



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 かぼちゃコロッケ ゴーヤーチャンプルー とうがんのすまし汁	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 とり肉のゆず香焼き きんぴらごぼう なすのみそ汁 冷凍みかん	タコライス (ごはん) 牛乳 スープ	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ じゃこたくあん そうめん汁	ごはん 牛乳 なすのみそ炒め はるさめサラダ たまごとコーンのスープ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひしき豆 みそ汁	親子どんぶり (麦ごはん) 牛乳 野菜の土佐酢あえ フローズンヨーグルト	小型パン スパゲティノデー 牛乳 ますのカレー焼き ブロッコリー	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 ちりめん炒り煮 きのこの甘酢あえ
材料名及び使用量(g)	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 かぼちゃコロッケ 1個 黄 油 6 黄 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 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.18 濃口しょうゆ 2 糸かつお 0.3 赤 わかめ 10 赤 にんじん 10 緑 とうがん 25 緑 えのきたけ 5 緑 みつば 3 緑 塩 0.25 淡口しょうゆ 3.5 けずりふし 2.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 三度豆 10 黄 上白糖 2.8 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.7 水 20 ツナ 10 赤 きゅうり 30 緑 塩 調理用 0.2 わかめ 0.7 赤 しらす干し 3 赤 上白糖 2 黄 淡口しょうゆ 1.5 酢 3.5 みりん 0.5	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 1枚 赤 ゆず(果汁) 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.4 サラダ油 0.5 ごぼう 15 緑 酢 0.5 にんじん 3 緑 糸こんにゃく 8 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.9 黄 みりん 0.6 黄 白ごま 0.4 黄 一味とうがらし 少々 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 なす 9 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.4 緑 煮干し 2 赤 水 150 温州みかん冷凍 1個 緑	牛ひき肉 30 赤 豚ひき肉 30 赤 たまねぎ 30 緑 にんにく 0.1 緑 トマト 20 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 チリパウダー 0.1 パプリカ 0.2 トマトケチャップ 5 上白糖 1 黄 ウスターソース 3 サラダ油 3 濃口しょうゆ 25 緑 キャベツ 0.3 緑 米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 塩 0.4 緑 濃口しょうゆ 0.2 緑 ごしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 とりがら 15 緑 パセリ 0.1 緑 セロリ 0.1 緑 水 135	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 60 赤 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.5 黄 酒 1 黄 ごま油 1 黄 でんぶん 8.5 黄 油 4 黄 しらす干し 3 赤 キャベツ 25 緑 たくあん 4 黄 サラダ油 0.3 黄 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.4 黄 そうめん 8 黄 うすあげ 3 赤 なると 10 赤 にんじん 5 緑 しいたけ 0.4 緑 塩 0.25 緑 淡口しょうゆ 3.5 緑 けずりふし 2.5 緑 水 115	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 15 赤 たまねぎ 20 赤 なす 20 緑 えだ豆 5 緑 土しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みそ 1.5 黄 濃口しょうゆ 1 黄 上白糖 0.5 黄 酒 1 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 黄 でんぶん 0.5 黄 はるさめ 3 黄 たまねぎ 4 黄 にんじん 7 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.1 黄 白ごま 1 黄 上白糖 1.1 黄 淡口しょうゆ 1.8 黄 酢 1.2 黄 ごま油 0.1 黄 とり肉 10 赤 たまご 17 赤 なると 30 赤 わかめ 0.4 赤 青ねぎ 3 赤 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 135 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土しょうが 0.4 緑 にんにく 0.1 緑 上白糖 1 黄 酒 1 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 淡口しょうゆ 0.9 黄 みりん 1.8 黄 水 4 黄 でんぶん 0.3 黄 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 0.3 黄 けずりふし 4 黄 水 2 赤 うすあげ 2 黄 ふ 2 黄 じゃがいも 30 黄 わかめ 0.4 赤 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 135 黄	とり肉 20 赤 たまご 35 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 47 緑 糸こんにゃく 20 緑 青ねぎ 5 緑 しいたけ 0.4 緑 サラダ油 1 緑 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2 黄 淡口しょうゆ 4.5 黄 酒 1 黄 水 35 黄 米 73 黄 麦 7 黄 水 105 黄 牛乳 1本 赤 にんじん 4 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 塩 調理用 0.2 緑 糸かつお 0.2 赤 上白糖 2 黄 塩 0.3 黄 酢 2.5 黄 パニラヨーグルト 1個 黄	小型パン 1個 黄 スパゲティ 36 黄 塩 調理用 0.4 ハム 12 赤 にんじん 18 緑 たまねぎ 42 緑 キャベツ 30 緑 ピーマン 6 緑 サラダ油 2.4 緑 トマトケチャップ 24 黄 塩 0.4 こしょう 0.04 ウスターソース 3 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 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 こしょう 0.02 酢 1	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚ひき肉 30 赤 土しょうが 0.4 緑 じゃがいも 65 黄 にんじん 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 25 でんぶん 0.7 黄 かえりちりめん 7 赤 白ごま 0.3 黄 上白糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 0.6 酒 1.3 水 0.3 ツナ 8 赤 えのきたけ 11 緑 しめじ 4 緑 塩 調理用 0.1 わかめ 0.5 赤 酢 2.1 上白糖 1.4 黄 塩 0.2

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 ピーマンのおかが炒め かぼちゃのみそ汁	黒糖パン 牛乳 ボークンチュー コーンサラダ
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 黄 土しょうが 0.2 緑 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 酢 2.9 一味とうがらし 0.01 ピーマン 30 緑 サラダ油 0.3 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 花かつお 0.5 赤 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 かぼちゃ 25 緑 青ねぎ 2 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 125	黒糖パン 1個 黄 黒砂糖 9 黄 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 25 緑 たまねぎ 50 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトピューレ 5 黄 トマトケチャップ 6 黄 サラダ油 3.8 黄 小麦粉 3.8 黄 塩 0.95 黄 こしょう 0.03 黄 ペーリーフ 0.02 黄 上白糖 0.3 黄 水 63 黄 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 緑 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 緑 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 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	食物繊維 g
613	25.3	19.3	2.2	319	85	2.2	207	0.37	0.50	27	5.0

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。

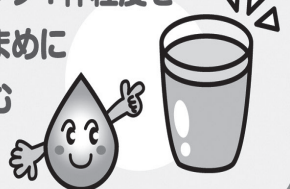


のどが渴いた
と感じる前に
飲む



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。

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



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

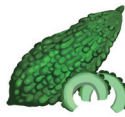
幼稚園、保育所(4歳)から高校生(18歳)までの
教育に関する面談も受け付けています。

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。

苦いのがうり

ゴーヤは、にがうりともいわれ、独特な苦みが特徴です。鮮やかな緑色で表面がでこぼこしている夏が旬の野菜です。ビタミンCやミネラルが多く夏バテ予防や食欲を増進するはたらきがあります。



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。

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。