

2021年(令和3年)1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 | 6日・水 | 7日・木 | 8日・金 | 12日・火 | 13日・水 | 14日・木 | 15日・金 | 18日・月 |
|-----------|--|--|---|--|--|--|--|---|
| 献立名 | 米飯 牛乳 ◇もずくと卵のスープ 五豆 | コッペパン 牛乳 ミネストローネ きびなごから揚げ ブルーベリーヨーグルト | 玄米入りごはん 牛乳 チキンカレー 菜わかめの和風サラダ | コッペパン 牛乳 かぶのポターージュ ひじきの胡麻ドレッシング和え | 米飯 牛乳 筑前煮 賀日和え | 小型パン 牛乳 白玉雑煮 ぶりの照り煮 栗きんとん | 米飯 牛乳 ◇わかめと卵のスープ きんぴら大豆 | 切り干し大根とコーンの炊き込みご飯 牛乳 ふの味噌汁 昆布と高野豆腐の煮物 |
| 材料名 | もずく 卵 たまねぎ にんじん ねぎ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう ごま油 でんぶ けずり節 水 | マカロニ いんげんまめ(乾燥) 豚肉 調理ワイン たまねぎ じゃがいも キャベツ ホールトマト(冷凍) トマトピューレ ケチャップ とんかつソース スープベース オリーブオイル | 精白米 もち玄米 水 鶏肉 調理ワイン たまねぎ じゃがいも にんじん かぶ はせり にんにく しょうが 綿実油 小麦粉 砂糖 塩 カレー粉 牛乳 粉チーズ ヨーグルト | 鶏肉 調理ワイン いんげんまめ(乾燥) たまねぎ じゃがいも にんじん かぶ はせり にんにく しょうが 綿実油 小麦粉 砂糖 塩 ごしょう 牛乳 | 鶏肉 厚揚げ 竹輪(煮込み用) じゃがいも にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ しょうが 塩 だし昆布 水 | しらたまだご 鶏肉 酒 かまぼこ だんご 余計にんじん はきん 生しいたけ ごまつな うすくちしょうゆ 塩 だし昆布 けずり節 水 | わかめ(塩蔵) 卵 たまねぎ にんじん えのきたけ チキンソテー うすくちしょうゆ 塩 でんぶ けずり節 水 | 精白米 水 切り干し大根 さば(オイル漬け) ホールコーン(水煮) しょうゆ 塩 うすくちしょうゆ 塩 ふ 酒 大豆(乾燥) ごま油 にんじん けずり節 水 |
| および使用量(g) | 717kcal / 25.4g | 779kcal / 28.2g | 770kcal / 25.2g | 659kcal / 23.2g | 771kcal / 29.4g | 843kcal / 29.3g | 702kcal / 23.9g | 685kcal / 25.4g |

大きな災害が起こると、電気やガス・水道などの「ライフライン」が断たれることがあります。そのような時でも、生命をつなぎ、健康を守らなければなりません。

1月18日(月)の給食は、米や缶詰・乾物・根菜など日常的に家庭で常温保存することのできる食材を使った献立です。このような食材を活用する方法を知るとは、災害が起こったときに自分だけでなく、家族の生命・健康を守るために役立ちます。

今回は、いつもの給食より使用する食材の種類や量を減らし、食材を無駄なく食べる工夫を取り入れています。

今回の給食献立を食べることで、食の大切さはもちろん、限られた食材をより多くの人と分け合う工夫や、あたたかい食事が心をあたため、絆を深めることを感じてほしいと願っています。

非常用

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います。

今月は以下の食材です。
兵庫県産のおいしい特産品を味わってくださいね。

米粉(兵庫県産山田錦使用)
「かぶのポターージュ」で使用

焼きのり(兵庫県産焼きのり)
「焼きのり」で使用

※通常給食で使用しているものとは異なる規格(8切入り)を提供します。

| 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 牛乳 ◇えびと春雨のスープ ガーリックポテト みかん | 米飯 牛乳 けんちん汁 かつおの香味焼き | コッペパン 牛乳 わかめと冬野菜のスープ たららのフライ ソース ぼんかん | 米飯 牛乳 和休汁 いわしの筒煮 はりはり漬け | 米飯 牛乳 手巻き用焼き海苔 はち汁 ◇鶏そぼろ 小松菜のじゃこ炒め | コッペパン 牛乳 ビーフシチュー ブロックリーと にんじんのソテー ゆずかん | 米飯 牛乳 ◇かきチゲ 宝塚ねぎの甘辛煮 | コッペパン 牛乳 野菜スープ はたはたのから揚げ トマト入りマリネソース | 黒豆ご飯 牛乳 粕汁 クレープイチー |
| 材料名 | はるさめ えび 酒 にんじん はくさい たまねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう ごま油 うすくちしょうゆ けずり節 水 | 豆腐 つきごんにゃく さといも にんじん だいこん ごぼう うすくちしょうゆ ごま油 こいっくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずり節 水 | わかめ(塩蔵) だいこん はくさい にんじん えのきたけ みずな うすくちしょうゆ 塩 ごしょう 酒 けずり節 水 | うす揚げ にんじん さといも たまねぎ じゃがいも みそ ねりごま ごま けずり節 水 | 焼きのり(兵庫県産焼きのり)1袋 そうめんばち かまぼこ うす揚げ じゃがいも にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ けずり節 だし昆布 水 | 牛肉(神戸ビーフ) 調理ワイン ごしょう じゃがいも たまねぎ ホールトマト(冷凍) 小麦粉 綿実油 トマトピューレ ケチャップ スープベース ウスターソース とんかつソース デミグラスソース 塩 ごしょう 水 | かき(貝)(兵庫県産まがき)◆ 酒 豆腐 白菜キムチ にんじん えのきたけ たまねぎ みずな ごま油 うすくちしょうゆ こいっくちしょうゆ コチジャン 本みりん いりこ | 豚肉 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 塩 ごしょう うすくちしょうゆ けずり節 水 | 精白米 黒豆(乾燥) 塩 酒 本みりん さけ 酒 うす揚げ だいこん ごしょう にんじん はくさい かき 酒かす みそ うすくちしょうゆ けずり節 水 |
| および使用量(g) | 654kcal / 22.9g | 700kcal / 29.1g | 687kcal / 25.1g | 750kcal / 28.2g | 775kcal / 33.0g | 895kcal / 23.8g | 711kcal / 30.5g | 658kcal / 22.3g | 706kcal / 28.6g |

牡蠣(兵庫県産まがき)
「かきチゲ」で使用

牛肉(神戸ビーフ)
「ビーフシチュー」で使用

はたはた(兵庫県産はたはた)
「はたはたのから揚げ」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。

○…赤色の食品(おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのもととなる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※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733kcal たんぱく質26.7g