

2020年(令和2年)12月分 学校給食献立表(中学校)第2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	米飯 牛乳 西谷冬野菜赤種の塩スープ 兵庫県産鯛のから揚げ 宝塚ねぎのゆずだれ 宝塚すみれプリン	コッペパン 牛乳 ◇クラムポトージュ かぶサラダ	米飯 牛乳 石狩汁 炒め納豆 キャベツのごま和え	小型パン 牛乳 とんこつラーメン ひじきごぼうのごまサラダ	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ レバーのおろし煮 おかつあえ	鶏おこわ 牛乳 けんちん汁 じゃがいものそぼろ煮	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	米飯 牛乳 ◇えびわかめのスープ 鯛の味噌煮 三色チヨナムル	コッペパン 牛乳 かきのとんこつチンゲイのスープ わかさぎのから揚げ いもぜんざい
材料名および使用量(g)	鶏肉(兵庫県産) 15 酒 0.5 はくさい(西谷産) 20 だいこん 20 豆粒 20 しろねぎ(西谷産) 5 しょうが 0.5 にんにく 0.5 こま 0.5 塩 0.5 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 130	いんげんまめ(乾燥) 10 ベーコン 5 調理ワイン 0.5 あさひ◇ 10 じゃがいも 45 たまねぎ 15 にんじん 5 ねぎ 5 しめじ 10 鶏実油 1 パセリ 0.5 米粉 5 大豆 30 スープベース(丸鶏) 5 塩 0.9 こしょう 2	さけ 25 卵 1 だいこん 30 ごぼう 10 うす揚げ 5 にんじん 15 ねぎ 2 しょうが 2 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 4 みそ 0.3 しょうが 13 けずり節 2 水 130	中華めん(冷凍) 50 豚肉 15 たまねぎ 0.5 にんじん 20 しょうが 0.2 みょうが 2 もやし 1.5 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 4 ごいくちしょうゆ 3 塩 0.3 ごしょう 0.03 豆腐 20 ポークパイオン 15 けずり節 2 水 130	うす揚げ 7 ふ 60 たまねぎ 55 にんじん 10 みょうが 2 けんちん汁 0.7 砂糖 1 ごしょう 2 水 105	精白米 50 もち米 15 鶏肉(親鶏) 15 うすくちしょうゆ 1 酒 0.5 ひじき(乾燥) 0.5 干しいたけ 1 ごいくちしょうゆ 2 本みりん 5 水 105	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 鶏実油 1 ごしょう 0.5 粉チーズ 2 生クリーム 2 米粉 5 牛乳 40 バター 3 塩 0.6 こしょう 0.05	えび◇ 15 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 6 たまねぎ 30 にんじん 15 えのきたけ 15 ねぎ 25 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 0.03 牛乳 2.5 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 25 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
エネルギー(蛋白質)	818kcal / 32.0g	694kcal / 24.2g	731kcal / 31.7g	652kcal / 24.5g	744kcal / 29.8g	746kcal / 25.5g	694kcal / 24.3g	720kcal / 29.5g	718kcal / 25.4g

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1日(火)は地産地消冬の特産地消給食の日

兵庫産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 赤種の塩スープ

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 いいのぶひら

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、天候等により急ぎよ兵庫県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	米飯 牛乳 かぶの味噌汁 鯛のみぞれ煮 小松菜の上佐煮	コッペパン 牛乳 ◇えびとずら卵のスープ ガーリックポテト りんごヨーグルト	米飯 牛乳 麻婆豆腐 あらめのしらすあえ	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ ドライカレー	米飯(小盛) 牛乳 ほうとう 切り干し大根の煮物	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 冬野菜スープ フライドチキン ブレンドサラダ	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 五目豆
材料名および使用量(g)	精白米 95 おろしねぎ 10 水 131	かぶ 30 うす揚げ 5 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 10 大豆(乾燥) 20 けずり節 3 にんじん 160	えび◇ 20 酒 0.5 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 2 しょうが 5 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2 ごしょう 0.03 ごま油 0.3 けずり節 2 水 130	豚肉ミンチ 30 酒 1 豆腐 140 たまねぎ 45 にんじん 10 チンゲンサイ 20 うすくちしょうゆ 0.8 塩 2 ごしょう 1.5 ごま油 0.5 ごしょう 3 本みりん 7 水 0.5	もずく 12 卵 45 たまねぎ 30 にんじん 10 干しいたけ 25 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 1 みそ 12 うすくちしょうゆ 0.5 酒 150 水 90	ほうとう(冷凍) 40 うす揚げ 5 かまぼこ 25 豆腐 25 だいこん 15 にんじん 25 ごぼう 10 ごしょう 10 まいたけ 10 はくさい 10 みずな 2 みそ 0.5 うすくちしょうゆ 12 酒 3 水 90	鶏肉 30 うす揚げ 20 厚揚げ 30 竹輪(煮込み用) 10 にんにく 20 じゃがいも 60 にんじん 20 だいこん 50 みそ 11 ごしょう 3 本みりん 0.5 酒 1 けずり節 2 水 50	豚肉 15 酒 0.5 はくさい 25 だいこん 30 にんじん 10 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 7 塩 0.5 ごしょう 0.03 けずり節 2 水 130	卵◇ 30 豆腐 40 たまねぎ 20 にんじん 15 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.5 ごしょう 0.03 けずり節 2 水 140
エネルギー(蛋白質)	805kcal / 26.3g	763kcal / 29.4g	690kcal / 27.5g	802kcal / 32.5g	690kcal / 25.6g	683kcal / 22.9g	756kcal / 29.5g	841kcal / 29.2g	719kcal / 26.7g

○…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ととなる食品) △…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、天候等により急ぎよ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー737kcal たんぱく質27.6g