

2022年(令和4年)4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	米飯 牛乳 若竹汁 回鍋肉 切り干し大根のピリ辛炒め	コッペパン 牛乳 コンシチュー ビーンズサラダ	コッペパン 牛乳 野菜スープ きびなごのカレー揚げ オレンジかん	米飯 牛乳 じゃがいもの味噌汁 炒め納豆 キャベツのごま和え	鯛飯 牛乳 赤だし きんぴら大豆	コッペパン 牛乳 ◇えびと春雨のスープ ポークビーンズ いちご・ミルクプリン	米飯 牛乳 豚じゃがキムチ 茎わかめの和風サラダ
材料名および使用量(g)	たけのこ(ゆで) 25 豆腐 40 かまぼこ 5 にんじん 10 たまねぎ 15 わかめ(塩蔵) 20 かまぼこ 4 みそ 2 うすくちしょうゆ 6 塩 0.4 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 150	鶏肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 10 縮実油 1 チンゲンサイ 1 チンゲンサイ 2 粉チーズ 2 生クリーム 3 ホールコーン(水煮) 15 ホールコーン(水煮) 5 牛乳 40 バター 3 塩 0.6 こしょう 0.05 水 100	豚肉 20 キヤベツ 10 キヤベツ 20 たまねぎ 40 にんじん 15 みそ 10 いりこ 5 酒 0.2 水 0.03 鶏肉ミンチ 30 酒 2 綿実油 0.5 納豆 15 にんじん 3 ほうれんそう 5 ごいちしょうゆ 3 砂糖 1.5	精白米 40 酒 5 たい 15 しょうゆ 30 みょうが 2 うすくちしょうゆ 0.7 本みりん 5 塩 1 だし昆布 150	精白米 95 えび◇ 121 酒 30 にんじん 1 レタス 0.5 たまねぎ 2 干しいたけ 0.4 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.5 こしょう 0.03 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 160	はるさめ 10 えび◇ 20 酒 0.5 にんじん 15 レタス 15 たまねぎ 20 にんじん 20 干しいたけ 0.4 うすくちしょうゆ 0.2 塩 5 こしょう 0.03 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 160	豚肉 30 酒 1 つきこんやく 30 じゃがいも 100 たまねぎ 50 にんじん 25 白菜キムチ 20 にら 10 綿実油 1 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 水 60
エネルギー/蛋白質	661kcal / 27.2g	698kcal / 26.1g	672kcal / 26.3g	664kcal / 28.3g	665kcal / 30.9g	703kcal / 29.2g	683kcal / 24.5g

物資配合表
 令和4年度(2022年度)
 版发布のお知らせ

下記物資を物資配合表に追記しましたのでおしらせいたします。
 物資配合表の最新版は、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	小型パン 牛乳 ◇チャンポンメン 豆腐チャンプルー 甘夏みかん	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー はりはりサラダ	米飯 牛乳 ◇高野豆腐とふの卵とじ 春野菜と鯖の胡麻サラダ	きなご揚げパン 牛乳 ◇うずら卵とわかめのスープ じゃがいものガーリック炒め	米飯 牛乳 ミョウク さわらのチャリム 大豆もやしの炒めナムル
材料名および使用量(g)	中華めん(冷凍) 50 豚肉 15 いか◇ 15 えび◇ 15 酒 0.5 縮実油 1 にんじん 15 キヤベツ 25 たまねぎ 10 ねぎ 2 本みりん 0.4 うすくちしょうゆ 6 でんぶん 1 塩 0.1 こしょう 0.03 けずり節 3 水 100	精白米 95 おおむぎ 10 水 131 鶏肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 70 たまねぎ 20 にんじん 0.5 しょうゆ 0.5 縮実油 1 小麦粉 7 でんぶん 6 綿実油 1 カレー粉 1.5 豆乳 2.5 トマトピューレ 5 ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2.5 とんかつソース 2 りんご 5 ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 75	卵◇ 55 高野豆腐 3 たまねぎ 45 にんじん 15 ねぎ 2 さ 2 うずら卵◇ 1.5 わかめ(塩蔵) 3 たまねぎ 4 にんじん 0.3 えのきたけ 1 本みりん 0.7 でんぶん 2 けずり節 2 水 90	コッペパン 1個 コーン油 10 きなご 5.5 小麦粉 5.5 砂糖 0.01 うずら卵◇ 25 わかめ(塩蔵) 5 たまねぎ 30 にんじん 15 えのきたけ 15 うすくちしょうゆ 2 ねぎ 3 こしょう 0.03 スープベース 150 水 10	鶏肉 20 にんにく 0.5 酒 0.3 縮実油 0.3 茎わかめ(冷凍) 6 わかめ(塩蔵) 3 はくさい 30 にんじん 15 えのきたけ 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 塩 2 こしょう 0.2 スープベース 150 水 10
エネルギー/蛋白質	659kcal / 29.3g	735kcal / 25.6g	669kcal / 25.6g	731kcal / 24.1g	657kcal / 30.1g

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。

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 きゅうりゆづ ◇はっばうさい あらめのしらすあえ
材料名および使用量	豚肉 15 いか◇ 10 酒 0.5 うずら卵◆ 20 はくさい 15 にんじん 15 たまねぎ 0.5 干しいたけ 0.5 もやし 20 しょうゆ 0.3 縮実油 1 砂糖 0.4 うすくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 塩 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◆うずら卵◆**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。