

2020年(令和2年)4月分 学校給食献立表(小学校)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	10日・金	13日・月	15日・水	16日・木	17日・金	20日・月	21日・火
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ こまじゃコサラダ	ごはん ぎゅうにゅう わかたけしる さわらのにつけ こまつなのひびたし	コッペパン ぎゅうにゅう 酒 きびなごのカラーあげ ももヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ わかめあえ	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 デコポン	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ あらめのしらすあえ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけり キャベツのみそしる にくじゃがに
材料名および使用量(g)	マカロニ 5 鶏肉 20 調理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 35 じゃがいも 25 トマト(水煮) 25 いんげんまめ(乾燥) 0.6 パセリ 3 綿実油 0.5 ケチャップ 6 砂糖 0.5 ウスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.01 チキンブイオン 7 水 80 キャベツ 30 きゅうり 15 こま 1.5 しらすぼし 3 酒 0.5 綿実油 0.5 砂糖 0.5 酢 1 こま油 2 塩 0.1	たけのこ(ゆで) 20 かまぼこ 5 わかめ(塩蔵) 3 にんじん 10 たまねぎ 15 みつば 4 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 110 さわら 1枚 しょうが 0.5 砂糖 3 水 3 きびなご 35 酒 1 塩 2 こしょう 0.01 カレー粉 0.3 でんぶん 3.5 コーン油 3.5 白桃(シロップ漬け) 25 ヨーグルト 35 砂糖 0.5	ピーマン(平めん) 8 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 15 ねぎ 0.3 しょうが 2 うすくちしゅうゆ 0.5 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 みそ 0.01 本みりん 10 スープベース 1 水 100 きびなご 35 こしょう 1 酒 2 塩 0.01 マカロニ 10 マッシュルーム 1 小麦粉 1 バター 20 綿実油 0.5 牛乳 2 カットチーズ 1 塩 0.5 こしょう 0.1	豚肉ミンチ 20 酒 0.5 にんじん 120 たまねぎ 40 干しいたけ 0.3 ねぎ 0.3 しょうが 1 縮実油 0.5 こいくちしゅうゆ 2 塩 1 みそ 11 本みりん 1 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 鶏肉 15 調理ワイン 1 綿実油 0.5 マカロニ 1 マッシュルーム 2 小麦粉 1.5 バター 0.5 綿実油 1.8 牛乳 40 カットチーズ 4 塩 0.2 こしょう 0.03 パセリ 0.3 デコポン 1/4個	豚肉 15 酒 7 にんじん 15 キャベツ 20 ホールコーン(水煮) 25 ほうれんそう 5 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 0.1 けずり節 2 水 110 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 酒 15 綿実油 1 マカロニ 1 マッシュルーム 2 小麦粉 1.5 バター 0.5 綿実油 1.8 牛乳 40 カットチーズ 4 塩 0.2 こしょう 0.03 パセリ 0.3 デコポン 1/4個	那◆ うす揚げ 50 かまぼこ 5 にんじん 15 たまねぎ 45 ねぎ 3 うす揚げ 4 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 0.1 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 50 あらめ 0.7 しらすぼし 3 酒 0.5 綿実油 0.5 キャベツ 25 にんじん 7 塩 1 砂糖 2 酢 0.5 砂糖 1 こま油 0.5 水 10	味付けり 1袋 キャベツ 25 豆腐 30 にんじん 5 たまねぎ 15 うす揚げ 4 ねぎ 4 みそ 2 いりこ 11 水 30 牛肉 15 酒 1 茶こんやく 10 じゃがいも 50 にんじん 10 たまねぎ 15 さんどまめ 1.5 綿実油 1 こいくちしゅうゆ 2 うすくちしゅうゆ 1 本みりん 0.5 砂糖 1.5 水 10 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。
エネルギー 蛋白質	535kcal / 20.2g	546kcal / 23.0g	564kcal / 23.6g	656kcal / 27.8g	603kcal / 21.7g	570kcal / 21.6g	583kcal / 20.7g

**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より知らず。参考にしていただきませう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**

