

2023年(令和5年)1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	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	コッペパン ぎゅうにゅう にらたまスープ だいずいりドライカレー	ごはん ぎゅうにゅう みそしる がめに こはくなます	コッペパン ぎゅうにゅう みそしる ぶりのでりに	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 おなじる ツナのふりかけ みかん	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのスープ ポークレンズ りんごかん	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり 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	きなこあげパン ぎゅうにゅう はるきめとはくさいのスープ わかめあえ
材料名および使用量(g)	卵◆ 30 鶏肉 10 酒 0.5 にんじん 1 たまねぎ 20 はるきめ 5 にら 5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 でんぶん 2 けずり節 1 水 100	豆腐 30 うす揚げ 5 にんじん 10 だいこん 20 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 3 みそ 11 けずり節 3 水 120	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 15 にんにく 0.3 縮実油 3 カレー粉 3 小麦粉 0.2 バター 0.5 縮実油 2 スープベース(丸鶏) 120 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 塩 0.1 ごしょう 0.01 水 85	鶏肉 25 調理ワイン 25 水 105 焼きり 1袋 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 15 だいこん 15 ごしょう 10 つきこんやく 10 じゃがいも 30 みそ 10 うす揚げ 5 ねぎ 3 塩 12 水 3	アルファ化米(うるち米) 45 アルファ化米(もち米) 25 水 105 焼きり 1袋 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 15 だいこん 15 ごしょう 10 つきこんやく 10 じゃがいも 30 みそ 10 うす揚げ 5 ねぎ 3 塩 12 水 3	鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 はるきめ 7 えのきたけ 5 しゅんぎく 5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 でんぶん 4 けずり節 2 水 110	味付けのり 1袋 コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 5 砂糖 3 塩 0.05 はるきめ 7 豚肉 20 酒 5 干しいたけ 0.3 しょうが 0.2 チンゲンサイ 4 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.4 塩 0.5 ごしょう 0.1 でんぶん 2 けずり節 2 ごしょう 110	コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 5 砂糖 3 塩 0.05 はるきめ 7 豚肉 20 酒 5 干しいたけ 0.3 しょうが 0.2 チンゲンサイ 4 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.4 塩 0.5 ごしょう 0.1 でんぶん 2 けずり節 2 ごしょう 110
エネルギー/蛋白質	524kcal / 22.5g	522kcal / 20.2g	618kcal / 25.1g	601kcal / 21.3g	555kcal / 22.4g	511kcal / 22.0g	512kcal / 21.0g	594kcal / 20.0g

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 ◇たまごいりもずくじる さばのチヨリム きざみたくあん	こがたパン ぎゅうにゅう ◇かきたまじる そうじ くらまめとかえりちりめんの ごままふし	ゆばとじゃこのごはん ぎゅうにゅう ◇かきたまじる クープイリチー	コッペパン ぎゅうにゅう ◇かいたまじる 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	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	ごはん ぎゅうにゅう はくさいとこまつなごまあえ
材料名および使用量(g)	牛肉 30 酒 0.5 豆腐 40 はくさい 10 にんじん 60 たまねぎ 25 しろねぎ 10 えのきたけ 10 糸こんにやく 30 縮実油 0.5 こいくちしょうゆ 6 砂糖 3 本みりん 3	卵◆ 30 豆腐 10 にんじん 10 たまねぎ 20 かまぼこ 5 しめじ 6 みつば 3 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 本みりん 0.5 でんぶん 2 けずり節 1 水 100	もち 60 鶏肉 15 酒 0.5 かまぼこ 15 だいこん 10 金時にんじん 10 はくさい 20 干しいたけ 0.3 みつば 3 うすくちしょうゆ 4 酒 0.2 本みりん 0.1 けずり節 2 水 100	精白米 65 だし昆布 15 水 85 しらすばし 6 酒 0.5 ゆば 1.5 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 3 小麦粉 1 酒 0.5 本みりん 0.2	ほたて貝柱◆ 26 調理ワイン 1 にんじん 15 たまねぎ 40 じゃがいも 50 めじ 8 パセリ 8 縮実油 0.5 バター 3 縮実油 2 牛乳 40 生クリーム 4 ごしょう 0.03 チーズパイオン 5 水 60	卵◆ 30 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 20 にんじん 3 うすくちしょうゆ 4 にら 0.2 塩 0.1 でんぶん 1 だし昆布 3 けずり節 0.5 水 100	たら 30 酒 0.5 豆腐 50 白菜キムチ 15 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 5 縮実油 10 みそ 0.5 ごいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 ごま油 1 けずり節 0.5 水 80
エネルギー/蛋白質	555kcal / 21.9g	597kcal / 27.6g	640kcal / 22.4g	509kcal / 26.3g	554kcal / 20.3g	539kcal / 22.1g	507kcal / 22.3g

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556kcal たんぱくしつ22.5g