

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 五目豆	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
材料名および使用量(g)	もずく 12 卵 40 たまねぎ 30 にんじん 10 ねぎ 5 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.03 ごま油 0.5 でんぶふん 1 けずり節 3 水 150 大豆(乾燥) 10 にんじん 15 じゃがいも 8 竹輪(煮込み用) 5 豚肉 18 酒 0.5 角切り昆布 0.7 縮実油 1 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 1 だし汁 20	マカロニ 8 いんげんまめ(乾燥) 8 豚肉 15 調理ワイン 0.5 たまねぎ 30 じゃがいも 20 キャベツ 30 ホールトマト(冷凍) 7 トマトピューレ 10 ケチャップ 10 とんかつソース 0.5 スープベース 12 オリーブオイル 2 塩 0.8 こしょう 0.03 水 100 きびなご 35 ヨーグルト 50 ウスターソース 0.5 しょうゆ 2 みそ 1 でんぶふん 4 コーン油 4 ヨーグルト 50 ハインアップル(シロップ漬け) 20 りんご 25 砂糖 0.3	精白米 90 もち玄米 15 水 131 鶏肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 にんじん 20 かぶ 70 はせり 0.5 にんにく 1 しょうが 0.5 縮実油 25 米粉【兵庫県産山田錦使用】 5 スープベース(丸鶏) 0.7 塩 5 こしょう 0.05 牛乳 20 粉チーズ 2 ヨーグルト 5 ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 1 りんご 5 ケチャップ 0.1 しょうゆ 0.5 塩 0.1 砂糖 0.1 縮実油 0.1 こしょう 0.01	鶏肉 10 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 8 たまねぎ 4 じゃがいも 20 にんじん 15 かぶ 20 はせり 0.5 にんにく 1 しょうが 1 縮実油 4 塩 4 こしょう 2 本みりん 1 砂糖 2 ごま 2	鶏肉 30 酒 40 竹輪(煮込み用) 10 じゃがいも 70 にんじん 20 れんこん 10 ごぼう 25 干しいたけ 0.4 しょうが 1 縮実油 4 砂糖 4 塩 4 水 100 ぶり 45 でんぶふん 10 コーン油 7 砂糖 3 こいくちしょうゆ 1 本みりん 1 水 1 ぐり(甘露煮) 5 砂糖 1 ごま 35 さつまいも【西谷産】 15 水 15	わかめ(塩蔵) 5 卵 30 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきたけ 10 チキンソテー 5 うすくちしょうゆ 0.2 でんぶふん 0.5 本みりん 1 塩 0.03 水 150 豚肉 15 酒 9 大豆(乾燥) 20 にんじん 10 じゃがいも 10 みそ 2 砂糖 2 こしょう 0.5 ごま油 0.3 ごま 1	精白米 95 水 107 切り干し大根 3 さば(オイル漬け) 10 ホールコーン(水煮) 7 しょうゆ 7 塩 0.7 うすくちしょうゆ 5 でんぶふん 5 本みりん 0.5 塩 0.2	
エネルギー 蛋白質	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切り入り)を提供します。

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のとなる食品) △…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