

2021年(令和3年)1月分 学校給食献立表(小学校)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	6日・水	7日・木	8日・金	12日・火	13日・水	14日・木	15日・金
献立名	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー だいこんサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ○ツナマヨポテト	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる ひじきとだいずのもの	こがたパン ぎゅうにゅう おにぎり ぞうじ かえりちりめんのごまふし くりきんとん	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう おろしごみ くりきんとん からあげ カレーあん	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとはくさいのスープ チリコンカーン	ごはん ぎゅうにゅう やきとり ふたじる さげのふりかけ
材料名および使用量(g)	合いびきミンチ 25 調理ワイン 1 にんじん 50 たまねぎ 20 じゃがいも 50 にんにく 0.2 しょうが 0.5 縮実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 縮実油 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 こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 塩 1 こしょう 0.01 だいこん(乾燥) 50 わかお節 0.7 かつお節 0.5 うすくちしょうゆ 1 砂糖 2 酢 2 縮実油 1	ワンタンの皮 7 豚肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 2 もやし 2 ねぎ 2 みそ 11 けずり節 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 じゃがいも 40 たまねぎ 10 ツナ(オイル漬け) 4 調理ワイン 0.3 オリーブオイル 0.3 塩 0.2 こしょう 0.03 マヨネーズ 3	なめこ 10 豆腐 4 にんじん 30 酒 0.5 だいこん 10 うす揚げ 2 ねぎ 2 みそ 11 干しいたけ 2 みづば 2 けずり節 2.5 水 110 鶏肉 15 酒 0.5 大豆(乾燥) 7 ひじき(乾燥) 1.5 竹輪(煮込み用) 5 にんじん 10 縮実油 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 2 だし汁 10	もち 60 鶏肉 10 酒 0.5 かまぼこ 5 だいこん 15 金時(干し) 10 しめじ 5 干しいたけ 2 みづば 2 うすくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 酒 0.2 塩 0.1 けずり節 3 水 80 いりこ 5 コーン油 0.3 ごしょう 0.03 砂糖 5 こいくちしょうゆ 0.7 水 0.7 さつまいも(西谷産) 35 くり(甘露煮) 8 砂糖 3 塩 0.05 水 5	ほうとう(冷凍) 35 うす揚げ 4 にんじん 20 だいこん 8 ごぼう 15 たまねぎ 20 干しいたけ 5 干しいたけ 5 うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 酒 0.5 塩 0.2 けずり節 3 水 30 たい(兵庫県産黒鯛) 2切 酒 1 調理ワイン 0.3 さんたまめ(乾燥) 10 ごしょう 8 にんじん 10 トマト(水煮) 0.5 にんにく 10 縮実油 0.5 ケチャップ 4 ウスターソース 1 塩 1 こいくちしょうゆ 0.1 カレー粉 0.1 こしょう 0.01 オレガノ 0.02 チリパウダー 0.3 水 5	はるさめ 7 豚肉 15 酒 0.5 はくさい 25 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 0.2 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 だいたい 15 だいこん 15 ごぼう 10 つぎこんにく 10 じゃがいも 25 もやし 10 うす揚げ 5 ねぎ 2 いりこ 12 水 100 合いびきミンチ 15 調理ワイン 10 さんたまめ(乾燥) 10 ごしょう 8 にんじん 10 トマト(水煮) 0.5 にんにく 10 縮実油 0.5 ケチャップ 4 ウスターソース 1 塩 1 こいくちしょうゆ 0.1 水 1.5	アルファー化米(うるち米) 45 アルファー化米(もち米) 25 水 105 焼きのり 1袋 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 15 だいこん 15 ごぼう 10 つぎこんにく 10 じゃがいも 25 もやし 10 うす揚げ 5 ねぎ 2 いりこ 12 水 100 鮭(フレーク) 15 酒 0.5 あおのり 0.2 砂糖 0.8 うすくちしょうゆ 1.5
エネルギー 蛋白質	648kcal / 19.4g	554kcal / 19.0g	556kcal / 22.4g	609kcal / 19.4g	654kcal / 29.8g	552kcal / 19.9g	556kcal / 22.3g

1月15日(金) 防災給食

兵庫県に大きな被害をもたらした阪神・淡路大震災から、17日で26年になります。1月15日(金)の給食では災害時の炊き出しの献立を体験し、自分でおにぎりをつくることを通して、いざという時の心がまえ、食の大切さを考える機会にします。今日のごはんは、災害時の備蓄用によく使用されるアルファー化米というお米を使っていきます。



災害用米

地産地消給食

兵庫県産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県産食材を学校給食で使用します。今月は以下の食材です。兵庫県のおいしい特産品を味わってくださいね。

黒鯛(兵庫県産くろだいで使用)

「くろだいのからあげ」で使用



焼きのり(兵庫県産焼きのり)で使用



米粉(兵庫県産山田錦使用)

「たからづかねぎのボタージュ」で使用



牡蠣(兵庫県産まがき)で使用



牛肉(兵庫県産和牛肉)で使用



— ごはん(こもり) —
 全校自校炊飯実施に伴い、副食の種類により、ごはんの量を小盛にする日があります。

- 低学年 55g
- 中学年 65g
- 高学年 75g

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものになるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもとになるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようをとどけるものになるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急き変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー593kcal たんぱくしよ22.1g