

2023年(令和5年)4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・水	14日・金	17日・月	18日・火	19日・水	20日・木	21日・金	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる じゃがいものそばろに	ごはん ぎゅうにゅう おじつけのり もずくじる きびなご あまからに	ごはん ぎゅうにゅう しせんふろたまごスープ チンジャオロースー	コッペパン ぎゅうにゅう ワフタンスープ グリーンアスパラガスのソテー ジュシーフルーツ	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さわらのにつけ こんぶとけずりぶしのふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう たけのこ(ゆで) 豆腐 かまぼこ わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ みつば もやし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 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	コッペパン 酒 きのこチンゲンサイのスープ ピーマンいため ココアクリーム	ごはん ぎゅうにゅう はちじる きんぴらだいず
材料名および使用量(g)	なめこ 10 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 110	味付けのり 1袋 豆腐 40 もずく 12 にんじん 10 かまぼこ 5 しめじ 6 みつば 6 みつば 4 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 4 塩 0.2 塩 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2 水 100	卵◆ 25 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 大豆(乾燥) 10 きゅうり 7 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 4 トウバンジャン 0.15 ごま油 0.3 塩 0.1 けしご 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 1 けずり節 2 水 2 110	ワフタンの皮 7 鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 もやし 20 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.1 けずり節 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 2 けずり節 2 水 120	たけのこ(ゆで) 20 豆腐 30 かまぼこ 5 わかめ(塩蔵) 3 にんじん 10 たまねぎ 10 みつば 3 もやし 3 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 110	鶏肉 20 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 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	豚肉 15 酒(乾燥) 0.5 ごぼう 15 にんじん 10 ピーマン 5 干しいたけ 0.3 ごま油 0.5 本みりん 0.5 ごま油 0.1 牛乳 20 砂糖 2 コーンスターチ 1.5 ココア 0.4 ワイン(白) 0.5 生クリーム 0.8	
エネルギー/蛋白質	513kcal / 20.2g	543kcal / 22.1g	516kcal / 20.9g	503kcal / 21.1g	533kcal / 24.6g	508kcal / 20.6g	533kcal / 20.2g	

選挙のお知らせ

投票日 4月9日(日)

投票日 4月23日(日)

宝塚市議会議員選挙

兵庫県議会議員選挙

投ひょう日
未来をきざく
大事な日

令和4年度明るい選挙推進協議会(仮) 制作

市が物価高騰分を負担します!

昨年から続く急激な物価高騰の影響を受けている子育て世帯を支援するため、保護者の皆様へ新たな負担を求めることなく、令和5年度(2023年度)も市が食材費の一部を負担し、子どもたちへの質の高い、おいしい給食を提供します。

1食当たりの学校給食費

- 小学校・特別支援学校 ▶ 230円
- 中学校 ▶ 270円

日・曜	24日・月	25日・火	26日・水	27日・木	28日・金
献立名	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 わかめあえ	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめじる じゃがいものちゅうかいため いごジャム	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー わふうサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ふのきスープ あじとじゃがいものあまからに	たけのごはん ぎゅうにゅう ふのみしる こうや豆腐のそばろに
材料名および使用量(g)	豚肉ミンチ 20 酒 0.5 豆腐 120 にんじん 10 たまねぎ 40 干しいたけ 10 ねぎ 3 しょうが 0.3 ごま油 1 納豆 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 みそ 11 本みりん 1 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 ごま油 0.01 でんぷん 2 水 10	はるさめ 7 鶏肉 20 豆腐 0.5 にんじん 20 たまねぎ 10 じゃがいも 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 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110	鶏肉 25 調味料 15 にんじん 20 たまねぎ 50 じゃがいも 50 しょうが 0.5 にんにく 0.2 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 納豆 3 スープベース(丸鶏) 15 ケチャップ 4.5 ごま油 1.5 こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 水 85	豚肉 10 酒 0.5 水 15 たけのこ(ゆで) 15 うす揚げ 4 うすくちしょうゆ 5 酒 1 本みりん 1 塩 0.1 ふ 2 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 2 みそ 3 けずり節 11 水 2.5 120	精白米 65 だし昆布 0.5 水 85 たけのこ(ゆで) 15 うす揚げ 4 うすくちしょうゆ 5 酒 1 本みりん 1 塩 0.1 ふ 2 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 2 みそ 3 けずり節 11 水 2.5 120
エネルギー/蛋白質	610kcal / 25.3g	546kcal / 20.3g	582kcal / 20.0g	546kcal / 21.3g	500kcal / 22.5g

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 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 宝塚市内産の食材を特に多く使用する場合を紹介。

宝塚市学校給食用物資配合表 令和5年度(2023年度)版発布のお知らせ

学校給食で使用している食材については、物資配合表に準じた物資を使用しております。本年度版の物資配合表を作成いたしましたのでお知らせいたします。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。

なお、食材の定期見直しおよび入札結果により、適宜内容を変更し、改訂版を発布することがありますので、給食日よりまたは学校から配布されるおたよりをご確認ください。

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、たご、貝類」の6品目の完全除去食対応です。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 ぎゅうにゅう ◇ほつぼうさい あめつきのしらすえ
材料名および	豚肉 15 いご◆ 10 酒 0.5 うすら卵◆ 20 はるさめ 60 にんじん 15 たまねぎ 50 干しいたけ 0.5 しょうが 0.5 納豆 1 ごま油 0.4 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.01 スープベース 12 でんぷん 2

八宝菜は除去食対応可能な献立ですので、◇はつぼうさいと記しています。材料のうち、**いか◆うすら卵◆**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します。