

2020年(令和2年)4月分 学校給食献立表(小学校)第1地区

日・曜	10日・金		13日・月		15日・水		16日・木		17日・金		20日・月		21日・火		
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ◇かきたまじる こもくまめ でんぶ		ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さわらのにつけ こまつなのびたし		ごはん ぎゅうにゅう ちくせんに ◇いかときゅうりのあえもの		コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ マカロニのクリームに デコボン		ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 わかめあえ		ごはん ぎゅうにゅう ◇らのほとし あらめのしらすあえ		コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ じゃがいものちゅうかいだめ		
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	卵◆ 豆腐 にんじん たまねぎ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 でんぶ だし昆布 けずり節 水	30 30 10 20 2 4 0.2 0.1 1 0.5 2 100	たけのこ(ゆで) かまぼこ わかめ(塩蔵) にんじん えのきたけ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 でんぶ だし昆布 けずり節 水	20 30 5 10 15 2 4 0.2 0.1 0.5 2 110	鶏肉 酒 にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン(水煮) ほうれんそう うすくちしょうゆ しょうが 塩 こしょう でんぶ けずり節 水	15 1 20 40 20 25 30 10 1 4 2 1 3 1 40	豚肉 酒 にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン(水煮) ほうれんそう しょうが 塩 こしょう でんぶ けずり節 水	15 0.5 15 10 25 15 4 0.2 0.1 0.01 0.1 2 110	豚肉ミンチ 豆腐 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが 綿実油 こいくちしょうゆ 砂糖 みそ 本みりん トウバンジャン 塩	20 0.5 120 10 40 4 15 4 0.5 2 1 11 2 0.2 0.1 0.01	卵◆ うす揚げ かまぼこ えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 塩 本みりん でんぶ けずり節 水	50 5 7 15 45 3 2 4 2 2 0.1 1 0.5 2 50	鶏肉 しめじ えのきたけ チンゲンサイ にんじん もやし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水	20 0.5 7 7 10 10 10 4 2 0.2 0.1 0.01 2 120	
	鶏肉 酒 大豆(乾燥) にんじん 生手こんにゃく ごぼう 竹輪(煮込み用) 角切り昆布 綿実油 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 水	10 0.5 8 10 10 5 0.7 0.5 3 1.5 0.5 10	さわら しょうが 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 酒 こまつな うす揚げ うすくちしょうゆ 砂糖 本みりん 酒 だし汁	1枚 0.5 3 3 3 12 35 3 2 1 1 0.5 5	いか◆ きゅうり わかめ(乾燥) 酢 砂糖 うすくちしょうゆ 塩	20 0.5 25 0.3 1 0.5 1.5 0.1	鶏肉 調理ワイン たまねぎ 綿実油 マカロニ マッシュルーム 小麦粉 バター 綿実油 牛乳 カットチーズ 塩 こしょう パセリ デコボン	15 0.5 15 10 6 2 15 1.5 0.8 40 4 0.2 0.03 0.3 1/4個	あらめ しらすばし 酒 綿実油 キャベツ にんじん 塩 酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油 ごま	0.7 3 0.5 0.5 25 7 0.1 2 0.5 1 0.5 0.1	豚肉 じゃがいも にんじん ピーマン しょうが 綿実油 砂糖 こいくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 ごま	15 0.5 40 10 5 5 0.5 1.5 3 0.1 0.5 1			
	けずり粉 あおのり 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 水 ごま	2.5 0.1 0.5 1 0.5 1.5 1													
	エネルギー 蛋白質	584kcal / 24.9g		546kcal / 23.0g		581kcal / 23.9g		603kcal / 21.7g		656kcal / 27.8g		570kcal / 21.6g		508kcal / 19.6g	

