

2023年(令和5年)4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	米飯 牛乳 キャベツの味噌汁 鮭と大豆の香りとえ ひじきのふりかけ	米飯(小盛) 牛乳 カレーうどん 小松菜のごま炒め	たけのこごはん 牛乳 鶏汁 鯛とごぼうの煮付け	コッペパン 牛乳 チキンのトマトシチュー ピーズサラダ	米飯 牛乳 ◇みずくと卵のスープ 麻婆豆腐 わかかえ	コッペパン 牛乳 ◇えびと卵のフォー ガーリックポテト オレンジかん	米飯 牛乳 はち汁 きびのこ南蛮漬 昆布とけずり節のふりかけ
材料名および使用量(g)	キャベツ 30 たまねぎ 20 うす揚げ 5 にんじん 10 もやし 14 みそ 13 いりこ 1 酒 0.1 水 150	うどん(冷凍) 65 豚肉 20 酒 15 にんじん 15 たまねぎ 30 うす揚げ 5 ねぎ 3 カレー粉 1.2 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 2 ざらめ 2 本みりん 2 でんぶん 2 けずり節 2 大豆(乾燥) 10 うす揚げ 5 だいこん 30 はくさい 20 にんじん 15 しめじ 10 ねぎ 10 みそ 14 うすくちしょうゆ 2 酒 0.1 水 150	精白米 95 水 74 けずり節 1 たけのこ(ゆで) 40 にんじん 20 トマト(水煮) 10 うすくちしょうゆ 6 小麦粉 1 バター 2 鶏実油 2 トマトピューレ 8 ケチャップ 8 スープベース 8 ウスターソース 5 とんかつソース 3 にんじん 2 アタラシソース 2 塩 0.5 大豆(乾燥) 10 うす揚げ 5 だいこん 30 はくさい 20 にんじん 15 しめじ 10 ねぎ 10 みそ 14 うすくちしょうゆ 2 酒 0.1 水 150	鶏肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 15 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 1 ごしょう 4 ごま油 1 でんぶん 2 けずり節 2 水 8	みずく卵 12 たまねぎ 40 にんじん 30 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 ごしょう 0.2 ごま油 0.03 でんぶん 1 トマトピューレ 2.5 けずり節 150 豚肉ミンチ 15 豆腐 0.5 たまねぎ 50 にんじん 25 キャベツ 10 干しいたけ 0.3 しょうが 0.6 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 みそ 3.5 本みりん 0.2 鶏実油 0.5 りんご酢 1 ごしょう 1 ツツ(オイル漬け) 10 キャベツ 30 にんじん 5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 2 酢 2 砂糖 0.2 鶏実油 1 ごしょう 0.02	ピーマン(平めん) 10 えび 20 酒 0.5 卵 30 にんじん 10 はくさい 25 もやし 10 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 ごしょう 0.03 でんぶん 1 塩 0.2 ごしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 10 水 120	そうめんばち 10 かまぼこ 7 うす揚げ 5 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 けずり節 2.5 昆布 0.5 水 150
エネルギー/蛋白質	769kcal / 28.9g	661kcal / 25.0g	674kcal / 31.4g	717kcal / 25.4g	668kcal / 25.3g	664kcal / 26.6g	705kcal / 25.3g

選挙のお知らせ

兵庫 県議会議員選挙
投票日 4月9日(日)

宝塚市議会議員選挙
投票日 4月23日(日)

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 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)も市が食料費の一部を負担し、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	米飯 牛乳 チキンカレー ◇ごぼうサラダ	コッペパン 牛乳 ◇ふの卵とじ グリーンアスパラガスのソテー ジュシーフルーツ	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ 鮭の松煎煮 青菜の煮びたし	コッペパン 牛乳 ◇うずら卵とわかめのスープ ボックビーンズ いちごヨーグルト	米飯 牛乳 味付け海苔 筑前煮 はりはりサラダ
材料名および使用量(g)	鶏肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 70 にんじん 20 にんにく 0.5 しょうが 0.5 鶏実油 1 小麦粉 6 鶏実油 7 カレー粉 1.5 トマトピューレ 25 ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2.5 とんかつソース 2 りんご 0.5 ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 ごしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 75	豚肉 15 調理ワイン 0.5 鶏実油 1 じゃがいも 50 たまねぎ 50 ホールコーン 20 むきえんどう 10 塩 0.3 豆乳 20 米粉 5 ごしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 5 水 120	うす揚げ 7 卵 15 ふ 60 たまねぎ 55 にんじん 15 ねぎ 5 でんぶん 0.7 砂糖 1 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 1.5 水 80	うずら卵 25 わかめ(塩蔵) 5 たまねぎ 30 にんじん 15 えのきたけ 15 ごま 3 うすくちしょうゆ 0.5 ごしょう 0.03 酒 0.5 けずり節 2 塩 140	味付けのり 1袋 鶏肉 25 酒 1 厚揚げ 50 竹輪(煮込み用) 10 にんじん 70 ごしょう 25 さんどめ 6 しょうが 1 鶏実油 1 砂糖 4 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 でんぶん 1 けずり節 2 水 60
エネルギー/蛋白質	813kcal / 25.5g	644kcal / 24.0g	738kcal / 33.9g	687kcal / 28.1g	716kcal / 28.0g

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

郷土料理

地産地消 給食

そしゃく力を高めるものを紹介。

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。

宝塚市内産の食材を特に多く使用する場合を紹介。

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。

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。



(例)「八宝菜」の場合

八宝菜は除去食対応可能な献立ですので、◇はっほうさいと記しています。材料のうち、いか◆うずら卵◆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。

日・曜	6日・月
献立名	ごはん きゅうにゅう ◇はっほうさい あらめしのしらすあえ
材料名および使用量(g)	豚肉 15 酒 10 うす揚げ 0.5 にんじん 60 たまねぎ 15 干しいたけ 50 しょうが 0.5 はくさい 20 鶏実油 0.5 砂糖 1 うすくちしょうゆ 0.4 こいくちしょうゆ 4 塩 0.1 ごしょう 0.01 スープベース 12 でんぶん 2

○…赤色の食品(おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのもととなる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※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705kcal たんぱく質27.3g