 黄 上白糖 1.3 黄 淡口しょうゆ 2.3 酢 1.5 ごま油 0.1 黄 焼豚 10 赤 ビーフン 10 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 チンゲンサイ 20 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.5 ごしょう 0.01 淡口しょうゆ 2.7 とりがら 15 緑 青ねぎ 0.1 緑 土しょうが 0.1 緑 水 130	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 ベーコン 5 赤 キャベツ 30 緑 とうもろこし 20 緑 塩 0.12 ごしょう 0.01 とり肉 10 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 12 緑 しめじ 8 緑 しいたけ 0.4 緑 土しょうが 0.2 緑 サラダ油 0.3 黄 青ねぎ 3 緑 塩 0.3 ごしょう 0.02 淡口しょうゆ 3 水 120 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 上白糖 1.4 黄 酒 1.4 黄 濃口しょうゆ 4.2 みりん 1.4 黄 でんぶん 0.14 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 酒 0.5 ごしょう 0.01 豚肉 10 赤 とうふ 30 赤 うすあげ 3 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 10 緑 はくさい 15 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 9.5 赤 煮干し 2 水 100	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 0.4 緑 土しょうが 65 黄 じゃがいも 10 赤 にんにく 15 緑 たまねぎ 50 緑 こんにゃく 20 緑 塩 調理用 0.1 グリーンピース 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 でんぶん 0.7 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 上白糖 2 黄 塩 0.3 酢 2.5 カラマンダリン 1/2個 緑	米 65 黄 水 85 黄 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 黄 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 黄 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 しらす干し 3 赤 ビーマン 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	牛肉 35 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 60 緑 グリーンピース 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 ごしょう 0.04 ウスターソース 4 パン粉 2 ベーリーフ 0.05 水 65 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 パイン缶 7 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.3 ごしょう 0.02 2	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 塩 0.5 ごしょう 0.03 小麦粉 6 黄 水 5 黄 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 ごしょう 0.01 豚肉 15 赤 塩 調理用 0.2 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 ごしょう 0.3 淡口しょうゆ 0.02 水 3.3 130 でんぶん 0.5 黄	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 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 でんぶん 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.2 みりん 0.5 味つけのり 1袋 赤	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 酒 1 ごま油 0.3 黄 一味とうがらし 0.02 でんぶん 0.8 黄 じゃがいも 50 黄 サラダ油 1.5 黄 塩 0.1 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 1 でんぶん 0.5 黄 とりがら 15 緑 土しょうが 0.1 緑 水 140

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 ポテトコロッケ 野菜炒め	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き ひしき豆 のっぺい汁	パン 牛乳 ハンバーグ ブロッコリー クリームスープ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め キャベツのおかがあえ 豆乳汁	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き風 小松菜の煮びたし 若竹汁
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ポテトコロッケ 1個 黄 油 5 黄 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 ビーマン 5 緑 しめじ 9 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 0.7 黄 塩 0.5 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 2.5 でんぶん 0.8 黄	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 黄 酒 0.5 だいず 6 赤 ひしき 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 でんぶん 0.6 黄	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 2.7 ウスターソース 0.7 トンカツソース 0.7 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 6 でんぶん 0.1 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 ごしょう 0.02 酢 1 とり肉 10 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 とうもろこし 5 緑 パセリ 0.5 緑 マーガリン 1.4 黄 小麦粉 1.5 黄 粉チーズ 0.8 赤 塩 0.9 ごしょう 0.03 牛乳 40 赤 水 75	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 ビーマン 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 キャベツ 35 緑 きゅうり 8 緑 塩 調理用 0.2 うすあげ 0.8 赤 みりん 1.5 濃口しょうゆ 2 だいず(ペースト) 10 赤 豆乳 10 赤 うすあげ 3 赤 じゃがいも 30 黄 とうふ 14 黄 しめじ 10 緑 青ねぎ 9.5 赤 煮干し 2 水 110	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 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 3.1 みりん 1 水 1.2 でんぶん 0.2 黄 豚肉 5 赤 小松菜 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 8 とり肉 10 赤 さとう 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

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
621	25.4	20.2	2.1	304	90	2.1	219	0.38	0.50	25	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たいそう…
★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。



春の訪れ

若竹汁とは、春先のわかめと春が旬のたけのこ
を使ったすまし汁で、わかめもたけのこも、食
物繊維が多く含まれています。
給食では、けずりぶしで出汁を
とり、塩と淡口しょうゆで味付
けしています。



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。