

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。

日・曜	10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)			10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
献立名	ごはん 牛乳 はるまき にんじんしりしり わかめスープ			ごはん ほうとう 牛乳 さわらの照り焼き いんげんのごまあえ			ピビンバ (麦ごはん) 牛乳 トック			ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 きのこの甘酢あえ 月見だんご			ごはん 牛乳 どて煮 ちりめんとアｰモンドの炒り煮 すまし汁			ごはん 牛乳 八宝菜 焼きさつまいも はるさめサラダ			ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 ピーマンのおかが炒め 豆乳汁			パン 牛乳 チキンの香草パン粉焼き きのこのソテー カレースープ みかんジャム			ごはん 牛乳 じゃがいもと大豆のうま煮 おひたし 味つけのり			ごはん 牛乳 さばのカレー煮 五目ひじき けんちん汁			ごはん 牛乳 ポークカツレツ ブロッコリー たまごスープ			きなごパン 牛乳 野菜と白花豆のトマト煮 キャベツとハムのサラダ		
材 料 名 及 び 使 用 量 (g)	米	80	黄	米	65	黄	牛肉	50	赤	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	パ ン	1個	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	パ ン	1個	黄
	水	105		水	85		青ねぎ	2	緑	水	105		水	105		水	105		水	105		牛乳	1本	赤	水	105		水	105		水	105		油	5	黄
	牛乳	1本	赤	ほうとううどん	85	黄	土しょうが	0.2	緑	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤	牛乳	1本	赤
	はるまき	1本	赤	豚肉	20	赤	濃口しょうゆ	1	緑	とりひき肉	30	赤	豚肉	40	赤	とり肉	1切	赤	さんま	1切	赤	塩	0.3		とり肉	25	赤	さば素焼き	1切	赤	豚肉	1枚	赤	黒砂糖	5	黄
	油	3	黄	うすあげ	3	赤	にんにく	0.2	緑	サラダ油	0.5	黄	土しょうが	0.5	緑	土しょうが	0.3	黄	でんぶん	4	黄	こしょう	0.03		上白糖	10	赤	上白糖	1	黄	塩	0.5		食卓塩	5	黄
	ツナ	7	赤	かぼちゃ	18	緑	サラダ油	0.8	黄	土しょうが	0.4	緑	酒	1	緑	えび	15	赤	油	3	黄	バジルペースト	4	緑	ひらてん	10	赤	淡口しょうゆ	3		こしょう	0.05		牛乳	1本	赤
	にんじん	25	緑	にんじん	4	緑	にんじん	8	緑	じゃがいも	60	黄	にんじん	15	緑	にんじん	15	緑	上白糖	1.8	黄	パン粉	2	黄	絹厚あげ	15	赤	みりん	5		小麦粉	7	黄	豚肉	10	赤
	サラダ油	0.3	黄	だいこん	10	緑	ほうれんそう	15	緑	にんじん	10	緑	だいにん	30	緑	たまねぎ	40	緑	濃口しょうゆ	1.8	黄	じゃがいも	15	緑	じゃがいも	60	黄	カレー粉	0.5		水	20		ベーコン	5	赤
	濃口しょうゆ	1		はくさい	13	緑	もやし	20	緑	たまねぎ	45	緑	こんにゃく	12	緑	キャベツ	45	緑	みりん	2.5	黄	えのきたけ	10	緑	にんじん	5	緑	水	15		パン粉	11	黄	白花豆	20	赤
	酒	0.5		しいたけ	0.4	緑	塩 調理用	0.2	緑	こんにゃく	20	緑	塩 調理用	0.1	緑	たけのこ	8	緑	水	1.5	黄	しいたけ	0.4	緑	こんにゃく	10	緑	にんじん	15	赤	サラダ油	3	黄	じゃがいも	35	黄
こしょう	0.01		青ねぎ	3	緑	濃口しょうゆ	2.5		塩 調理用	0.1	緑	濃口しょうゆ	2.5		ピーマン	4	緑	濃口しょうゆ	0.01	黄	にんじん	3	緑	塩 調理用	0.1	黄	らんこん	5	緑	ブロッコリー	30	緑	にんじん	10	緑	
とり肉	10	赤	みそ	8	赤	酢	1.3		青ねぎ	2	緑	グリンスピース	5	黄	八丁みそ	3	赤	サラダ油	0.3	黄	サラダ油	0.5	黄	にんじん	1	黄	うすあげ	2.5	赤	塩 調理用	0.2		たまねぎ	30	緑	
にんじん	5	緑	濃口しょうゆ	0.3		ごま油	0.8	黄	上白糖	2.9	黄	白砂糖	2.9	黄	サラダ油	0.3	黄	濃口しょうゆ	1.2		塩	0.1	黄	上白糖	3	黄	にんじん	3	赤	塩 調理用	0.7	黄	トマト	10	緑	
