

2021年(令和3年)2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「学校給食用物資配合表」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	1日・月	2日・火	3日・水	4日・木	5日・金	8日・月	9日・火	10日・水	12日・金
献立名	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー さばとかいそうのあえもの	コッペパン ぎゅうにゅう ちゅうカススープ ほうれんそうのソテー まめかし	ごはん ぎゅうにゅう やきのり もずくしる いわしのにつけ きざみたくあん	こがたパン ぎゅうにゅう チャンポンめん にしんのたつたあげ ほんかん	ごはん ぎゅうにゅう ◇みそおでん はくさいとこまつな あえもの	ゆばとじゃこのごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる ふりたごん	コッペパン ぎゅうにゅう ◇かいしばらのシチュー わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう きのことわかめのスープ しろういんげんりりドライカレー
材料名および使用量(g)	鶏肉 25 ○ 酒 1 にんじん 20 △ たまねぎ 50 △ じゃがいも 10 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.2 △ 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 0.01 こしょう 85 海苔(乾燥) 1 さば(オイル漬け) 10 だいこん 30 酢 2 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5 ごま 1.5	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干しいたけ 0.3 △ もやし 10 △ チンゲンサイ 7 △ 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 ごま油 0.3 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 110 ほうれんそう 40 △ 豚肉 15 ○ 調理ワイン 15 ホールコーン(水煮) 0.5 綿実油 0.5 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 バター 1 いり大豆 7 砂糖 1.5 水 0.5	焼きのり(兵庫県産焼きのり) 1袋 ○ 豆腐 30 ○ もずく 12 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ かまぼこ 5 △ もやし 6 △ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2 水 100 いわし 1尾 ○ しょうが 0.5 △ 酒 3 こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 本みりん 0.5 水 12 たくあん 15 △	中華めん(冷凍) 45 ○ 豚肉 15 ○ 酒 0.5 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ キャベツ 20 △ もやし 6 △ ねぎ 3 △ 綿実油 1 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 0.02 本みりん 0.5 砂糖 2.5 水 60 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ ごま油 0.5 けずり節 2 水 100 にしん 45 ○ しょうが 1 △ 砂糖 1 △ かつお節 1 △ 酒 1 でんぶん 5 コーン油 5 ほんかん 1個 △	鶏肉 10 ○ 酒 0.5 △ じゃがいも 50 △ だいこん 30 △ ごんばく 30 △ 豚揚げ 20 △ ゆば 0.3 △ うすくちしょうゆ 10 みそ 8 うすくちしょうゆ 1 本みりん 1 砂糖 2.5 水 1 はくさい 40 △ こまつな 20 △ がすくちしょうゆ 15 △ 砂糖 0.7 ○ 水 0.7 ○ ぶり 30 ○ 酒 0.5 △ しょうが 0.5 △ だいこん 50 △ 砂糖 2 △ こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 水 25	精白米 65 ○ だし昆布 0.5 △ 水 8.5 しらすばし 6 ○ 酒 6 ○ ゆば 1.5 ○ しょうが 0.3 △ うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 1 酒 0.5 本みりん 0.2 さつまいも(西谷産) 30 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 4 ○ ねぎ 3 △ 水 11 きゅうり 120 かつお節 15 △ 砂糖 0.8 △ こいくちしょうゆ 1 酢 2 綿実油 1 塩 0.1 こしょう 0.01	はたて貝柱◆ 30 ○ 調理ワイン 1 にんじん 15 △ 豆腐 40 △ じゃがいも 50 △ マッシュルーム 5 △ パセリ 0.3 △ ねぎ 3 △ 綿実油 0.5 △ 小麦粉 5 バター 3 綿実油 2 牛乳 40 生クリーム 4 塩 0.5 こしょう 0.03 チキンブイヨン 4 水 60 キャベツ 30 △ きゅうり 15 △ かつお節 0.8 △ 砂糖 1 だいこん 30 △ 酢 0.5 △ 綿実油 2 酢 1 うすくちしょうゆ 0.1 砂糖 0.5 塩 0.01	豚肉ミンチ 15 ○ 酒 0.5 △ 豆腐 120 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 40 △ 干しいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ しょうが 1 △ 綿実油 0.5 △ こいくちしょうゆ 2 砂糖 1 本みりん 11 けずり節 2 水 120 ごしょう 0.01 豚肉ミンチ 25 ○ 調理ワイン 1 たまねぎ 20 △ いわしげんまめ(乾燥) 7 △ ピーマン 5 △ 綿実油 0.5 △ ごしょう 0.01 △ カレー粉 0.4 △ トマトピューレ 7 △ ウスターソース 1 とんかつソース 1 砂糖 0.5	
エネルギー 蛋白質	649kcal / 21.3g	532kcal / 21.3g	551kcal / 24.1g	679kcal / 24.8g	592kcal / 22.9g	577kcal / 24.1g	586kcal / 21.0g	646kcal / 27.0g	545kcal / 21.6g


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。
 兵庫県産のいい特産品を味わってくださいね。

焼きのり(兵庫県産焼きのり)


「やきのり」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5枚入り)を提供します。

牛肉(兵庫県産和牛肉)


