

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「学校給食食物アレルギー対応表」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 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 くらりのからあげ 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 やきりのり 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 綿実油 0.5 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 こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 塩 1 こしょう 0.01 水 85 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 0.5 酢 2 綿実油 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 20 ねぎ 11 みそ 2 けずり節 4 うすくちしょうゆ 2 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) 1 調理ワイン 0.3 オリーブオイル 0.3 塩 0.2 マヨネーズ 3	なめこ 10 豆腐 4 にんじん 10 だいこん 10 うす揚げ 4 ねぎ 2 みそ 11 干しいたけ 2 みづば 2 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 綿実油 1 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 2 本みりん 0.2 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 20 干しいたけ 0.2 みづば 5 うすくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 酒 0.2 けずり節 3 水 100 いりこ 5 コーン油 0.3 ごしょう 0.03 砂糖 0.5 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 けずり節 8 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) 0.03 にんじん 5 トマト(水煮) 10 にんにく 0.5 綿実油 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 だし汁 10 でんぶん 0.5	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 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110 合いびきミンチ 15 調理ワイン 10 さんたまめ(乾燥) 10 にんじん 8 トマト(水煮) 10 にんにく 0.5 綿実油 0.5 砂糖 4 ウスターソース 1 塩 1 こいくちしょうゆ 0.1 だし汁 0.01 オレガノ 0.02 チリパウダー 0.3 水 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 つきこんにく 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ます。

災害用米

1月15日(金)の給食

ごはん
ぎゅうにゅう
やきりのり
ふたじる
さげのふりかけ

鶏肉 15
酒 0.5
にんじん 15
たまねぎ 15
だいこん 15
ごぼう 10
つきこんにく 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

590kcal / 25.9g

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(兵庫県産くろだひ)

「くろだひのからあげ」で使用

焼きのり(兵庫県産焼きのり)

「やきのり」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)

「かきチゲ」で使用

牛肉(兵庫県産和牛肉)

「ビーフシチュー」で使用

※この事業は兵庫県より食材を無償提供され実施するものです。

— 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

日・曜	19日・火	20日・水	21日・木	22日・金	25日・月	26日・火	27日・水	28日・木	29日・金
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう たからづかねぎのボタージュ わかさぎのからあげ	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる ためなっとう	コッペパン ぎゅうにゅう フォー さばのトマトにこみりんごジャム	ごはん ぎゅうにゅう ◇かきチゲ うのはないり	ごはん(宝塚市産) ぎゅうにゅう ◇このはとじ きわかめのきんぴら	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのスープ れんこんのペペロンチーノ コリアンクプリン	くろまめごはん ぎゅうにゅう ばちり みずなとだいこんのもの	コッペパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◇かんとうに はくさいとこまつなごまあえ
材料名および使用量(g)	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 じゃがいも 40 にんじん 10 しろねぎ(西谷産) 25 たまねぎ 15 綿実油 0.5 ホールコーン(水煮) 10 いんげんまめ(乾燥) 5 米粉(兵庫県産山田錦使用) 3 豆乳 25 スープベース(丸鶏) 3 塩 0.7 こしょう 0.05 水 80 わかさぎ 35 酒 0.5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 4 コーン油 4	焼きのり(兵庫県産焼きのり) 1袋 さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 うす揚げ 4 つきこんにく 10 竹輪(煮込み用) 5 いんげんまめ(乾燥) 3 うすくちしょうゆ 4 豆乳 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 スープベース 1 けずり節 2 水 110	ビーフ(平めん) 8 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 15 干しいたけ 3 ねぎ 3 綿実油 0.5 みそ 10 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 1 ごま油 1 けずり節 2 水 80	かき(貝)◆(兵庫県産かき) 30 豆腐 15 白菜キムチ 15 にんじん 10 たまねぎ 20 にら 3 もやし 10 綿実油 0.5 みそ 10 こいくちしょうゆ 0.1 本みりん 1 ごま油 0.5 けずり節 2 水 80	卵◆ 50 うす揚げ 7 かまぼこ 7 にんじん 15 たまねぎ 45 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 1 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 50	豚肉 20 酒 0.5 だいこん 15 にんじん 10 はくさい 20 えのきたけ 7 しめじ 4 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 110	精白米 70 黒豆(乾燥) 9 塩 0.6 そうめんばち 7 かまぼこ 4 うす揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 15 じゃがいも 30 干しいたけ 0.2 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 0.2 ケチャップ 0.3 デミグラスソース 0.5 砂糖 2 塩 0.3 こしょう 120	牛肉(兵庫県産和牛肉) 50 調理ワイン 15 たまねぎ 40 じゃがいも 40 綿実油 0.5 バター 0.5 ウスターソース 3 とんかつソース 10 チキンブイヨン 3 トマトピューレ 10 ケチャップ 5 デミグラスソース 0.5 砂糖 2 塩 0.3 こしょう 90	鶏肉 20 酒 0.5 じゃがいも 50 だいこん 30 ごんにん 30 厚揚げ 30 うずら卵◆ 20 竹輪(煮込み用) 10 うすくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 砂糖 3 水 60 はくさい 40 こまつな 20 うすくちしょうゆ 2 砂糖 0.7 ごま 1.5
エネルギー(蛋白質)	567kcal / 22.9g	553kcal / 21.7g	587kcal / 22.7g	581kcal / 22.7g	608kcal / 22.8g	566kcal / 19.1g	561kcal / 19.2g	738kcal / 21.8g	601kcal / 23.9g

○…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、天候等により急ぎ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