

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 わかたけじる 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 デコボン	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 キャベツのみそじる 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 10 水 100 きびなご 35 こしょう 1 酒 2 でんぶん 10 マカロニ 10 わかめ(乾燥) 1 ツナ(オイル漬け) 1 きゅうり 20 綿実油 0.5 酢 2 うすくちしゅうゆ 1 砂糖 0.5 塩 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 4 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 0.5 たまねぎ 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 デコボン 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 デコボン 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 2 みそ 11 いりこ 3 水 110 牛肉 15 酒 1 茶こんやく 10 じゃがいも 50 にんじん 40 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

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 じゃがいものみそじる こうやとうふのそぼろに	ごはん ぎゅうにゅう ◇きざたまじる 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 ごま油 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 干しいたけ 20 もやし 5 チンゲンサイ 7 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 1 こしょう 0.8 小麦粉 7 バター 4 綿実油 3 スープベース(丸鶏) 4 ウスターソース 15 ケチャップ 4.5 こいくちしゅうゆ 15 砂糖 0.4 塩 0.2 こしょう 1 水 0.01 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 たけのこ(ゆで) 20 うす揚げ 4 うすくちしゅうゆ 5 酒 7 本みりん 4 塩 0.1 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 15 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 みそ 11 けずり節 3 水 120 高野豆腐 8 鶏肉ミンチ 0 酒 0.5 しょうが 0.5 むきえんどう 3 綿実油 1 砂糖 2 うすくちしゅうゆ 0.5 本みりん 3 塩 0.1 ワイン(白) 1 レモン 1 だし汁 30	精白米 65 水 85 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 うす揚げ 4 うすくちしゅうゆ 5 酒 7 本みりん 1 塩 0.1 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 15 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 みそ 11 けずり節 3 水 120 高野豆腐 8 鶏肉ミンチ 0 酒 0.5 しょうが 0.5 むきえんどう 3 綿実油 1 砂糖 2 うすくちしゅうゆ 0.5 本みりん 3 塩 0.1 ワイン(白) 1 レモン 1 だし汁 30	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) 10 にんじん 10 生芋こんやく 10 きんぎょ 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 3 本みりん 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 ごま 1	鶏肉 15 酒 1 にんじん 20 じゃがいも 40 ごぼう 20 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 酒 0.5 きゅうり 2.5 じゃがいも 25 にんじん 0.5 たまねぎ 5 干しいたけ 0.5 もやし 20 しょうが 0.5 綿実油 0.5 砂糖 1 うすくちしゅうゆ 0.1
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◆
 を除去する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。