

2021年(令和3年)2月分 学校給食献立表(中学校)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	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	米飯 牛乳 のっぺい汁 ◇高野豆腐の卵とじ ちりめん高菜	炒り大豆ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 宝塚ねぎの塩炒め	コッペパン 牛乳 いわしの香味フライ ソース ぼんかん	五目ちらしずし 牛乳 海菜のすまし汁 クレープイチー	コッペパン 牛乳 ◇かきとほうれんそうの シチュー	米飯 牛乳 味噌汁 鯛とごぼうの煮付け 赤しそ和え	米飯(小盛) 牛乳 ◇わかさぎの南蛮漬け	コッペパン 牛乳 ◇カリフラワーのポタージュ ほうれんそうのソー いよかん	コッペパン 牛乳 ◇コーン卵スープ チリコンカン りんご白玉
材料名および使用量(g)	さといも 30 にんじん 10 だいこん 30 うす揚げ 5 つぎこんにやく 10 竹輪(煮込み用) 7 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 0.3 でんぶん 1 けずり節 3 水 120	精白米 90 水 115 いり大豆 8 しらすばし 7 清 0.5 角切り昆布 0.5 干しいたけ 0.4 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2	鶏肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 30 たまねぎ 50 にんじん 20 かぶ 40 キャベツ 20 れんこん 2 酢 12 砂糖 17 塩 1.5 スूपベース(丸鶏) 0.05 水 15	精白米 30 だし昆布 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 ごぼう 10 干しいたけ 0.4 れんこん 10 酢 12 砂糖 17 塩 1.5 スूपベース(丸鶏) 0.05 水 15	かき(貝)◆(兵庫県産まがき) 30 調理ワイン 0.5 ほうれんそう 20 じゃがいも 60 たまねぎ 10 絹実油 60 粉チーズ 2 生クリーム 2 バター 6 塩 3 水 50	うす揚げ 5 じゃがいも 30 だいこん 10 にんじん 20 たまねぎ 10 ごぼう 10 ねぎ 4 なす 2 みそ 14 いりこ 3 水 150	中華めん(冷凍) 50 豚肉 10 いよかん 15 えび◆ 15 酒 0.5 絹実油 15 にんじん 15 はくさい 30 もやし 10 チンゲンサイ 7 本みりん 0.4 ごま油 0.3 うすくちしょうゆ 1 塩 0.05 しょうが 1 砂糖 120	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 12 たまねぎ 40 じゃがいも 50 にんじん 10 カリフラワー 25 パセリ 0.5 綿実油 1 豆腐 25 スूपベース(丸鶏) 5 水 130	卵◆ 40 にんじん 10 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 じゃがいも 20 ほうれんそう(水煮) 5 うすくちしょうゆ 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 1 スूपベース(丸鶏) 10 水 130
エネルギー /蛋白質	694kcal / 25.3g	709kcal / 31.4g	831kcal / 33.2g	729kcal / 25.6g	692kcal / 22.1g	720kcal / 30.6g	756kcal / 28.4g	733kcal / 25.7g	756kcal / 25.3g

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	麦入りごはん 牛乳 ビーフカレー 大根と茎わかめのサラダ	米飯 牛乳 味噌汁海苔 ばち汁 ひじきと大豆の煮物	小型ぶどうパン 牛乳 きのこスパゲティ ◇小松菜といかのガーリックソテー	米飯 牛乳 テンジャンチゲ さわらのチョリム 炒めチョナムル	コッペパン 牛乳 ◇えびとワタンのスープ にらじゃが 黒糖プリン	米飯(小盛) 牛乳 ◇木の葉うどん 豚肉と大根の煮物	コッペパン 牛乳 味噌汁 ブロッコリーの胡麻サラダ きなこクリーム	米飯 牛乳 麻婆豆腐 あらめのしらすあえ	ココアあげパン 牛乳 ◇かにたまスープ 焼きビーフン
材料名および使用量(g)	精白米 95 おおもぎ 131 水 10	そうめんばち 10 かまぼこ 7 うす揚げ 5 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 けずり節 2 だし昆布 0.4 水 150	小型パン 1個 干しぶどう 18 スパゲティ 45 ベーコン 20 調理ワイン 1 たまねぎ 40 にんにく 0.5 干しいたけ 15 生しいたけ 15 まいたけ 15 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 ごしょう 0.01 オリーブオイル 15 スूपベース 1	豚肉 15 酒 0.5 豆腐 50 白菜キムチ 20 にんじん 10 だいこん 25 えのきだけ 15 にら 5 絹実油 0.5 みそ 1 本みりん 1 いりこ 3 水 130	コッペパン 15 えび◆ 20 酒 0.5 たけのこ 5 はくさい 10 にんじん 10 干しいたけ 0.4 ねぎ 3 ごしょう 7 ごま油 0.03 水 0.3 けずり節 2 水 130	うどん(冷凍) 65 卵◆ 30 うす揚げ 7 にんじん 10 たまねぎ 20 かまぼこ 7 干しいたけ 0.4 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 6 塩 0.5 ごしょう 0.2 けずり節 2.5 水 150	はるさめ 8 豚肉 20 酒 0.5 にんじん 10 はくさい 20 もやし 10 干しいたけ 0.4 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 0.05 けずり節 2.5 水 150	豚肉ミンチ 30 豆腐 1 酒 140 たまねぎ 50 にんじん 20 干しいたけ 0.8 しょうが 1.5 みそ 3 本みりん 7 絹実油 0.5 でんぶん 1 ごしょう 1 水 10	コッペパン 1個 コーン油 10 ココア 5 砂糖 11 かに(ほぐし)◆ 20 卵◆ 35 はくさい 25 にんじん 10 干しいたけ 0.4 ごしょう 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 0.03 水 1
エネルギー /蛋白質	828kcal / 27.1g	698kcal / 24.2g	796kcal / 27.7g	808kcal / 35.5g	708kcal / 26.2g	722kcal / 24.9g	698kcal / 25.8g	799kcal / 32.7g	804kcal / 25.8g

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)
「かきとほうれんそうのシチュー」
「カリフラワーのポタージュ」で使用


牡蠣
(兵庫県産まがき)
「かきとほうれんそうのシチュー」で使用


真鯛
(兵庫県産まだい)
「鯛とごぼうの煮付け」で使用


味付けのり
(兵庫県産味付けのり)
「味付けのり」で使用
原材料: 乾海苔、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異なる規格(8切5枚入り)で提供します。


牛肉(神戸ビーフ)
「ビーフカレー」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異なる規格(8切5枚入り)で提供します。


※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749kcal たんぱく質27.6g