ひょうご かわかた

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よく使用する場を紹介。

日・曜	22日・水	23日・木	24日・金	27日・月	28日・火	30日・木
献立名	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ため	ごはん ぎゅうにゅう だいすカレー わふうサラダ	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テー いちごジャム	たけのこごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる こうやとうふのそぼろに	ごはん ぎゅうにゅう ◇きたくまじる ごもくまめ でんぶ	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
材料名および使用量(g)	鶏肉 20 酒 7 しめじ 0.5 えのきたけ 10 チンゲンサイ 10 にんじん 10 もやし 10 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 豚肉 15 酒 0.5 じゃがいも 40 にんじん 10 ピーマン 5 しょうが 0.5 綿実油 0.5 砂糖 1.5 こいくちしゅうゆ 3 塩 0.1 こしょう 0.01 こま油 0.5 こま 1	鶏肉 15 調理ワイン 1 大豆(乾燥) 10 にんじん 20 たまねぎ 50 じゃがいも 50 しょうが 0.5 にんく 0.2 綿実油 1 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 綿実油 3 スープベース(丸鶏) 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 こいくちしゅうゆ 0.4 砂糖 0.2 塩 1 こしょう 0.01 水 85 キャベツ 30 きゅうり 15 かつお節 1 砂糖 0.8 こいくちしゅうゆ 1 砂糖 2 本みりん 3 塩 0.1 こしょう 0.01 コーンスターチ 1	鶏肉 15 だし昆布 0.5 水 10 にんじん 20 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 7 チンゲンサイ 4 うすくちしゅうゆ 0.2 本みりん 1 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 0.5 たまねぎ 2 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 ねぎ 3 みそ 11 けずり節 3 水 120 高野豆腐 8 鶏肉ミンチ 10 酒 0.5 しょうが 0.5 むきえんどう 3 綿実油 1 砂糖 2 酢 3 本みりん 0.5 ワイン(白) 1 レモン 1 だし汁 30 コーンスターチ 1	精白米 65 水 85 たけのこ(ゆで) 15 うす揚げ 4 うすくちしゅうゆ 5 酒 1 本みりん 0.1 塩 1 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 15 うす揚げ 2 みそ 4 みそ 11 生芋こんやく 3 竹輪(煮込み用) 5 角切り昆布 0.7 綿実油 0.5 こいくちしゅうゆ 3 本みりん 1 水 10 けずり粉 2.5 あおのり 0 砂糖 0.5 こいくちしゅうゆ 0.5 本みりん 1.5 水 1 こま 1	卵◆ 豆腐 30 にんじん 30 たまねぎ 20 みつば 2 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 でんぶん 1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 100 鶏肉 10 酒 0.5 大豆(乾燥) 1 にんじん 10 生芋こんやく 10 ごぼう 10 竹輪(煮込み用) 5 角切り昆布 0.7 綿実油 0.5 こいくちしゅうゆ 0.7 本みりん 0.5 水 10 けずり粉 2.5 あおのり 0 砂糖 0.5 こいくちしゅうゆ 0.5 本みりん 1.5 水 1 こま 1	鶏肉 15 酒 1 にんじん 20 じゃがいも 20 ごぼう 40 こんやく 25 厚揚げ 30 竹輪(煮込み用) 10 しょうが 1 綿実油 1 こいくちしゅうゆ 4 うすくちしゅうゆ 2 本みりん 1 砂糖 3 けずり節 1 水 40 いか◆ 酒 20 しょうが◆ 0.5 きゅうり◆ 2.5 にんじん◆ 0.5 たまねぎ◆ 50 干しいたけ◆ 0.5 もやし◆ 20 しょうが◆ 0.5 綿実油◆ 0.1 砂糖◆ 4 うすくちしゅうゆ◆ 0.5 こいくちしゅうゆ◆ 0.5 塩◆ 0.01 スープベース◆ 12 でんぶん◆ 2
エネルギー 蛋白質	508kcal / 19.6g	659kcal / 21.5g	539kcal / 19.4g	547kcal / 21.9g	584kcal / 24.9g	581kcal / 23.9g

**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 八宝菜は除去食対応可能な献立ですので、  
 ◇はっほうさい と記しています。  
 材料のうち、  
 いか◆  
 うすら卵◆ を除くことを表しています。

(注)ただし、調理工程の都合で、除去できない場合、または除去することでメニューとして成り立たない場合などは、献立名に(除去食対応不可)を記しますので、お弁当の用意をお願いします。

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よろしくお願いいたします。

※3月号に掲載した4月18日開催予定の「第6回宝塚たんじりパレード」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。