たまねぎ	15	緑	煮干し	2		米	73	黄	濃口しょうゆ	3.8		濃口しょうゆ	3.8		酒	1.8	黄	濃口しょうゆ	1.2		こしょう	0.01		濃口しょうゆ	4	黄	れんこん	5	緑	サラダ油	1	黄	トマトケチャップ	8		
わかめ	0.4	赤	わかめ	120		麦	7	黄	濃口しょうゆ	2.7		濃口しょうゆ	2.7		けずりぶし	0.3		花かつお	0.5	赤	上白糖	0.1	黄	水	30	黄	酢	0.2		塩	0.2		塩	0.8		
塩	0.6		牛乳	1本	赤	水	105		酒	1		水	1		水	15		淡口しょうゆ	0.2	黄	にんじん	3	緑	はくさい	60	緑	サラダ油	0.4	黄	こしょう	0.02		こしょう	0.02		
こしょう	0.03		さわら	1切	黄	牛乳	1本	赤	水	20		水	20		かえりちりめん	7	赤	淡口しょうゆ	2.2	黄	だいず(ペースト)	10	赤	豚肉	10	赤	はくさい	5	緑	酢	1		ペーリーフ	0.02		
淡口しょうゆ	1		上白糖	2.9	黄	とり肉	15	赤	でんぶん	0.6	黄	でんぶん	0.6	黄	アーモンド(細切り)	5	黄	ごま油	0.2	黄	豆乳	10	赤	じゃがいも	25	黄	にんじん	5	緑	上白糖	1.8	黄	水	80		
でんぶん	0.5	黄	濃口しょうゆ	4.3		たまご	9	赤	ツナ	8	赤	上白糖	2.7	黄	うすあげ	0.9	黄	さつまいも	50	黄	うすあげ	3	赤	にんじん	5	赤	濃口しょうゆ	2.7		酒	0.4		たまご	9	赤	
とりがら	15		酒	0.7		トック	25	黄	えのきたけ	11	緑	濃口しょうゆ	0.9	黄	かぼちゃ	25	緑	濃口しょうゆ	3.1	黄	たまねぎ	30	緑	たまねぎ	30	緑	上白糖	0.4	黄	けずりぶし	0.3		にんじん	23	緑	
土しょうが	0.1	緑	水	1.4		にんじん	10	緑	しめじ	4	緑	酒	1.8	黄	にんじん	10	緑	はるさめ	3	黄	えのきたけ	15	緑	トマト	10	緑	濃口しょうゆ	0.4	黄	水	4		たまねぎ	15	緑	
水	140		みりん	0.7		たまねぎ	20	緑	塩 調理用	0.1	緑	水	0.5	緑	きゅうり	10	緑	はるさめ	3	黄	青ねぎ	3	緑	トマトジュース	10	緑	らんこん	5	緑	どうふ	30	赤	きゅうり	8	緑	
			水	1.5		にら	5	緑	わかめ	0.5	赤	かまぼこ	15	赤	塩 調理用	0.1	赤	塩	0.4	黄	パセリ	0.7	緑	じゃがいも	25	黄	糸かつお	0.8	赤	塩	0.2		塩 調理用	0.3		
			でんぶん	0.24	黄	塩	0.75		酢	2.1	黄	ふ	1	黄	塩 調理用	0.1	赤	白ごま	1	黄	にんにく	0.1	緑	にんじん	10	緑	上白糖	0.9	黄	だいたい	10	緑	上白糖	1	黄	
			三度豆	25	緑	こしょう	0.03		白砂糖	1.4	黄	にんじん	10	黄	白ごま	1	赤	白砂糖	0.8	黄	塩	0.6	緑	にんにく	0.1	緑	淡口しょうゆ	2	赤	さといも	15	黄	濃口しょうゆ	1.2		
			塩 調理用	0.1		ごま油	0.1	黄	塩	0.2		みつば	3	緑	上白糖	0.8	黄	淡口しょうゆ	2		こしょう	0.02		カレーパウダー	0.4	黄	濃口しょうゆ	0.3		こんにゃく	8	緑	とりがら	15		
			白ごま	0.6	黄	だし昆布	0.5		塩	0.2		塩 調理用	0.1	赤	白玉もち	27	黄	水	110	黄	ウスターソース	2.2	黄	トマトジュース	10	緑	らんこん	5	緑	塩 調理用	0.1	緑	土しょうが	0.1	緑	
			上白糖	0.7	黄	水	130		酢	2.1	黄	塩 調理用	0.1	赤	あずき	12	赤	白砂糖	0.8	黄	みそ	9	赤	煮干し	2	赤	上白糖	0.9	黄	青ねぎ	3	緑	でんぶん	0.5	黄	
			濃口しょうゆ	1.7					塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	濃口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
			一味とうがらし	0.01					塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3		塩 調理用	0.1	緑	水	160		
									塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	塩 調理用	0.1	黄	白砂糖	0.8	黄	水	90	黄	味つけのり	1袋	赤	淡口しょうゆ	3.3								

日曜	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	
