

2023年(令和5年)3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	1日・水	2日・木	3日・金	6日・月	7日・火	8日・水	9日・木
献立名	ごはん ぎゅうにゅう かんしきあじつけのり はちぢる ぎゅうにくとごまつなごまいため	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ えびのチリソースに<除去食対応不可> ももかん	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー キャベツなのはなのごまあえ きゅうりとたくあんのあえもの	ごはん【宝塚米】 ぎゅうにゅう すましじる さわらのチョロム きゅうりとたくあんのあえもの	コッペパン ぎゅうにゅう コーンのポタージュ スナックえんどうのソテー	ごはん ぎゅうにゅう りきゅうじる こうやどうふのそぼろに こんぶとけずりぶしのつくだに	きなこあげパン ぎゅうにゅう やさいスープ わかめあえ
材料名および使用量(g)	韓式味付けのり 1袋 ○ そうめんばち 7 □ かまぼこ 6 □ うす揚げ 10 △ にんじん 15 △ たまねぎ 15 △ じゃがいも 30 □ 干しいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ 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 2.5 □ 水 120 □	鶏肉 10 ○ 酒 0.5 □ しめじ 7 △ えのきたけ 7 △ チンゲンサイ 10 △ にんじん 10 △ もやし 10 △ うすくちしょうゆ 0.2 □ こいくちしょうゆ 0.4 □ 塩 0.1 □ ごま油 0.01 □ けずり節 2 □ 水 120 □	精白米 65 □ おおむぎ 10 □ 水 94 □ 鶏肉 30 ○ 調理ワイン 1 □ にんじん 20 △ しめじ 1 □ みつば 4 □ うすくちしょうゆ 1.5 △ たまねぎ 50 △ じゃがいも 50 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.2 △ 綿実油 0.5 □ カレー粉 0.8 □ 小麦粉 7 □ バター 4 □	豆腐 30 ○ わかめ(塩蔵) 2 □ かまぼこ 5 □ にんじん 10 △ しめじ 6 △ みつば 3 □ うすくちしょうゆ 4 □ こいくちしょうゆ 0.2 □ 本みりん 0.5 □ 塩 0.1 □ だし昆布 0.5 □ けずり節 2 □ 水 120 □	鶏肉 19 ○ 調理ワイン 0.5 □ じゃがいも 40 □ にんじん 10 △ たまねぎ 40 △ 綿実油 0.5 □ ホールコーン 25 □ パセリ 0.5 □ 米粉 3 □ 豆乳 25 □ スープベース(丸鶏) 3 □ 塩 0.7 □ こしょう 0.05 □ 水 80 □	にんじん 10 △ だいこん 30 △ ごぼう 10 △ うす揚げ 4 □ 干しいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ ねりごま 4 □ みそ 8 □ うすくちしょうゆ 0.2 □ だし昆布 0.5 □ すずり節 2.5 □ 水 120 □	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ きな粉 5 □ 砂糖 0.05 □ 豚肉 15 □ 酒 0.5 □ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ キャベツ 25 △ ホールコーン 15 △ セロリー 8 △ ほうれんそう 5 △ うすくちしょうゆ 0.2 □ こいくちしょうゆ 0.1 □ 塩 0.01 □ でんぶん 0.1 □ けずり節 2 □ 水 110 □
エネルギー/蛋白質	541kcal / 20.0g	570kcal / 25.4g	582kcal / 20.6g	551kcal / 26.7g	513kcal / 21.5g	537kcal / 23.2g	591kcal / 20.5g

**選挙のお知らせ**

投ひょう日 未来をきざく 大事な日

(令和5年度明るく選挙啓発語入賞作品)

**宝塚市議会議員選挙**

**兵庫県議会議員選挙**

**投票日**

4月23日(日)

4月9日(日)

日・曜	10日・金	13日・月	14日・火	15日・水	16日・木	17日・金	20日・月
献立名	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう にこみうどん きりぼしだいこんのはりはり	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ ごまじゃこサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめ ポークビーンズ はっさく	せきはん ぎゅうにゅう はるさめ うしおじる くわわかめのきんぴら	コッペパン ぎゅうにゅう チキンクリームシチュー ひじきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ みそだれ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり キャベツのみそる ◇ふチャンプルー
材料名および使用量(g)	うどん(冷凍) 45 □ 鶏肉 20 □ 酒 0.5 □ うす揚げ 10 △ にんじん 15 △ はくさい 25 △ えのきたけ 7 △ しゅんぎく 5 △ うすくちしょうゆ 4 □ こいくちしょうゆ 5 □ 塩 0.1 □ 本みりん 0.5 □ だし昆布 0.5 □ けずり節 2 □ 水 90 □	卵◆ 50 ○ うす揚げ 7 □ かまぼこ 5 □ にんじん 15 △ たまねぎ 15 △ ねぎ 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 □	はるさめ 7 □ 鶏肉 10 □ 酒 0.5 □ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ もやし 10 △ 干しいたけ 0.3 △ 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 □ 酒 0.1 □ 豆腐 0.01 □ わかめ(塩蔵) 2 □ えのきたけ 15 △ みつば 0.1 □ 塩 4 □ うすくちしょうゆ 0.5 □ だし昆布 10 △ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ 水 0.5 □	もち米 35 □ 精白米 35 □ 塩 1 □ 小豆 10 □ 水 90 □ ごま 1.5 □ たい 30 □ 酒 0.5 □ 豆腐 30 □ わかめ(塩蔵) 2 □ えのきたけ 15 △ みつば 0.1 □ 塩 4 □ うすくちしょうゆ 0.5 □ だし昆布 10 △ にんじん 2.5 □ 水 110 □	鶏肉 25 ○ 調理ワイン 1 □ にんじん 10 △ たまねぎ 40 △ じゃがいも 50 □ マッシュルーム 5 △ パセリ 0.5 □ 綿実油 1 □ 小麦粉 5 □ バター 0.1 □ 綿実油 2 □ 牛乳 40 □ 生クリーム 3 □ 塩 0.5 □ ごしょう 0.03 □ チンパイオン 60 □ 水 1 □	わかめ(塩蔵) 3.5 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ えのきたけ 8 △ 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 □ ごしょう 0.01 □ けずり節 2.5 □ 水 120 □	味付けのり 1袋 ○ にんじん 25 △ キャベツ 10 △ にんじん 15 △ たまねぎ 2 □ わかめ(塩蔵) 5 □ うす揚げ 2 □ 豆腐 25 □ ねぎ 3 □ みそ 11 □ いりこ 3 □ 水 110 □
エネルギー/蛋白質	501kcal / 21.0g	540kcal / 21.7g	541kcal / 22.5g	548kcal / 25.5g	571kcal / 21.5g	685kcal / 24.6g	507kcal / 20.4g

**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。参考にし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**

**地産地消給食**

兵庫県産の食材を特に多く使用する場合を紹介。

○…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、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー556kcal たんぱく質22.5g