「すきやき」で使用



日・曜	15日・月	16日・火	17日・水	18日・木	19日・金	22日・月	24日・水	25日・木	26日・金
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ◇おやこどじ れんこんのごまだれあえ	ぶどうパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ じゃがいものちゅうかいのため いよかん	ごはん ぎゅうにゅう ◇みそしる たからづかねぎのために でんぶ	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ さばのトマトにこみ あまざけもかん	ごはん ぎゅうにゅう すきやき だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり はちじる はたはたのこめあげ	ごはん ぎゅうにゅう ◇たまごいりもずくじる ぎゅうにくとこまつなのいためもの	ごはん ぎゅうにゅう いんげんまめとコーンのポタージュ ひじきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう かんだらじる やきざみどりの きんぴら
材料名および使用量(g)	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 △ 卵◆ 50 ○ かまぼこ 15 △ にんじん 5 △ たまねぎ 45 △ ねぎ 5 △ 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 0.5 でんぶん 2 けずり節 1 水 50 れんこん 25 △ にんじん 5 △ ツナ(オイル漬け) 10 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 水 2 ねりごま 3	コッペパン 1個 ○ しょうが 15 △ 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 △ しめじ 7 △ えのきたけ 7 △ チンゲンサイ 10 △ にんじん 10 △ もやし 10 △ 塩 4 うすくちしょうゆ 0.2 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 豚肉 15 ○ 酒 0.5 △ しょうが 0.5 △ 砂糖 0.5 △ 本みりん 0.5 △ けずり粉 2.5 あおのり 0.1 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 3 塩 0.1 ごま油 0.5 ごま 1 いよかん 1/4個 △	ふ 2 ○ たんじん 10 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 4 ○ だいこん 20 △ わかめ(塩蔵) 2 ○ ねぎ 3 △ みそ 7 △ いりこ 11 ○ 水 3 120 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 △ しょうが 0.5 △ 砂糖 2 本みりん 0.5 △ しろうねぎ(西谷産) 20 △ にんじん 5 △ 糸こんにやく 15 △ にんじん 0.5 △ たまねぎ 2 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 △ けずり粉 2.5 あおのり 0.1 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 塩 0.1 ごま油 1.5 ごま 1 寒天 0.4 あまざけ 20 ももジュース 10 砂糖 10 水 4	豚肉 10 ○ 酒 0.5 △ だいこん 15 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ しろうねぎ 10 △ えのきたけ 7 △ しゅんぎく 5 △ うすくちしょうゆ 0.2 糸こんにやく 4 しんぎく 5 △ ふ 2 ○ 綿実油 0.5 △ こいくちしょうゆ 6 砂糖 3 本みりん 0.5 △ 水 110 だいいん 50 △ わかめ(乾燥) 0.5 △ かつお節 0.7 △ うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 △ 酢 2 綿実油 1 大豆(乾燥) 2 ケチャップ 4 トマトピューレ 4 オリーブオイル 0.2 オリーブオイル 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 ウスターソース 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 水 4 寒天 0.4 あまざけ 20 ももジュース 10 砂糖 10 水 4	牛肉(兵庫県産和牛肉) 50 ○ 酒 0.5 △ 焼き豆腐 15 △ はくさい 55 △ たまねぎ 25 △ しろねぎ 10 △ えのきたけ 10 △ しんぎく 30 △ 干しいたけ 5 △ ふ 2 ○ 綿実油 0.5 △ こいくちしょうゆ 6 砂糖 3 本みりん 0.5 △ 水 120 はたはた(兵庫県産はたはた) 3尾 ○ 酒 0.5 △ こまつな 25 △ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ しょうが 0.2 △ 酢 1.5 △ ワインビネガー 1 綿実油 0.5 △ 砂糖 2 本みりん 1 塩 0.2 水 0.1	豚肉 30 ○ 酒 10 △ にんじん 20 △ たまねぎ 5 △ しめじ 6 △ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 本みりん 0.5 △ でんぶん 0.5 △ けずり節 2 水 100 牛肉 15 ○ 酒 0.5 △ こまつな 25 △ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ しょうが 0.2 △ 酢 1.5 △ ワインビネガー 1 綿実油 0.5 △ 砂糖 2 本みりん 1 塩 0.2 水 0.1	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 △ 豆腐 40 △ にんじん 10 △ たまねぎ 40 △ 干しいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ しょうが 1 △ 綿実油 0.5 △ こいくちしょうゆ 2 砂糖 1 本みりん 11 けずり節 2 水 120 ごしょう 0.01 鶏肉 25 ○ 酒 0.5 △ ごしょう 5 △ きゅうり 20 △ 竹輪(煮込み用) 10 △ 糸こんにやく 5 △ 綿実油 10 △ こいくちしょうゆ 0.5 △ 砂糖 3 本みりん 0.5 △ ごま 1.5 △		
エネルギー 蛋白質	602kcal / 24.4g	581kcal / 20.5g	535kcal / 21.4g	567kcal / 21.1g	632kcal / 26.3g	595kcal / 21.9g	530kcal / 19.3g	535kcal / 20.1g	540kcal / 23.0g

味付けのり(兵庫県産味付けのり)

「あじつけのり」で使用




【原材料】
 乾燥海苔、調味液(砂糖、たんぱく加水分解物、みりん、食塩、昆布、かつお削り節)

※通常給食で使用しているものとは異なる規格(8切5枚入り)を提供します。

はたはた(兵庫県産はたはた)

米粉(兵庫県産山田錦使用)

「はたはたのこめあげ」で使用



※この事業は兵庫県より食材を無償提供され実施しております。

○…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582kcal たんぱくしよ22.6g