

2020年(令和2年)4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	13日・月	15日・水	16日・木	17日・金	20日・月	21日・火								
献立名	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ ひききサラダ	米飯 牛乳 若竹汁 回鍋肉 さばのふりかけ	コッペパン 牛乳 野菜スープ あじとじゃがいもの甘辛煮 いちご・ミルクプリン	赤飯 牛乳 ごま塩 赤出し ケー・プイリチー 赤しそ和え	米飯 牛乳 ◇もずくと卵のスープ さわらのチョリム 三色ナムル	コッペパン 牛乳 ◇えびと春雨のスープ チリビーンズ オレンジかん								
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	うす揚げ 卵◆ ふ たまねぎ にんじん ねぎ でんぶん 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水	7 60 5 55 10 3 0.7 1 3 4 0.3 1 1.5 80	たけのこ(ゆで) 豆腐 かまぼこ にんじん わかめ(塩蔵) みつば うすくちしょうゆ 塩 だし昆布 けずり節 水	25 40 5 10 10 2 6 0.4 0.5 2 150	鶏肉 酒 ホールコーン(水煮) キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう うすくちしょうゆ ごま塩 たい 酒 たまねぎ わかめ(塩蔵) えのきたけ みつば パプリカ 赤みそ みそ いりこ 水	20 05 10 12 25 15 5 5 0.2 0.03 2 130 35 0.5 0.2 0.01 5 60 4 3 0.8 20 0.3 15 0.5 15 12 3 20	もち米 卵◆ たまねぎ にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん けずり節 水 さわら しょうが にんにく こいくちしょうゆ 砂糖 コチュジャン 酒 本みりん 水	50 40 12 12 7 120 1 0.5 30 1 40 15 2 2 6 3 150	はるさめ えび◆ 酒 にんじん レタス たまねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん けずり節 水	12 10 30 10 10 5 0.2 0.03 1 2.5 150 1切 0.6 0.7 4 3 15 0.5 20	豚肉 調理ワイン 大豆(乾燥) たまねぎ にんじん 綿実油 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース とんかつソース 砂糖 こいくちしょうゆ 塩 こしょう チリパウダー 水	15 12 25 15 15 0.5 4 3 1 0.5 1 5	温州みかんジュース 砂糖 寒天 ワイン(白) 水	40 5 0.8 1 35
	ひき(乾燥) うすくちしょうゆ 鶏肉(さきみ) 調理ワイン うすくちしょうゆ 酢 にんじん キャベツ うすくちしょうゆ 酢 ワインビネガー 砂糖 綿実油	1.5 0.5 15 0.5 0.5 0.5 10 25 1 1 1 0.2 1	豚肉 酒 キャベツ にんじん ピーマン にんにく 綿実油 みそ デンメシジャン こいくちしょうゆ	40 1 40 5 5 0.1 1 1 2 1	あじ 酒 塩 こしょう でんぶん コーン油 じゃがいも コーン油 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん	35 0.5 0.2 0.01 5 60 4 3 0.8 20 0.3 15 0.5 15 12 3 20	もち米 卵◆ たまねぎ にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん けずり節 水 さわら しょうが にんにく こいくちしょうゆ 砂糖 コチュジャン 酒 本みりん 水	50 40 12 12 7 120 1 0.5 30 1 40 15 2 2 6 3 150	はるさめ えび◆ 酒 にんじん レタス たまねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん けずり節 水	12 10 30 10 10 5 0.2 0.03 1 2.5 150 1切 0.6 0.7 4 3 15 0.5 20	豚肉 調理ワイン 大豆(乾燥) たまねぎ にんじん 綿実油 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース とんかつソース 砂糖 こいくちしょうゆ 塩 こしょう チリパウダー 水	15 12 25 15 15 0.5 4 3 1 0.5 1 5	温州みかんジュース 砂糖 寒天 ワイン(白) 水	40 5 0.8 1 35
	エネルギー ／蛋白質	715kcal / 27.9g	762kcal / 29.5g	779kcal / 27.7g	760kcal / 29.7g	719kcal / 29.3g	703kcal / 25.6g							