日・曜	22日・水			23日・木			24日・金			27日・月			28日・火			30日・木		
献立名	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり キャベツのみそじる にくじゃが			コッペパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ グリーンアスパラガスのソーテー いちごジャム			ごはん ぎゅうにゅう だじずカレー わふうサラダ			たけのこごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる こうやとうふのそぼろに			コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ごまじゃこサラダ			コッペパン ぎゅうにゅう フォー きびなごのカレーあげ ももヨーグルト		
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	味付けのり	1袋	○	鶏肉	15	○	鶏肉	15	○	精白米	65	□	マカロニ	5	□	ピーマン(平めん)	8	□
	キャベツ	25	△	酒	0.5	△	調理ワイン	1	○	だし昆布	0.5	□	鶏肉	20	○	鶏肉	15	○
	豆腐	30	△	にんじん	10	△	大豆(乾燥)	10	○	水	85	□	調理ワイン	0.5	□	酒	0.5	□
	にんじん	5	△	たまねぎ	20	△	にんじん	20	△	アルファー化米(うるち米)	45	□	にんじん	15	△	にんじん	10	△
	たまねぎ	15	△	干しいたけ	0.3	△	たまねぎ	50	△	アルファー化米(もち米)	20	□	たまねぎ	35	△	たまねぎ	20	△
	うす揚げ	4	△	もやし	10	△	じゃがいも	50	△	だし昆布	0.5	□	じゃがいも	25	△	もやし	15	△
	ねぎ	2	△	チンゲンサイ	7	△	しょうが	0.5	△	水	105	□	トマト(水煮)	25	△	干しいたけ	0.3	△
	みそ	11	○	うすくちしゅうゆ	4	△	にんじん	0.2	△	たけのこ(ゆで)	15	△	いんげんまめ(乾燥)	6	△	ねぎ	2	△
	いりこ	3	△	こいくちしゅうゆ	0.2	△	綿実油	1	□	うす揚げ	4	△	バセリ	0.3	△	うすくちしゅうゆ	4	△
	水	110	□	塩	0.1	□	カレー粉	0.8	□	うすくちしゅうゆ	5	□	綿実油	0.5	□	こいくちしゅうゆ	0.2	□
牛肉	15	○	こいしゅう	0.01	□	小麦粉	7	□	酒	1	□	ケチャップ	6	△	塩	0.1	□	
酒	1	○	でんぶ	0.5	□	バター	4	□	本みりん	1	□	砂糖	0.5	□	こいしゅう	0.01	□	
糸こんにゃく	10	△	けずり節	2	□	綿実油	3	□	塩	0.1	□	ウスターソース	2	□	スープベース	10	□	
じゃがいも	50	△	水	110	□	スープベース(丸鶏)	15	□	塩	0.1	□	塩	0.2	□	水	100	□	
にんじん	10	△	グリーンアスパラガス	25	△	ウスターソース	4.5	□	じゃがいも	30	□	こいしゅう	0.01	□	きびなご	35	○	
たまねぎ	15	△	豚肉	20	○	ケチャップ	1.5	△	にんじん	10	△	チキンブイヨン	7	□	酒	1	□	
さんどまめ	1.5	△	調理ワイン	0.5	△	こいくちしゅうゆ	0.4	□	たまねぎ	15	△	水	80	□	塩	0.1	□	
綿実油	1	□	たまねぎ	10	△	砂糖	0.2	□	わかめ(塩蔵)	2	○	キャベツ	30	△	こいしゅう	0.01	□	
こいくちしゅうゆ	2	△	にんじん	10	△	塩	1	□	うす揚げ	4	△	きゅうり	15	△	カレー粉	0.3	□	
うすくちしゅうゆ	1	△	綿実油	0.5	□	こいしゅう	0.01	□	ねぎ	3	△	ごま	1.5	□	でんぶ	3.5	□	
本みりん	0.5	□	うすくちしゅうゆ	0.1	□	水	85	□	みそ	11	□	しらすばし	3	○	コーン油	3.5	□	
砂糖	1.5	□	塩	0.1	□	キャベツ	15	△	けずり節	3	□	酒	0.5	□	綿実油	0.5	□	
水	10	□	こいしゅう	0.01	□	きゅうり	30	△	水	120	□	綿実油	0.5	□	砂糖	0.5	□	
			バター	1	□	かつお節	1	○	高野豆腐	8	○	酢	0.5	□	白桃(シロップ漬け)	25	△	
			いちご	30	△	砂糖	0.8	□	鶏肉ミンチ	10	○	こいくちしゅうゆ	1	□	ヨーグルト	35	○	
			砂糖	6	□	こいくちしゅうゆ	1	□	しょうが	0.5	△	ごま油	2	□	砂糖	0.5	□	
			水あめ	3	□	酢	2	□	むきえんどう	3	△	塩	0.1	□	砂糖	0.5	□	
			ワイン(白)	1	□	綿実油	1	□	綿実油	0.1	□							
			レモン	1	△	塩	0.1	□	砂糖	2	□							
			コーンスターチ	1	□	こいしゅう	0.01	□	うすくちしゅうゆ	3	□							
									本みりん	0.5	□							
									でんぶ	0.8	□							
									だし汁	30	□							
エネルギー 蛋白質	583kcal / 20.7g			539kcal / 19.4g			659kcal / 21.5g			547kcal / 21.9g 558kcal / 22.0g			535kcal / 20.2g			564kcal / 23.6g		

アレルギー表記の見方

～除去食対応マークについて～

今年度より、宝塚市の食物アレルギー対応は「卵、えび、かに、いか、たこ、貝類」の6品目の完全除去対応に統一します。それに伴い、献立表の表記を一部変更しますので、献立確認の参考にしてください。

＊除去食対応をする献立名に ◇マーク をつけます。
＊対象6品目には注意喚起のため、食材名に ◆マーク をつけます。

(例)「八宝菜」の場合

日・曜	6日・月
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ◇はっほうさい あらめのしらすあえ
材 料 名 お よ	豚肉 いりこ◆ 酒 うすら卵◆ はっほうさい にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし しょうが 綿実油 砂糖 うすくちしゅうゆ こいくちしゅうゆ 塩 こいしゅう スープベース でんぶ
	15 10 0.5 20 60 15 15 50 0.5 20 1 4 0.5 0.1 12 2
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	8 15 0.5 10 20 15 0.3 2 4 0.2 0.1 10 100
	35 1 0.1 0.01 3.5 3.5 25 35 0.5
	○ ○ ○ ○ ○ ○ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △

文部科学省の指針に基づく安全性を最優先とする対応です。
ご理解くださいますようお願いいたします。

※3月号に掲載した4月18日開催予定の「第6回宝塚だんじりパレード」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催延期となりました。

平均栄養摂取量 エネルギー575kcal たんぱく質22.3g

食育ポイントマーク

学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることになっています。参考にさせていただきますようお願いいたします。

カミカミ献立

そしゃく力を高めるものを紹介。

郷土料理

日本各地の伝統的な料理を紹介。兵庫県とその他の県名が入ります。

地産地消給食

地産地消

宝塚市内産の食材を特に多く使用する場合は紹介。