

2020年(令和2年)12月分 学校給食献立表(小学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
 ※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物質配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	1日・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水	10日・木	11日・金
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう しらたまスープ チリコンカン	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ キムチいりやさいいため	コッペパン ぎゅうにゅう ◇うずらたまごのスープ ビーフンいため むらさきいも のスイーツポテト	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる たこのからあげ (除去食対応不可)	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる みずなどいこののにも	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ はちじゃが	ごはん ぎゅうにゅう はちじる たからづかねぎの いために	コッペパン ぎゅうにゅう さけとほうれんそうのシチュー だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう せんべい汁 たらのみぞれあえ
材料名および使用量(g)	しらたまち 35 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 8 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 本みりん 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 100	鶏肉 15 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 だいこん 10 えのきたけ 8 干しいたけ 2 ねぎ 2 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	うずら卵 25 鶏肉(兵庫県産) 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 竹輪(煮込み用) 10 ねぎ(煮込み用) 2 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 100	なめこ 20 豆腐 10 だいいん 20 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 ねぎ 10 みそ 11 けずり節 3 水 110	なめこ 10 豆腐 20 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 ねぎ 10 みそ 11 けずり節 3 水 110	鶏肉 20 しめじ 7 えのきたけ 10 チンゲンサイ 10 にんじん 10 たまねぎ 20 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 120	鶏肉 20 かまぼこ 7 うす揚げ 4 しんがいも 10 たまねぎ 15 じゃがいも 30 まいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしゅうゆ 3 こいくちしゅうゆ 3 こいくちしゅうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120	さけ 25 調理ワイン 1 ほうれんそう 4 しんがいも 30 ごぼう 10 たまねぎ 5 にんじん 10 まいたけ 4 ねぎ 5 うすくちしゅうゆ 2 小麦粉 1 バター 2 綿実油 3 生クリーム 40 塩 3 こしょう 0.05 チキンブイヨン 6 水 50	鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 ごぼう 7 たまねぎ 5 しめじ 5 たまねぎ 10 汁用せんべい 7 うすくちしゅうゆ 2 こいくちしゅうゆ 2 本みりん 0.5 塩 0.1 けずり節 2 水 110
エネルギー /蛋白質	576kcal / 22.0g	520kcal / 20.0g	578kcal / 21.5g	573kcal / 22.3g	566kcal / 20.0g	508kcal / 20.4g	540kcal / 19.1g	577kcal / 20.7g	574kcal / 24.1g

地産地消給食

兵庫県産の食材を使っています

新型コロナウイルス感染症によって消費が減ってしまった兵庫県産食材を学校給食で使用します。
 今月は以下の食材です。
 兵庫県産のおいしい特産品を味わってくださいね。

たこの(兵庫県産まだこ)

「たこのからあげ」で使用

※この事業は兵庫県産より食材を無償提供され実施するものです。

12月3日(木)は地産地消 冬の地産地消給食の日

兵庫県産や宝塚市産の食材を使っています

うずら卵のスープ

鶏肉 (兵庫県産)

日・曜	14日・月	15日・火	16日・水	17日・木	18日・金	21日・月	22日・火	23日・水	24日・木
献立名	だいせんふうおこわ ぎゅうにゅう かぶのみそしる クービーリチー	こがたパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのスープ フライドチキン みかん	ごはん ぎゅうにゅう ◇はつぼうさい あらめのしらすあえ	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ブロッコリーのいためもの	ごはん ぎゅうにゅう さばとトマトのカレー わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう みそにこあうどん わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう かぶとはくさいのクリームに	ごはん ぎゅうにゅう ひじきとだいずのもの	ごはん ぎゅうにゅう ◇たまごスープ じゃがいものちゅうかいため
材料名および使用量(g)	精白米 40 もち米 25 鶏肉(親鶏) 10 竹輪(煮込み用) 5 にんじん 7 干しいたけ 0.3 うすくちしゅうゆ 0.8 こいくちしゅうゆ 4 本みりん 2 塩 0.1 水 75	豚肉 10 酒 0.5 だいこん 15 にんじん 10 はくさい 20 えのきたけ 7 しゅんぎく 5 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 0.5 けずり節 2 水 110	豚肉 15 いか 10 酒 0.5 うずら卵 20 はくさい(西谷産) 60 にんじん 15 たまねぎ 50 干しいたけ 0.3 たけのこ 10 もやし 20 しょうが 0.5 綿実油 0.5 砂糖 0.4 けずり節 2 水 120	ワンタンの皮 7 鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 10 干しいたけ 10 もやし 0.3 ねぎ 2 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	さば(オイル漬け) 20 調理ワイン 1 トマト(水煮) 8 にんじん 20 たまねぎ 45 じゃがいも 45 しょうが 0.5 にんにく 0.2 カレー粉 0.8 塩 5 こしょう 4 綿実油 1 スープベース(丸鶏) 15 ウスターソース 15 ケチャップ 15 こいくちしゅうゆ 0.4 砂糖 0.2 塩 1 水 85	うどん(冷凍) 40 鶏肉 15 酒 0.5 はくさい 10 にんじん 10 たまねぎ 10 うす揚げ 5 かまぼこ 4 しろねぎ 7 えのきたけ 7 ほうれんそう 5 八丁みそ 4 みそ 6 本みりん 1 砂糖 0.5 けずり節 0.5 水 90	ビーフン(平めん) 8 鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 15 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 スープベース 10 水 100	豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 だいこん 20 たまねぎ 10 うす揚げ 4 干しいたけ 10 ねぎ 3 かす 2 みそ 2 甘みそ 2 けずり節 2 水 110	卵 30 鶏肉 15 酒 0.5 しょうが 0.5 たまねぎ 10 はるまぎ 5 バター 0.5 うすくちしゅうゆ 4 こしょう 0.1 でんぷん 1 けずり節 2 水 100
エネルギー /蛋白質	544kcal / 20.3g	627kcal / 24.4g	578kcal / 21.7g	502kcal / 20.5g	614kcal / 19.0g	566kcal / 21.9g	541kcal / 20.6g	586kcal / 23.8g	564kcal / 22.0g

ビーフン炒め

キャベツ (西谷産)

むらさきいものスイーツポテト

むらさきいも (西谷産)

私が大切に育てました!

今回、紫いもを出荷してくださったしいのぶひろ 生産農家の石井 伸啓さん

給食で食べてもらえてうれしいです。みんなでおいしく食べてください。

※上記の西谷地区産の食材は、天候等により急ぎ兵庫県産に変更する場合があります。

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものとなるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもととなるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようをとどけるものとなるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー563kcal たんぱく質21.4g