

2023年(令和5年)1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	11日・水	12日・木	13日・金	16日・月	17日・火	18日・水	19日・木
献立名	米飯 牛乳 中華スープ かぶの香味焼き ひじきのふりかけ	丸型パン 牛乳 スライスチーズ ◇えびと冬野菜のスープ ドライカレー みかん	米飯(特小盛) 牛乳 雑煮 ぶりの竜田揚げ 紅白なます	米飯 牛乳 ビーフシチュー ■さわかめ和風サラダ	そばとコーンの炊き込みご飯 みずの味噌汁 切り干し大根と厚揚げの煮物	米飯 牛乳 鶏式味噌汁 かき(貝) 豆腐 白菜キムチ にんじん しょうが えのきたけ しろねぎ 綿実油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ コチュジャン 本みりん いりこ 水	コッパパン 牛乳 野菜スープ ポークビーンズ 白玉粟小豆
材料名および使用量(g)	豚肉 20 しょうが 0.3 酒 0.5 綿実油 0.5 はくさい 15 にんじん 35 もやし 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 150	スライスチーズ 1枚 えび◇ 20 酒 0.5 はくさい 35 だんご 15 にんじん 40 生時たけ 10 えのきたけ 10 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 0.5 こしょう 0.03 けずり節 2 水 130	もち 60 鶏肉 15 酒 0.5 かまぼこ 10 だいこん 15 金時にんじん 15 にんじん 5 みつば 3 バター 6 スープベース 0.3 ウスターソース 0.5 とんかつソース 2 こいくちしょうゆ 2 100	牛肉 30 調理ワイン 0.5 綿実油 1 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 20 トマト(水煮) 10 小麦粉 6 バター 6 スープベース 5 ウスターソース 5 とんかつソース 3 こいくちしょうゆ 3 2 粉チーズ 2 デミグラスソース 15 塩 0.5 こしょう 0.05 水 100	精白米 95 水 107 そば(オイル漬) 12 ホールコーン(水煮) 10 ひじき(乾燥) 1 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 5 酒 0.5 本みりん 0.5 塩 0.2 ふ 3 さつまいも 35 たまねぎ 35 にんじん 15 ねぎ 2 みそ 14 しょうが 0.5 酒 2 けずり節 150	精白米 30 さつまいも 107 そば(オイル漬) 12 ホールコーン(水煮) 10 ひじき(乾燥) 1 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 5 酒 0.5 本みりん 0.5 塩 0.2 ふ 3 さつまいも 35 たまねぎ 35 にんじん 15 ねぎ 2 みそ 14 しょうが 0.5 酒 2 けずり節 150	鶏肉 20 ホールコーン(水煮) 0.5 キャベツ 40 たまねぎ 10 にんじん 15 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 しょうが 0.2 けずり節 0.03 水 130
エネルギー/蛋白質	636kcal / 30.8g	735kcal / 33.9g	785kcal / 29.0g	742kcal / 23.8g	654kcal / 24.3g	709kcal / 29.4g	743kcal / 29.8g

「災害時における食」
を考える日

大きな災害が起こると、電気やガス・水道などの「ライフライン」が断たれることがあります。そのような時でも、生命をつなぎ、健康を守らなければなりません。

1月17日(火)の給食は、米や缶詰・乾物・根菜など日常の家庭で常温保存することのできる食材を使った献立です。このような食材を活用する方法を知るとは、災害が起こったときに自分だけでなく、家族の生命・健康を守るために役立ちます。

今回の給食献立を食べることで、災害などの非常時に自分や家族の命を守るための備えについて考え、あたたかい食事が心をあたため、絆を深めることを感じてほしいと願っています。



日・曜	20日・金	23日・月	24日・火	25日・水	26日・木	27日・金	30日・月	31日・火
献立名	米飯 牛乳 ◇高野豆腐とふの卵とじ かぶのそぼろ煮 野沢菜ふりかけ	米飯 牛乳 もすくの味噌汁 チキン南蛮 ◇タルタルソース(除去食対応不可)	コッパパン 牛乳 にんじんのポタージュ ブロッコリーのソテー 黒糖プリン	米飯 牛乳 石狩汁 宝塚ねぎの甘辛煮 はりはり漬	小型パン 牛乳 ◇チャンポンメン きびごのワリネ いよかん	さつまいもと黒豆のご飯 牛乳 ばち汁 白菜と厚揚げの炒め物	米飯 牛乳 豚汁 鮭の煮付け 水菜と白菜の煮びたし	きなこ揚げパン 牛乳 ◇えびと春雨のスープ じゃがいもの中華炒め
材料名および使用量(g)	卵◆ 55 高野豆腐 4 か 3 たまねぎ 15 にんじん 50 ねぎ 3 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 本みりん 1 けずり節 0.7 水 2	豆腐 40 にんじん 15 たまねぎ 30 えのきたけ 10 ねぎ 3 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150	鶏肉 20 調理ワイン 0.5 にんじん 10 じゃがいも 40 たまねぎ 40 ホールコーン(水煮) 10 綿実油 1 パセリ 1 米粉 5 豆乳 25	さけ 25 酒 0.5 だいこん 30 ごぼう 10 うす揚げ 5 にんじん 40 つきこんにやく 15 酒かす 4 しょうが 0.3 けずり節 2 水 150	中華めん(冷凍) 55 豚肉 15 いかに 15 えび◆ 15 酒 0.5 綿実油 1 にんじん 15 はくさい 25 もやし 10 ねぎ 3 本みりん 0.4 うすくちしょうゆ 6 でんぶ 30 塩 1 たまねぎ 20 ごぼう 4 うすくちしょうゆ 2 けずり節 100	精白米 90 さつまいも 25 黒豆(乾燥)【兵庫県産】 3 塩 0.5 うすくちしょうゆ 2 酒 5 だし昆布 0.5 水 115	豚肉 20 キャベツ 5 たまねぎ 20 ねぎ 3 いりこ 13 水 130	コッパパン 1個 コーン油 15 きなこ 5.5 砂糖 5.5 塩 0.01
エネルギー/蛋白質	684kcal / 29.9g	820kcal / 30.3g	698kcal / 28.2g	688kcal / 32.5g	705kcal / 32.0g	648kcal / 24.0g	703kcal / 32.2g	741kcal / 25.4g

物資配合表 令和4年度(2022年度)1月改訂版発布のお知らせ

右記物資の規格変更がありましたので、物資配合表を変更しました。 [寒天] 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、 [原材料] オゴノリ 学校までお申し出ください。 ※特定アレルギー:なし (なお、中学校の1月分献立での右記物資の使用はありません。)