

2021年(令和3年)3月分 学校給食献立表(小学校)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
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 あじつけのり ゆはとうふのわふうあんかけ なのなとはくさいのサラダ	コッペパン 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 てまきよやくのり ぼらじる さばのそぼろ きざみたくあん	コッペパン ぎゅうにゅう のりいしらのシチュー わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ いわしのうめこ	ごはん ぎゅうにゅう だいやカレー わふうサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう きゅうかスープ ピーマンいため いちごジャム
材料名および使用量(g)	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 4 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 けずり節 3 水 120	味付けのり 1袋 ゆば 3 豆腐 70 にんじん 5 えのきたけ 10 干しいたけ 0.3 かまぼこ 7 みつば 2 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1.5 塩 0.3 けずり節 2 だし昆布 0.3 でんぶん 4 水 70	はるさめ 7 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 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 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110	手巻きのり 1袋 そうめんばち 7 かまぼこ 4 うす揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 15 じゃがいも 30 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 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120	はたて貝柱◆ 32 調理ワイン 1 にんじん 15 たまねぎ 40 じゃがいも 5 マッシュルーム 5 パセリ 0.5 細実油 0.5 小麦粉 5 バター 3 細実油 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	卵◆ 50 うす揚げ 5 かまぼこ 7 にんじん 15 たまねぎ 45 じゃがいも 3 ねぎ 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 本みりん 7 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 50	大豆(乾燥) 10 鶏肉 15 調理ワイン 1 にんじん 15 たまねぎ 40 じゃがいも 30 ちんぎんサイ 0.5 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.8 小麦粉 7 バター 4 細実油 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	鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 10 もやし 7 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 けずり節 2 水 110
エネルギー 蛋白質	575kcal / 22.7g	566kcal / 22.8g	591kcal / 22.8g	596kcal / 23.2g	600kcal / 22.3g	632kcal / 27.8g	638kcal / 21.1g	541kcal / 18.1g

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 明るく選挙啓発標語）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 みそチゲ きりぼしだいこんのもの	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ まぐろとじゃがいものあまからに	ごはん ぎゅうにゅう なめこじり きつねのつけ キャベツときゅうりのあかしそあえ	せきはん ぎゅうにゅう くらこま うしおじる くわわかめのきんぴら	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	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに はくさいとこまつなごまあえ	コッペパン ぎゅうにゅう チャンポンにゅうめん ◇ごぼうサラダ
材料名および使用量(g)	豚肉 15 酒 0.5 豆腐 50 白菜キムチ 15 にんじん 10 たまねぎ 20 にら 5 もやし 10 細実油 0.5 みそ 10 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 1 ごま油 0.5 けずり節 2 水 80	豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 25 キャベツ 25 ホールコン(水煮) 15 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 5 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	なめこ 10 にんじん 10 だいこん 25 うす揚げ 10 塩 5 小豆 3 水 11 ごま 110	もち米 35 精白米 35 酒 1 砂糖 1 塩 0.5 90	コッペパン 1個 コンソメ 10 きな粉 1 砂糖 3 塩 0.5 90	鶏肉 20 にんじん 10 じゃがいも 3 ごぼう 40 こんにゃく 25 厚揚げ 30 竹輪(煮込み用) 10 しょうが 1 細実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 4 本みりん 1 砂糖 3 でんぶん 3 けずり節 1 水 40	半田そうめん 15 豚肉 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 もやし 10 細実油 3 うすくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 3 塩 0.1 こしょう 0.02 本みりん 0.5 ごま油 0.5 けずり節 2 水 100
エネルギー 蛋白質	610kcal / 23.3g	602kcal / 24.5g	576kcal / 25.1g	579kcal / 26.6g	632kcal / 20.2g	579kcal / 21.8g	607kcal / 19.5g


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595kcal たんぱく質22.8g