


2021年(令和3年)1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。必要の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	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとはくさいのスープ チリコンカン	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる ひじきとだいずのもの	コッペパン ぎゅうにゅう ワタンスープ ◇ツナマヨポテト	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう おつきりから くろだいのからあげ カレーあん	こがたパン ぎゅうにゅう そうじ かえりちりめんのごままふし くりきんとん	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう やきものり やきたじろ さけのふりかけ	1月15日(金) 兵庫県産 防災給食 ひょうごけん おおひ 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。
材料名および使用量(g)	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 うすくちしゅうゆ 4 いづちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110	なめこ 10 豆腐 30 にんじん 10 だいこん 20 うす揚げ 4 ねぎ 2 みそ 11 けずり節 2.5 110 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	ワタンの皮 10 豚肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 10 もやし 10 ねぎ 2 うすくちしゅうゆ 4 いづちしゅうゆ 0.2 本みりん 0.1 酒 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	ほうとう(冷凍) 35 うす揚げ 4 だいこん 2 にんじん 8 たまねぎ 10 ごぼう 15 もやし 20 しめじ 5 干しいたけ 1 うすくちしゅうゆ 5 本みりん 0.5 酒 0.5 けずり節 3 水 80	もち 60 鶏肉 10 酒 0.5 かまぼこ 5 だいこん 5 念時しんじん 10 しょうが 20 干しいたけ 0.2 みつば 2 うすくちしゅうゆ 4 酒 0.2 こしょう 0.1 塩 2 水 100	合いびきミンチ 25 調理ワイン 1 にんじん 20 たまねぎ 50 じゃがいも 5 しょうが 0.5 綿実油 0.5 カレー粉 15 小麦粉 7 小麥粉 4 綿実油 4 スープベース(丸鶏) 3 ウスターソース 1.5 ケチャップ 4.5 いづちしゅうゆ 0.2 砂糖 0.4 塩 2 こしょう 0.01 水 85	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 つぎこんにゃく 10 じゃがいも 25 もやし 10 うす揚げ 5 ねぎ 2 いづちしゅうゆ 2 水 120	
エネルギー 蛋白質	552kcal / 19.9g	556kcal / 22.4g	554kcal / 19.0g	654kcal / 29.8g	609kcal / 19.4g	648kcal / 19.4g	556kcal / 22.3g	

**1月15日(金)**  
**兵庫県産 防災給食**  
 ひょうごけん おおひ  
 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

**地産地消 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**(兵庫県産くろだいの)  
 「くろだいのからあげ」  
 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	ごはん ぎゅうにゅう やきのり のつべいじろ いためなっとう	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 ◇かきチゲ のはなないり	コッペパン ぎゅうにゅう フォー さばのトマトにこみ りんごシヤム	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	くろまめごはん ぎゅうにゅう ばぢしろ みずなどだいこんの のもの	コッペパン ぎゅうにゅう きゅうにゅう のつべいじろのスー プ れんごんのペペロンチー ノ ココアミルクプリン	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 え	コッペパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー わふうサラダ
材料名および使用量(g)	焼きのり(兵庫県産焼きのり) 1袋 さいとも 20 にんじん 10 だいこん 20 うす揚げ 4 つぎこんにゃく 10 竹輪(煮込み用) 5 ねぎ 3 うすくちしゅうゆ 4 いづちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 でんぶ 1 けずり節 2 水 110	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 じゃがいも 40 にんじん 10 たまねぎ 25 にら 15 もやし 10 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	かき(貝)◆(兵庫県産かき) 30 豆腐 40 白菜キムチ 15 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 3 干しいたけ 10 ねぎ 4 うすくちしゅうゆ 3 いづちしゅうゆ 0.2 本みりん 1 ごま油 0.5 水 1	ビーフン(平めん) 8 鶏肉 5 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 2 干しいたけ 1.5 ねぎ 3 うすくちしゅうゆ 4 いづちしゅうゆ 2 塩 0.1 本みりん 1 でんぶ 0.5 スープベース 2 水 50	卵◆ 50 うす揚げ 5 かまぼこ 5 にんじん 15 たまねぎ 45 ねぎ 2 かまぼこ 4 うす揚げ 10 にんじん 4 たまねぎ 15 じゃがいも 30 干しいたけ 2 ねぎ 2 うすくちしゅうゆ 3 いづちしゅうゆ 0.2 水 50	精白米 70 水 91 黒豆(乾燥) 0.6 塩 7 そうめんばち 4 かまぼこ 10 うす揚げ 4 にんじん 4 たまねぎ 15 じゃがいも 30 干しいたけ 2 ねぎ 2 うすくちしゅうゆ 3 いづちしゅうゆ 0.2 水 120	豚肉 20 酒 0.5 だいこん 15 にんじん 10 ごぼう 20 えのきたけ 7 しめじ 5 うすくちしゅうゆ 4 いづちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 110	鶏肉 20 酒 0.5 じゃがいも 50 だんご 30 こんにゃく 30 厚揚げ 30 うす揚げ 20 竹輪(煮込み用) 10 小麦粉 4 綿実油 2 バター 3 ウスターソース 3 とんかつソース 3 チキンアイヨン 10 トマトピューレ 10 ケチャップ 5 水 60	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 パセリ 0.5 小麦粉 5 綿実油 2 バター 3 ウスターソース 3 とんかつソース 3 チキンアイヨン 10 トマトピューレ 10 ケチャップ 5 水 60
エネルギー 蛋白質	553kcal / 21.7g	567kcal / 22.9g	581kcal / 22.7g	587kcal / 22.7g	608kcal / 22.8g	561kcal / 19.2g	566kcal / 19.1g	601kcal / 23.9g	738kcal / 21.8g

○…あかいろのしよひん(おもにからだをつくるものとなるしよひん) □…きいろのしよひん(おもにエネルギーのもととなるしよひん) △…みどりいろのしよひん(おもにからだのちようぶをととのえるものとなるしよひん) ※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