献立名	ごはん 牛乳 焼きつくね 小松菜とこうやどうふの含め煮 きのこ汁	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 野菜の甘酢あえ りんご	ごはん 牛乳 たまねぎコロッケ ひねボン そうめん汁	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 豆の甘煮 かぼちゃのみそ汁	ぶどうパン 牛乳 さつまいものシチュー フォーサラダ	ハヤシライス (ごはん) 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 麻婆はるさめ スープ	ごはん 牛乳 ますの野菜甘酢あんかけ キャベツのおかかあえ みそ汁	ごはん 牛乳 親子煮 さんびらごぼう	パン 牛乳 ミンチ [®] ールのチャップ [®] 煮 大根のサワーづけ コーンポタージュ	
	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 平つくね 1個 赤 上白糖 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぶん 0.1 黄 水 5 こうやどうふ 5 赤 小松菜 20 緑 上白糖 1.5 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 白玉粉 10 黄 水 9 とり肉 15 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 青ねぎ 3 緑 塩 0.35 淡口しょうゆ 4.3 けずりぶし 2.5 水 125	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 豚肉 35 赤 土しょうが 0.3 緑 じゃがいも 65 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 黄 グリーンピース 5 緑 上白糖 3.4 黄 濃口しょうゆ 3.4 淡口しょうゆ 2.5 水 28 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 りんご 1/4 個 緑 塩 調理用 0.3	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 とり肉素焼き 10 赤 キャベツ 30 緑 塩 調理用 0.2 上白糖 1 黄 淡口しょうゆ 2 酢 1.5 ゆず(果汁) 0.3 緑 きゅうり 8 黄 うすあげ 3 赤 かつお 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	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 ピーマン 4 緑 サラダ油 0.5 黄 土しょうが 0.8 黄 上白糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.2 みりん 0.8 きんときまめ 10 赤 上白糖 5 黄 塩 0.02 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 水 125	ぶどうパン 1個 黄 干しぶどう 12 緑 牛乳 1本 赤 豚肉 20 赤 さつまいも 45 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 セロリ 3 緑 パセリ 0.9 黄 マーガリン 3.5 黄 小麦粉 3.5 黄 粉チーズ 1 赤 塩 0.85 こしょう 0.03 ベーリーフ 0.02 牛乳 40 赤 水 45 黄 フォー 10 黄 にんじん 4 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.1 とうもろこし 5 緑 白ごま 1 黄 上白糖 1.4 黄 淡口しょうゆ 2.4 酢 1.5 黄 ごま油 0.2 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 トマトピューレ 4.5 黄 トマトケチャップ 6 黄 塩 0.9 こしょう 0.03 ウスターソース 5 赤ワイン 2 ペーリーフ 0.02 上白糖 0.5 黄 水 55 黄 米 80 黄 牛乳 105 黄 牛乳 1本 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 塩 調理用 0.2 とうもろこし 10 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 酢 2 黄	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ボークしゅうまい 3個 赤 豚き肉 8 赤 はるさめ 5 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 20 黄 