

2020年(令和2年)12月分 学校給食献立表(中学校)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「学校給食用物資配合表」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 牛乳 ◇クラムポタージュ かぶサラダ	米飯 牛乳 西谷冬野菜赤麹の塩スープ 兵庫産鯛のから揚げ 宝塚ねぎのゆずだれ 宝塚すみれプリン	小型パン とんこつラーメン ひじきとごぼうのごまサラダ	米飯 牛乳 石狩汁 炒め納豆 キャベツのごま和え	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ レバーのおろし煮 おかかあえ	コッペパン 牛乳 ◇かきのシチュー ブロッコリーと カリフラワーのソテー	鶏おこわ 牛乳 けんちん汁 じゃが芋のそぼろ煮	コッペパン 牛乳 冬野菜チンゲンサイのスープ わかさぎのから揚げ いもぜんざい	米飯 牛乳 ◇えびとわかめのスープ 鯛の味噌煮 三色オムレツ
材料名および使用量(g)	いんげんまめ(乾燥) 10 ベーコン 5 調理ワイン 0.5 あさり◇ 10 じゃがいも 45 たまねぎ 45 にんじん 5 しめじ 10 綿実油 1 パセリ 0.5 米粉 5 豆乳 30 スープベース(丸鶏) 30 塩 0.9 こしょう 0.05 水 120	鶏肉【兵庫産】 15 酒 0.5 はくさい【西谷産】 20 だいこん 20 豆腐 5 しろねぎ【西谷産】 5 しょうが 0.5 にんにく 0.5 ごま 0.5 塩 0.5 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 130	中華めん(冷凍) 50 豚肉 15 たまねぎ 20 にんじん 20 しょうが 0.2 ねぎ 2 チンゲンサイ 15 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.03 豆乳 20 ポークフィヨン 15 けずり節 2 水 130	さけ 25 酒 1 だいこん 10 たまねぎ 30 にんじん 10 しょうが 5 みそ 2 ねぎ 2 つきこんにゃく 15 酒かす 4 みそ 13 しょうが 0.3 けずり節 1 水 2	うす揚げ 7 卵◇ 60 ふ 5 たまねぎ 55 にんじん 10 みそ 2 だし 0.7 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 3 酒かす 3 みそ 4 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 1 本みりん 1.5 けずり節 80	かき【貝】◇【兵庫産まがき】 40 調理ワイン 1 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 15 パセリ 1 ひじき(乾燥) 0.5 干しいたけ 0.5 こいくちしょうゆ 2 本みりん 2 水 105	精白米 50 もち米 50 鶏肉(親鶏) 15 うすくちしょうゆ 10 酒 0.5 チンゲンサイ 20 パセリ 25 干しいたけ 25 こいくちしょうゆ 5 塩 2 ごしょう 0.03 けずり節 2 水 150	豚肉 15 酒 0.5 しめじ 10 えのきたけ 15 にんじん 20 チンゲンサイ 20 はくさい 25 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 0.03 けずり節 2 水 150	えび◇ 15 わかめ(塩蔵) 0.5 たまねぎ 30 にんじん 15 えのきたけ 15 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 ごしょう 0.03 けずり節 2 水 150
エネルギー 蛋白質	694kcal / 24.2g	818kcal / 32.0g	652kcal / 24.5g	731kcal / 31.7g	744kcal / 29.8g	694kcal / 24.3g	746kcal / 25.5g	718kcal / 25.4g	720kcal / 29.5g

地産地消 地産地消給食

兵庫県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産食材を学校給食で使います。

今月は以下の2品です。
 兵庫県のおいしい特産品を味わってくださいね。

黒鯛(兵庫産くろだい)

「鯛のから揚げ」で使用

牡蠣(兵庫産まがき)

「かきのシチュー」で使用

※この事業は兵庫産より食材を無償提供され実施するものです。

12月2日(水)は地産地消 冬の地産地消給食の日

兵庫産や宝塚市産の食材を使っています

米飯(宝塚市産)

西谷冬野菜 赤麹の塩スープ

鶏肉(兵庫産)

はくさい、しろねぎ(西谷産)

兵庫産鯛のから揚げ
宝塚ねぎのゆずだれ

たい(兵庫産黒鯛)

しろねぎ(西谷産)

宝塚すみれプリン

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石井 伸啓さん

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産に変更する場合があります。

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	麦入りごはん 牛乳 大豆カレー 和風サラダ	コッペパン 牛乳 ◇えびとうずら卵のスープ ガーリックポテト りんごヨーグルト	米飯 牛乳 かぶの味噌汁 鯛のみぞれ煮 小松菜の土佐煮	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ ドライカレー	米飯 牛乳 麻婆豆腐 あらめのしらすあえ	米飯(小盛) 牛乳 ほうとう 切り干し大根の煮物	コッペパン 牛乳 冬野菜スープ フライドチキン フレッシュサラダ	米飯 牛乳 ◇みそおでん ほうれんそうと白菜のごま和え	コッペパン 牛乳 ◇卵スープ ポークビーンズ
材料名および使用量(g)	精白米 95 おおむぎ 131 水 4 豚肉ミンチ 25 調理ワイン 12 大豆(乾燥) 0.5 たまねぎ 70 にんじん 20 にんにく 0.5 しょうが 0.5 綿実油 1 小麦粉 6 綿実油 6 カレー粉 2 豆乳 25 トマトピューレ 5 ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 1 りんご 5 ガラマサラ 0.1 パプリカ 0.1 塩 0.5 こしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 70 水 70	えび◇ 20 酒 0.5 うずら卵◇ 30 たまねぎ 30 にんじん 20 干しいたけ 0.4 もやし 10 ねぎ 14 うすくちしょうゆ 3 塩 2 ごしょう 0.03 ごま油 0.3 けずり節 2 水 130	かぶ 30 うす揚げ 5 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 10 チンゲンサイ 20 みそ 14 けずり節 3 水 160	もずく 12 卵◇ 45 たまねぎ 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 2 塩 0.5 ごしょう 0.03 ごま油 0.5 けずり節 1 水 150	豚肉ミンチ 30 酒 1 豆腐 140 たまねぎ 45 にんじん 20 干しいたけ 0.8 ねぎ 2 しょうが 1.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 綿実油 1 ごま油 1 水 90	ほうとう(冷凍) 40 うす揚げ 5 かまぼこ 25 だいこん 25 にんじん 15 ごぼう 10 まいたけ 10 はくさい 5 みそ 2 うすくちしょうゆ 12 酒 0.5 いりこ 3 水 90	鶏肉 15 うずら卵◇ 30 厚揚げ 20 竹輪(煮込み用) 10 にんにく 10 えのきたけ 10 みずな 7 うすくちしょうゆ 5 みそ 0.2 ごしょう 0.03 けずり節 2 水 130	鶏肉 30 はるさめ 20 卵◇ 30 たまねぎ 20 にんじん 15 パセリ 0.5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 0.03 けずり節 1 水 150	豚肉 20 調理ワイン 0.5 ほうれんそう 12 しょうが 25 ごま 15 かつお節 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 ケチャップ 5 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 とんかつソース 0.5 砂糖 1 塩 1 水 5
エネルギー 蛋白質	805kcal / 26.3g	690kcal / 27.5g	763kcal / 29.4g	690kcal / 25.6g	802kcal / 32.5g	683kcal / 22.9g	841kcal / 29.2g	756kcal / 29.5g	698kcal / 27.7g

○…赤色の食品(おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのものとなる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※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736kcal たまげくし27.6g