

2021年(令和3年)3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
献立名	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ピビンバ	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじり ポークビーンズ ももヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ゆはととうふのわふうあんかけ なのはなとくさいのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◇かいばしらのシチュー わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう はちまき ◇ひょうご	ごはん ぎゅうにゅう ◇のはとじ いわしのうめこ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ビーフンいため いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう だいたけ わふうサラダ
材料名	わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 だいこん 20 えのきたけ 8 ねぎ 3 もやし 4 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 3 水 120	はるさめ 7 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 10 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 110	味付けのり 1 ゆば 3 豆腐 7 にんじん 40 じゃがいも 5 マッシュルーム 10 パプリカ 0.5 綿実油 0.5 小麦粉 2 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 5 水 60	はたて貝柱◆ 32 調理ワイン 1 にんじん 15 たまねぎ 7 じゃがいも 40 マッシュルーム 50 パプリカ 4 干しいたけ 10 綿実油 0.5 小麦粉 0.3 バター 2 綿実油 1.5 牛乳 2 生クリーム 40 塩 4 こしょう 0.5 チキンブイヨン 0.03 水 60	手巻きのみ 1袋 そうめんばち 7 かまぼこ 4 うす揚げ 4 たまねぎ 4 にんじん 10 干しいたけ 15 じゃがいも 15 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.3 塩 3 水 120	卵◆ 50 うす揚げ 7 かまぼこ 15 たまねぎ 45 もやし 3 チンゲンサイ 4 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 水 1 0.5 2 50	鶏肉 15 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 0.5 けずり節 2 水 110	大豆(乾燥) 10 鶏肉 15 調理ワイン 30 にんじん 15 たまねぎ 40 干しいたけ 10 じゃがいも 30 しょうが 0.5 にんにく 0.2 綿実油 0.5 カレー粉 4 小麦粉 7 バター 3 綿実油 15 スーパースソース(丸鶏) 4.5 ウスターソース 1.5 ケチャップ 0.4 こいくちしょうゆ 0.2 砂糖 1 こしょう 0.1 水 85
エネルギー 蛋白質	575kcal / 22.7g	591kcal / 22.8g	566kcal / 22.8g	600kcal / 22.3g	596kcal / 23.2g	632kcal / 27.8g	541kcal / 18.1g	638kcal / 21.1g

選挙のお知らせ

投票日 未来を変える だいじな日

宝塚市長選挙

4月11日(日)

投票日

（令和3年度 明るい選挙啓発標語）食作品

日・曜	11日・木	12日・金	15日・月	16日・火	17日・水	18日・木	19日・金
献立名	ごはん ぎゅうにゅう やさしいスープ まぐろとじゃがいものあまからに	ごはん ぎゅうにゅう みそチゲ きりぼしだいこんのもの	ごはん ぎゅうにゅう なめこじり さわらのにつけ キャベツときゅうりのあかしそあえ	きなこあげパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ さばとかいそうのあえもの	せきはん ぎゅうにゅう なめこじり きわわの うきわかめのおきんぴら	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ◇ごほうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに はくさいとごまつなのごまあえ
材料名	豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 キャベツ 25 ホールコーン(水煮) 15 ほうれんそう 5 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 でんぶん 0.1 けずり節 2 水 110	豚肉 15 酒 0.5 豆腐 50 白菜キムチ 10 にんじん 15 たまねぎ 20 もやし 5 綿実油 10 みそ 0.5 こいくちしょうゆ 10 本みりん 1 ごま油 0.5 けずり節 2 水 80	なめこ 10 にんじん 10 だいこん 25 うす揚げ 5 たまねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 110	コッペパン 1個 コーン油 1 きな粉 5 塩 3 塩 0.05 小麦 7 ワンタンの皮 15 豚肉 0.5 酒 15 にんじん 20 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 もやし 10 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 4 塩 12 こしょう 0.1 キャベツ 20 きゅうり 15 しそ粉末 0.2 水 0.5	もち米 35 鶏白米 35 酒 1 塩 1 小豆 1 水 90 ごま 1 たい 32 酒 0.5 豆腐 30 わかめ(塩蔵) 15 えのきたけ 3 みそ 0.1 塩 4 うすくちしょうゆ 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 110	半田そうめん 15 豚肉 0.5 酒 10 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 もやし 10 ねぎ 3 綿実油 0.5 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 本みりん 0.5 ごま油 2 けずり節 2 水 100	鶏肉 20 酒 1 にんじん 20 じゃがいも 40 ごぼう 20 こんにやく 25 厚揚げ 30 竹輪(煮込み用) 10 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 砂糖 3 でんぶん 1 けずり節 1 水 40
エネルギー 蛋白質	602kcal / 24.5g	610kcal / 23.3g	576kcal / 25.1g	632kcal / 20.2g	579kcal / 26.6g	607kcal / 19.5g	579kcal / 21.8g

地産地消給食

兵庫県の食材を
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産食材を学校給食で使用します。
兵庫県のおいしい特産品を味わってくださいね。

牛肉
(兵庫産産和牛肉)

「ピビンバ」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。

○…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しをとど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595kcal たんぱく質22.8g