日・曜	22日・水			23日・木			24日・金			27日・月			28日・火			30日・木		
献立名	米飯 牛乳 筑前煮 ◇わかめのしそドレッシング和え			コッペパン 牛乳 きのこチンゲンサイのスープ ◇ビーンズサラダ いちごジャム			米飯 牛乳 利休汁 ◇にらたま きびなごのから揚げ			麦入りごはん 牛乳 チキンカレー はりはりサラダ			小型パン 牛乳 ジャージャー麺 チンゲンサイと厚揚げの煮物 はっさく			コッペパン 牛乳 いんげん豆ときのこのポタージュ さばと野菜のごまドレッシング和え		
																		
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	鶏肉	25	○	鶏肉	15	○	うす揚げ	5	○	精白米	95	○	豚肉ミンチ	25	○	いんげんまめ(乾燥)	6	○
	酒	1		酒	0.5		じゃがいも	40	○	おおむぎ	10	○	酒	0.5		鶏肉	30	
	厚揚げ	40		しめじ	10	△	だんご	20	△	みそ	30	○	調理ワイン	6	○	調理ワイン	0.5	
	竹輪(煮込み用)	10		えのきたけ	15	△	にんじん	10	△	鶏肉	10	△	にんにく	0.1	△	じゃがいも	40	△
	こんにゃく	15	△	にんじん	15	△	ごぼう	10	△	調理ワイン	0.5	○	ごま油	0.5	△	たまねぎ	40	△
	じゃがいも	70	△	はくさい	25	○	みそ	14	○	じゃがいも	50	○	砂糖	2.5	○	しめじ	11	△
	にんじん	25	△	チンゲンサイ	25	△	うすくちしょうゆ	0.5	△	たまねぎ	70	○	ドレッシング	0.2		まいたけ	10	△
	ごぼう	30	△	うすくちしょうゆ	5		ごま	1		にんじん	20	△	中巻めん(冷凍)	1	□	綿実油	1	□
	さんどめ	6	△	塩	0.2		ねりごま	2	□	にんにく	0.5	△	にんじん	60	○	ホールコーン(水煮)	15	△
	しょうが	1	△	こしょう	0.02		けずり節	1	□	しょうが	0.5	△	にんじん	15	△	パセリ	1	△
エ ネ ル ギ ー ／ 蛋 白 質	綿実油	1	□	けずり節	2		水	150	○	綿実油	1	□	たまねぎ	25	△	米粉	5	□
	砂糖	4	□	水	150					小麦粉	6	□	ねぎ	2	△	豆乳	25	○
	こいくちしょうゆ	4					豚肉	20	○	バター	5	○	うすくちしょうゆ	6		スープベース(丸鶏)	3	
	うすくちしょうゆ	2		きんときまめ(乾燥)	6	○	カレー粉	0.5	△	綿実油	1	□	こいくちしょうゆ	1		塩	0.7	
	本みりん	1		綿実油	0.5	□	干しいたけ	0.4	△	牛乳	20	○	本みりん	0.5	○	こしょう	0.05	
	でんぶん	1	□	ワインビネガー	0.2		こいくちしょうゆ	1		粉チーズ	2	○	塩	0.3		水	130	
	けずり節	2		塩	0.1		本みりん	1		ヨーグルト	5	△	こしょう	0.05				
	水	60		ツナ(オイル漬け)	10	○	綿実油	0.5	○	ケチャップ	5	△	けずり節	2		さば(オイル漬け)	15	○
				キャベツ	25	△	卵◆	40	○	ウスターソース	5	△	水	120	○	キャベツ	35	△
				きゅうり	10	△	うすくちしょうゆ	1		こいくちしょうゆ	1	△				にんじん	10	△

○…赤色の食品(おもに体をつくるものになる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのもとになる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるものになる食品) ※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー741kcal たんぱく質27.5g

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 きゅうりゅう ◇はっぽうさい あらめのしらすあえ
材料名および使用量	豚肉 いり◆ 酒 うずら卵◆ はくさい 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 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう チリパウダー 水

八宝菜は除去食対応可能な献立ですので、
◇はっぽうさい
と記しています。
材料のうち、
いか◆
うずら卵◆
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お願いいたします。

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。
兵庫県その他の県は県名が入ります。

地産地消給食

宝塚市内産の食材を特に多く使用する場合を紹介。

※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。