

2021年(令和3年)3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	1日・月	2日・火	3日・水	4日・木	5日・金	8日・月	9日・火	10日・水	11日・木		
献立名	米飯 牛乳 の味噌汁 酢豚	小型パン 牛乳 菜の花のスパゲティ グリーンアスパラガスのソテー ももかん	米飯 牛乳 ◇親子とじ 鯛の味噌煮 キャベツのごま和え	コッペパン 牛乳 ◇ソーファードのクリーム煮 大根サラダ	米飯 牛乳 ◇えびとわかめのスープ ビビンバ 大根キムチ	ひじき五目ご飯 牛乳 石狩汁 ◇卵の花いり	きなこ揚げパン 牛乳 ◇卵スープ じゃがいもの中華炒め	米飯 牛乳 肉じゃが煮 湯葉サラダ	小型パン 牛乳 五目うどん きびなごのから揚げ キャベツのソテー		
材料名および使用量(g)	ふ うす揚げ だいこん にんじん わかめ(塩蔵) ねぎ みそ いりこ 酒 水 豚肉(ロース) しょうが こいくちしょうゆ 酒 でんぶ ごま油 ピーマン たまねぎ にんじん 生しいたけ 綿実油 砂糖 こいくちしょうゆ 酢 ケチャップ	スパゲティ ペーコン 調理ワイン たまねぎ キャベツ しめじ にんにく うすくちしょうゆ 塩 こしょう スープベース(丸鶏) オリーブオイル グリーンアスパラガス 豚肉 調理ワイン たまねぎ 綿実油 うすくちしょうゆ 塩 こしょう ももジュース 砂糖 寒天 ワイン(白) 水	鶏肉 のり 卵 かまぼこ たまねぎ にんじん ねぎ でんぶ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水 さば みそ 砂糖 しょうが 酒 こいくちしょうゆ 本みりん 水 キャベツ ごま うすくちしょうゆ 砂糖	はたて貝柱 えび 酒 わかめ(塩蔵) 調味ワイン たまねぎ 綿実油 マカロニ マッシュルーム プロックロー 小麦粉 バター 綿実油 牛乳 生クリーム カットチーズ 塩 こしょう みそ パン粉 酒 だいこん 酒かす 塩 焼き豚 酒 綿実油 甘みそ 酢 綿実油 砂糖	えび 酒 わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ はくさい ひじき(乾燥) にんじん 干しいたけ うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 150 牛肉(神戸ビーフ) にんにく たまねぎ 砂糖 こいくちしょうゆ 酒 こしょう コチュジャン 綿実油 大豆もやし ほうれんそう うすくちしょうゆ だいこん 白菜キムチ うすくちしょうゆ ごま油 ごま	精白米 水 鶏肉 しょうが 綿実油 水 卵 酒 わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ みそ みそ みそ けずり節 水 大豆(乾燥) にんじん 竹輪(煮込み用) 鶏肉 水 切り干し大根 豚肉 にんじん うす揚げ 綿実油 砂糖 コーン油 納豆 たくあん 野沢菜づけ うすくちしょうゆ ごま	白米 水 鶏肉 しょうが 綿実油 水 卵 酒 わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ みそ みそ みそ けずり節 水 えび 酒 たまねぎ ホールコーン(水煮) でんぶ 綿実油 塩 卵 水 酢 コーン油 野沢菜づけ しらすぼし 酒 うすくちしょうゆ かつお節	コッペパン 牛乳 野菜スープ チリコンカン ココアミルクプリン 豚肉 酒 わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ みそ みそ けずり節 水 豚肉(乾燥) きんときまめ(乾燥) たまねぎ ホールトマト(冷凍) にんにく 綿実油 りんご ケチャップ ウスターソース 砂糖 こしょう オレガノ チリパウダー 水 アガー ココア ごま 砂糖 牛乳 ワイン(白) 生クリーム 水	米飯 牛乳 肉団子スープ 切り干し大根の煮物 きりざい 豚肉 酒 わかめ(塩蔵) しめじ だいこん みつば みそ みそ けずり節 水 えび 酒 たまねぎ ホールコーン(水煮) でんぶ 綿実油 塩 卵 水 酢 コーン油 野沢菜づけ しらすぼし 酒 うすくちしょうゆ かつお節	米飯 牛乳 肉じゃが煮 湯葉サラダ きびなご 酒 キャベツ きゅうり にんじん 塩 うすくちしょうゆ 酢 綿実油 砂糖 こしょう 水 卵 酒 わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ みそ みそ けずり節 水 えび 酒 たまねぎ ホールコーン(水煮) でんぶ 綿実油 塩 卵 水 酢 コーン油 野沢菜づけ しらすぼし 酒 うすくちしょうゆ かつお節	米飯 牛乳 肉じゃが煮 湯葉サラダ うどん(冷凍) うす揚げ にんじん たまねぎ かまぼこ えのきたけ わかめ(塩蔵) ねぎ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 だし昆布 けずり節 水 ゆば しらすぼし 酒 キャベツ きゅうり にんじん 塩 でんぶ ホールコーン(水煮) 水 きびなご 酒 キャベツ きゅうり にんじん 塩 でんぶ ホールコーン(水煮) 綿実油 きびなご 酒 キャベツ きゅうり にんじん 塩 でんぶ ホールコーン(水煮) 綿実油
エネルギー 蛋白質	815kcal / 27.1g	833kcal / 26.4g	835kcal / 37.6g	841kcal / 36.6g	731kcal / 29.5g	681kcal / 30.3g	812kcal / 26.3g	763kcal / 26.0g	679kcal / 25.6g		

