

2022年(令和4年)4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「学校給食食物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校まで申し出ください。

日・曜	12日・火	13日・水	15日・金	18日・月	19日・火	20日・水	21日・木
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう やさしいスープ あじとじゃがいもあまからに	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さわらのにつけ こんぶとけずりぶしのふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう すましじる にくしがに	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとし クッキーリチー	コッペパン ぎゅうにゅう チキンクリームシチュー ごまじゃこサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに わかめあえ	コッペパン ぎゅうにゅう しらたまスープ じゃがいもちゅうかういため
材料名および使用量(g)	鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 15 ホールコン(水煮) 15 ほうれんそう 4 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 だし昆布 0.1 けずり節 0.1 水 2 あじ 30 酒 1 塩 0.2 ごしょう 0.01 でんぶん 3 コン油 3 じゃがいも 45 コン油 3 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5	たけのこ(ゆで) 20 豆腐 30 かまぼこ 5 わかめ(塩蔵) 3 にんじん 10 みつば 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 110 さわら 1枚 しょうが 0.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 本みりん 3 酒 3 水 12 昆布 0.5 けずり節 2 酒 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 だし汁 8 ごま 1.5	豆腐 35 わかめ(塩蔵) 2 かまぼこ 10 にんじん 7 たまねぎ 10 みつば 6 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 砂糖 0.5 塩 0.1 本みりん 0.5 でんぶん 2 けずり節 2 水 120 牛肉 15 酒 1 糸こんにゃく 17 角切り昆布 1 切り干し大根 30 にんじん 5 たまねぎ 15 さんどまめ 3 縮実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 砂糖 1.5 水 10	卵 50 うす揚げ 5 かまぼこ 5 にんじん 15 たまねぎ 45 マッシュルーム 3 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 1 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 50 豚肉 15 糸 0.5 角切り昆布 1 切り干し大根 3 にんじん 15 たまねぎ 15 縮実油 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 ごま油 0.5 酒 0.5 酢 2 ごま油 2 塩 0.1	鶏肉 15 調理ワイン 1 にんじん 15 たまねぎ 20 じゃがいも 50 マッシュルーム 5 パセリ 0.3 縮実油 0.5 小麦粉 1 バター 3 縮実油 2 牛乳 40 本みりん 3 塩 1 ごしょう 0.03 チキンブイヨン 6 キャベツ 30 ツナ(オイル漬) 15 ごま 1.5 しらすばし 3 酒 0.5 縮実油 0.5 砂糖 1 塩 0.1	鶏肉 10 酒 0.5 にんじん 20 じゃがいも 40 たまねぎ 20 えのきたけ 6 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 しょうが 1 縮実油 0.5 本みりん 1 塩 0.1 けずり節 2 水 100 豚肉 20 酒 0.5 じゃがいも 40 にんじん 10 ピーマン 5 しょうが 0.5 縮実油 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 塩 0.1 ごしょう 0.01 ごま油 0.5 ごま 1.5	
エネルギー/蛋白質	551kcal / 23.1g	533kcal / 24.6g	494kcal / 18.2g	548kcal / 22.7g	561kcal / 19.5g	540kcal / 20.1g	516kcal / 20.0g