たけのこ 8 緑 にら 5 緑 土しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 八丁みそ 2 赤 濃口しょうゆ 1.5 黄 上白糖 0.5 黄 酒 0.5 黄 ごま油 0.2 黄 一味とうがらし 0.01 とり肉 10 赤 とうふ 30 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 青ねぎ 3 緑 塩 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 淡口しょうゆ 4 黄 とりがら 15 黄 土しょうが 0.1 緑 水 135 緑	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 ます 40 赤 塩 0.2 こしょう 0.03 黄 でんぶん 5 黄 油 3 黄 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 たまねぎ 20 緑 サラダ油 0.3 黄 上白糖 3 黄 淡口しょうゆ 3.6 黄 水 45 黄 キャベツ 35 緑 きゅうり 8 緑 ごぼう 0.6 緑 酢 0.2 赤 糸かつお 0.8 赤 みりん 1.5 黄 濃口しょうゆ 2 黄 うすあげ 2 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 30 黄 わかめ 0.4 黄 にんじん 5 緑 青ねぎ 3 緑 みそ 8.5 赤 煮干し 2 赤 水 135 赤	米 80 黄 水 105 牛乳 1本 赤 とり肉 20 赤 たまご 17 赤 こうやどうふ 4 赤 かまぼこ 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 5 緑 上白糖 2.7 黄 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 3.6 水 45 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 サラダ油 0.5 黄 上白糖 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	パ ン 1個 黄 牛乳 1本 赤 ミンチボール 40 赤 にんじん 9 緑 たまねぎ 20 緑 サラダ油 0.5 黄 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.4 トンカツソース 1.4 上白糖 0.6 黄 濃口しょうゆ 0.2 水 15 でんぶん 0.2 黄 だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 塩 調理用 0.2 黄 上白糖 1.1 黄 塩 0.33 こしょう 0.01 酢 1.65 とり肉 15 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 4 緑 たまねぎ 25 緑 とうもろこし 9 緑 マーガリン 2.3 黄 小麦粉 2.5 黄 粉チーズ 0.8 赤 塩 0.6 こしょう 0.02 牛乳 35 赤 生クリーム 2 赤 水 45 赤	
材 料 名 及 び 使 用 量 (g)											
10月22日 兵庫県の特色を活かした献立 淡路島産たまねぎコロッケ、播州地方のひねボン、手延べそうめん「損保乃糸」を使用したそうめん汁を取り入れています。 10月は『ひょうご食育月間』 パッククッキングにチャレンジ！ いつ起こるか分からない「災害」。ご家庭で備えてしていますか？もしもの時にも「あったかいごはん」を食べられる「パッククッキング」を知っておけば、安心です。 ◆パッククッキングって何？ 耐熱性のポリ袋に食材と調味料を入れ、袋ごと鍋で湯せんする調理方法です。 ◆パッククッキングのいいところ ・ガスや電気が使えなくても、カセットコンロと水があれば調理できる。 ・一つの鍋で同時に複数の料理が作れて、ご飯も炊ける。 ・袋で調理してそのまま食べられるので、洗い物が少なく節水になる。 詳しい方法やレシピは、尼崎市ホームページへ！ おやつも簡単に作れますよ♪ 尼崎市ホームページ▶											

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
623	24.6	19.7	2.0	302	82	2.1	200	0.38	0.49	23	5.2

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…
★よその子ではできるけど、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。

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お願い
いたします。

