

2023年(令和5年)1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お申し出ください。

日・曜	11日・水	12日・木	13日・金	16日・月	17日・火	18日・水	19日・木	20日・金
献立名	ごはん ぎゅうにゅう くらたまスープ だいずりドライカレー	コッペパン ぎゅうにゅう ぼちぼち ぶりのてりに	ごはん ぎゅうにゅう みそしる がめに こぼれなます	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー さばとわかめのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう やきのり ふかじる ツナのふりかけ みかん	ごはん ぎゅうにゅう たらちげ はくさいとごまつなのごまあえ	きなこあげパン ぎゅうにゅう はるさめとはくさいのスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう あじつゆのり にしたにキャベツのスープ たからづかねぎのにくみそ豆腐
材料名および使用量(g)	卵◆ 鶏肉 酒 にんじん たまねぎ はくさい にら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 ごしょう でんぶん けずり節 水 豚肉ミンチ 調理ワイン たまねぎ 大豆(乾燥) ピーマン 綿実油 塩 ごしょう カレー粉 トマトピューレ ウスターソース とんかつソース 砂糖	そうめんばち かまぼこ うす揚げ にんじん たまねぎ じゃがいも ねぎ 干しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし昆布 けずり節 水 ぶり 塩 ごしょう でんぶん コーン油 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 酒 水	豆腐 うす揚げ にんじん だいこん わかめ(塩蔵) ねぎ みそ けずり節 水 鶏肉 酒 にんじん じゃがいも ごぼう こんにゃく 竹輪(煮込み用) しょうが 綿実油 ごいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 砂糖 でんぶん だし汁 だいこん にんじん 塩 砂糖 酢 ごま	鶏肉 調理ワイン にんじん たまねぎ じゃがいも しょうが にんにく 綿実油 カレー粉 小麦粉 バター 綿実油 スープベース(丸鶏) ウスターソース ケチャップ こいくちしょうゆ 砂糖 塩 ごしょう 水 わかめ(乾燥) さば(オイル漬け) だいこん 酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油 すりごま ごま	アルファー化米(うるち米) アルファー化米(もち米) 水 焼きり 豚肉 酒 にんじん たまねぎ だいこん ごぼう つきこんやく じゃがいも みそ はくさい ごまつな うすくちしょうゆ 水 ツナ(オイル漬け) 酒 さば(オイル漬け) だいこん 砂糖 うすくちしょうゆ みかん	たら 酒 豆腐 白菜キムチ にんじん たまねぎ にら もやし 綿実油 みそ こいくちしょうゆ 本みりん けずり節 水 はくさい ごまつな うすくちしょうゆ すりごま ごま	コッペパン コーン油 きな粉 砂糖 塩 はるさめ 豚肉 酒 はくさい にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが チンゲンサイ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 ごしょう でんぶん けずり節 水 豆腐 豚肉ミンチ 酒 塩 ごしょう 綿実油 酢 うすくちしょうゆ みそ こいくちしょうゆ 砂糖 ごま油 ごま	味付けり 鶏肉 酒 にんじん たまねぎ キャベツ(西谷産) もやし 干しいたけ しょうが チンゲンサイ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう でんぶん けずり節 水 豆腐 豚肉ミンチ 酒 塩 ごしょう 綿実油 しょうが にんにく しるねぎ(西谷産) みそ こいくちしょうゆ 砂糖 ごま油 ごま
エネルギー/蛋白質	547kcal / 22.8g	618kcal / 25.1g	522kcal / 20.2g	601kcal / 21.3g	555kcal / 22.4g	507kcal / 22.3g	594kcal / 20.0g	512kcal / 21.0g

日・曜	23日・月	24日・火	25日・水	26日・木	27日・金	30日・月	31日・火
献立名	ごはん ぎゅうにゅう すきやき だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さば くらまめとかえりちりめんの ごままぶし	ごはん ぎゅうにゅう さば たまごあん さばのチョリム きざみたくあん	コッペパン ぎゅうにゅう さば ふわふサラダ	ゆばとじゃこのごはん ぎゅうにゅう さば かすじら クープイーター	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる きりぼしだいこんのもの こんぶとけずりぶしのふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのスープ ポークビーンズ りんごかん
材料名および使用量(g)	牛肉 酒 豆腐 はくさい にんじん たまねぎ しるねぎ えのきたけ 糸こんにゃく ふ 綿実油 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん だいこん わかめ(乾燥) かつお節 うすくちしょうゆ 砂糖 酢 綿実油	もち 鶏肉 酒 かまぼこ だいこん 金時(にんじん) はくさい 干しいたけ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 けずり節 水 黒豆(乾燥) でんぶん いりこ(揚げ物用) コーン油 ごしょう ごま 砂糖 こいくちしょうゆ 水 さつまいも くり(甘露煮) 砂糖 塩 水	卵◆ 豆腐 もずく にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ パセリ 綿実油 小麦粉 バター 綿実油 牛乳 生クリーム 塩 ごしょう チキンイオン 水 さば しょうが にんにく こいくちしょうゆ かつお節 砂糖 コチュジャン 酒 本みりん 水 たくあん	ぼたて貝柱◆ 調理ワイン にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ パセリ 綿実油 小麦粉 バター 綿実油 牛乳 生クリーム 塩 ごしょう チキンイオン 水 キャベツ きゅうり かつお節 砂糖 ごしょう ごま	精白米 だし昆布 しらすばし 酒 ゆば しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 水 本みりん さけ 酒 にんじん だいこん ごぼう うす揚げ つきこんやく ねぎ 酒かす みそ 甘みそ けずり節 水 豚肉 酒 角切り昆布 切り干し大根 糸こんにゃく 綿実油 砂糖 ごしょう ごま油	卵◆ 豆腐 にんじん たまねぎ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 でんぶん だし昆布 けずり節 水 切り干し大根 酒 豚肉 ごしょう にんじん うす揚げ 綿実油 ごいくちしょうゆ 本みりん だし汁 昆布 けずり節 酒 砂糖 ごしょう 水 寒天 りんごジュース 砂糖 水	鶏肉 酒 だいこん にんじん はくさい えのきたけ しゅんぎく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 ごしょう でんぶん けずり節 水 肉 酒 豚肉 ごしょう にんじん うす揚げ 綿実油 ごいくちしょうゆ 本みりん だし汁 砂糖 ごしょう 水 寒天 りんごジュース 砂糖 水
エネルギー/蛋白質	555kcal / 21.9g	640kcal / 22.4g	597kcal / 27.6g	554kcal / 20.3g	509kcal / 26.3g	539kcal / 22.1g	511kcal / 22.0g

1月17日(火)

## 防災給食

兵庫県に大きな被害  
をもたらした阪神・淡路  
大震災から、17日で28  
年になります。1月17日  
(火)の給食では災害時  
の炊き出しの献立を体  
験し、自分でおにぎりを  
つくることを通して、い  
ざという時の心がまえ、  
食の大切さを考える機  
会にします。今日のごは  
んは、災害時の備蓄用  
によく使用されるアル  
ファー化米というお米を  
使っています。(一部、宝  
塚市の備蓄米の提供を  
受け、使用しています。)

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものとなるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもととなるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしをとのえるものとなるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急きよ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー557kcal たんぱくしつ22.5g