物質配合表
 令和4年度(2022年度)
 版発布のお知らせ

下記物質を物質配合表に追記しましたのでおしらせいたします。
 物質配合表の最新版は、宝塚市のホームページからダウンロードもしくは、学校までお申し出ください。

学校給食で使用する豆腐の規格変更について

今年度より使用する豆腐、厚揚げの規格を下記のように変更します。

豆腐
 [原材料]
 大豆(国産)、でんぶん、安定剤(加工でんぶん)、豆腐用凝固剤
 ※特定アレルゲン:大豆

厚揚げ
 [原材料]
 大豆(国産)、植物油、安定剤(加工でんぶん)、豆腐用凝固剤、酵素
 ※特定アレルゲン:大豆

日・曜	22日・金	25日・月	26日・火	27日・水	28日・木
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ばちじる さばのそぼろ	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー わふうサラダ	こがたパン ぎゅうにゅう スバゲティミートソース はるやさしいサラダ	たけのこごはん ぎゅうにゅう もずくじる こうやどふのそぼろに	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ スタップえんどうのソテー きよみオレンジ
材料名および使用量(g)	鶏肉 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 2 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 さば(オイル漬) 30 にんじん 5 しょうが 0.7 酒 1 こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 あおりのこま 0.3 ごま 1	鶏肉 25 調理ワイン 0.5 にんじん 20 たまねぎ 50 じゃがいも 50 しょうが 0.5 にんにく 0.2 縮実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 縮実油 3 スープベース 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 0.4 こいくちしょうゆ 0.2 砂糖 1 水 0.1 キャベツ 30 きゅうり 15 かつお節 1 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 1 酢 2 縮実油 0.1 塩 0.1 ごしょう 0.02	スバゲティ 40 牛肉ミンチ 0.5 調理ワイン 10 にんじん 10 たまねぎ 30 マッシュルーム 5 パセリ 0.3 にんにく 0.2 縮実油 0.5 ケチャップ 15 トマトピューレ 20 ウスターソース 3 デミグラスソース 5 塩 0.02 ごしょう 1.5 キャベツ 25 グリーンアスパラガス 15 塩 5 ツナ(オイル漬) 10 酢 2 縮実油 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.02	精白米 65 酒 0.5 だし昆布 85 水 15 たけのこ(ゆで) 4 うす揚げ 1 酒 5 本みりん 1 塩 0.1 豚肉 20 酒 0.5 もずく 12 にんじん 15 かまぼこ 7 しめじ 6 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 本みりん 0.5 けずり節 2.5 水 100 高野豆腐 8 鶏肉ミンチ 20 酒 0.5 しょうが 0.5 みつば 2 縮実油 1 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 でんぶん 0.8 だし汁 30	ワンタンの皮 7 鶏肉 7 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 25 干しいたけ 0.3 もやし 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120 豚肉 20 酒 0.5 スナップえんどう 15 キャベツ 10 にんじん 10 たまねぎ 15 縮実油 1 うすくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 ごしょう 0.01 清見オレンジ 1/4個
エネルギー/蛋白質	533kcal / 21.0g	581kcal / 19.9g	587kcal / 20.2g	509kcal / 25.8g	509kcal / 21.8g

食育ポイントマーク

学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることになっています。参考にさせていただきますようお願いいたします。

カミカミ献立

そしゃく力を高めるものを紹介。

郷土料理

日本各地の伝統的な料理を紹介。
 兵庫県とその他の県は県名が入ります。

地産地消給食

兵庫県産の食材を特に多く使用する場合は紹介。

地産地消

アレルギー表記の見方
 ~除去食対応マークについて~

宝塚市の食物アレルギー対応は「卵、えび、かに、いか、たこ、貝類」の6品目の完全除去対応です。
 献立表には下記のように表記しますので、献立確認の参考にしてください。

*除去食対応をする献立名に◇マークをつけます。
 *除去食対応する6品目には注意喚起のため、食材名に◆マークをつけます。

(例)「八宝菜」の場合

日・曜	6日・月
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ◇はっばうさい あらめのしらすあえ
材料名および	豚肉 15 いか◆ 10 酒 0.5 うすら卵◆ 20 はっばうさい 15 にんじん 15 たまねぎ 0.5 干しいたけ 0.5 もやし 20 しょうが 0.5 縮実油 0.5 砂糖 0.4 うすくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 ごしょう 0.01 スープベース 12 でんぶん 2

八宝菜は除去食対応可能な献立ですので、◇はっばうさいと記しています。
 材料のうち、いか◆うすら卵◆を除去することを表しています。
 (注)ただし、調理工程の都合で、除去できない場合、または除去することでメニューとして成り立たない場合などは、献立名に(除去食対応不可)を記しますので、お弁当の用意をお願いいたします。