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

投票日 4月11日(日)

(令和3年度 明るい選挙啓発標語入賞作品)

日・曜	12日・金	15日・月	16日・火	17日・水	19日・金	22日・月	23日・火	24日・水
献立名	赤飯 牛乳 うしお汁 れんこんのきんぴら	玄米入りごはん 牛乳 チキンカレー ごまじゃこサラダ	コッペパン 牛乳 野菜スープ チリコンカン ココアミルクプリン	米飯 牛乳 豚汁 五目豆	米飯 牛乳 肉団子スープ 切り干し大根の煮物 きりざい	米飯 牛乳 ◇あさりの赤だし ◇もずくのかき揚げ 野沢菜ふりかけ	コッペパン 牛乳 野菜スープ スナプえんどうのソテー フルーツ白玉	米飯 牛乳 かつおの香味焼き 赤しそ和え
材料名および使用量(g)	もち米 精白米 小豆 塩 酒 水 ごま たい 酒 豆腐 わかめ(塩蔵) えのきたけ みつば 塩 うすくちしょうゆ だし昆布 けずり節 水 鶏肉 酒 にんじん 竹輪(煮込み用) 糸こんにゃく れんこん 綿実油 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 一味唐辛子 ごま	精白米 もち玄米 水 鶏肉 調理ワイン たまねぎ にんじん にんにく しょうが 綿実油 小麦粉 綿実油 カレー粉 豆乳 トマトピューレ ウスターソース こいくちしょうゆ りんご ケチャップ パプリカ 塩 こしょう スープベース(丸鶏) 水 キャベツ きゅうり 塩 しらすぼし 綿実油 ごま 砂糖 牛乳 ワイン(白) 酢 ごま油	ベーコン 酒 ホールコーン(水煮) キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 豚肉 調理ワイン きんときまめ(乾燥) たまねぎ ホールトマト(冷凍) にんにく 綿実油 りんご ケチャップ ウスターソース 砂糖 こしょう オレガノ チリパウダー 水 アガー ココア ごま 砂糖 牛乳 ワイン(白) 生クリーム 水	豚肉 酒 うす揚げ つきこんにゃく じゃがいも でんぶ にんじん たまねぎ ねぎ みそ けずり節 水 大豆(乾燥) にんじん 竹輪(煮込み用) 鶏肉 水 切り干し大根 豚肉 にんじん うす揚げ 綿実油 砂糖 コーン油 納豆 たくあん 野沢菜づけ うすくちしょうゆ ごま	豚肉 酒 わかめ(塩蔵) しめじ だいこん みつば みそ みそ けずり節 水 大豆(乾燥) にんじん 竹輪(煮込み用) 鶏肉 水 切り干し大根 豚肉 にんじん うす揚げ 綿実油 砂糖 コーン油 納豆 たくあん 野沢菜づけ うすくちしょうゆ ごま	あさり 酒 わかめ(塩蔵) しめじ だいこん みつば みそ みそ けずり節 水 えび 酒 たまねぎ ホールコーン(水煮) でんぶ 綿実油 塩 卵 水 酢 コーン油 野沢菜づけ しらすぼし 酒 うすくちしょうゆ かつお節	鶏肉 酒 わかめ(塩蔵) たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごま うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 スナプえんどう ホールコーン(水煮) たまねぎ 綿実油 うすくちしょうゆ 塩 こしょう いちご 砂糖 ワイン(白) パイナップル(シロップ漬) しらたまご	大豆(乾燥) うす揚げ だいこん はくさい にんじん ねぎ みそ いりこ 水 かつお 酒 キャベツ チリコンカン たまねぎ しょうが にんにく 綿実油 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん でんぶ きゅうり 塩 しそ粉末 うすくちしょうゆ ごま
エネルギー 蛋白質	741kcal / 30.3g	790kcal / 25.6g	763kcal / 23.2g	737kcal / 27.6g	757kcal / 28.1g	767kcal / 31.6g	653kcal / 19.8g	692kcal / 30.6g

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。兵庫県産のおいしい特産品を味わってくださいね。

牛肉(神戸ビーフ)

「ビビンバ」で使用

米粉(兵庫県産山田錦使用)

「肉団子スープ」「もずくのかき揚げ」で使用

※この事業は兵庫県産の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758kcal たんぱく質28.4g