

ねん れい わ ねん がつぶん がっこうきゅうしょくごんだてひょう しょうがっこう だいい ちく
 2024年(令和6年)1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お申し出ください。

日・曜	10日・水	11日・木	12日・金	15日・月	16日・火	17日・水	18日・木	19日・金	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ にんじん だし汁	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ ポークビーンズ	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし ごじる ぶりのりに	ごはん ぎゅうにゅう すまじり ひじき(乾燥) かつお節	こがたパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース さばとやさいのごまドレッシングあえ	ごはん ぎゅうにゅう ゆきり ぶたじる ツナのふりかけ みかん	きなおげパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう ◇たからかねぎとふのたまごじ ごまじりサラダ	
材料名および使用量(g)	30:○ 4:○ 10:△ 25:△ 2:○ 2:○ 11:○ 3:○ 120:○	卵◆ 鶏肉 酒 にんじん わかめ(塩蔵) ねぎ みそ いりこ 水	30:○ 15:○ 0.5:○ 10:△ 20:△ 5:○ 0.3:△ 4:○ 0.2:○ 0.1:○ 0.01:○	梅干し 大豆(乾燥) うす揚げ だしこん たまねぎ はるさめ パセリ ねぎ みそ いりこ 水	1個: 8:○ 4:○ 20:△ 20:△ 10:△ 10:△ 3:△ 11:○ 3:○ 110:○	15:○ 0.5:○ 30:○ 5:○ 15:△ 5:△ 0.3:△ 0.2:△ 15:△ 20:△ 0.1:○ 0.5:○ 2:○ 0.1:○ 1.5:○	40:○ 15:○ 0.5:○ 15:△ 30:△ 5:△ 0.3:△ 0.2:△ 15:△ 20:△ 3:○ 5:○ 0.1:○ 0.02:○ 1.5:○	45:○ 25:○ 105:○ 1袋:○ 10:○ 0.5:○ 15:△ 15:△ 10:△ 10:△ 30:△ 10:△ 5:○ 3:○ 12:○ 3:○ 100:○	50:○ 4:○ 3:○ 15:△ 15:△ 4:△ 8:△ 2:○ 0.1:○ 0.5:○ 0.5:○ 2:○ 3:○ 4:○ 0.2:○ 0.1:○ 0.01:○ 30:△ 15:△ 1:○ 0.5:○ 0.5:○ 0.5:○ 2:○ 1:○ 0.1:○
エネルギー/蛋白質	518kcal/20.3g	526kcal/23.7g	633kcal/26.5g	501kcal/20.6g	606kcal/22.7g	542kcal/21.3g	601kcal/20.7g	541kcal/21.2g	

1月17日(水)
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29
年になります。1月17日
(水)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
作ることを通じて、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。)

日・曜	22日・月	23日・火	24日・水	25日・木	26日・金	29日・月	30日・火	31日・水	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ いわしのチョリム こまつなのびたし	こがたパン ぎゅうにゅう ◇はつぼうじり なめこじる みずなどといこんのもの	シシジュシー ぎゅうにゅう ◇はつぼうじり なめこじる みずなどといこんのもの	コッペパン ぎゅうにゅう チキンソテー ひじきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◇はつぼうじり だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あじのり なめこじる みずなどといこんのもの	コッペパン ぎゅうにゅう ◇えびとほるさめのスープ ブロックのソー いよかん	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー わふうサラダ	
材料名および使用量(g)	3.5:○ 10:△ 25:△ 8:△ 3:△ 4:○ 0.2:○ 0.1:○ 0.01:○ 2:○ 120:○	もち 鶏肉 酒 かまぼこ だいこん 金時(にんじん) 角切り昆布 干しいたけ みずくちしょうゆ うすくちしょうゆ ごま 塩 いりこ 水	60:○ 15:○ 0.5:○ 5:○ 15:△ 10:△ 20:△ 0.3:△ 2:△ 4:○ 0.2:○ 0.1:○ 100:○	70:○ 90:○ 10:○ 0.3:○ 1:○ 3:○ 0.3:△ 5:○ 1:○ 0.1:○ 0.5:○ 0.5:○	20:○ 1:○ 15:△ 45:△ 50:△ 1:○ 0.3:△ 1:○ 5:○ 3:○ 4:○ 3:○ 0.8:○	20:○ 0.5:○ 20:○ 60:△ 15:△ 50:△ 0.5:△ 20:△ 0.5:△ 0.5:△ 0.4:○ 0.5:○ 0.1:○ 12:○ 2:○	1袋:○ 0.5:○ 10:△ 30:△ 10:△ 25:△ 4:○ 3:○ 11:○ 2:○ 110:○ 20:○ 0.5:○ 20:△ 10:△ 30:△ 1:○ 2.5:○ 0.8:○ 0.7:○ 1:○ 0.5:○ 5:○	7:○ 15:○ 0.5:○ 25:△ 10:△ 15:△ 0.3:△ 3:△ 0.2:△ 4:○ 0.2:○ 0.1:○ 2:○ 110:○ 20:○ 0.5:○ 30:△ 15:△ 0.2:○ 0.5:○ 1:○ 0.1:○ 0.1:○ 0.01:○	30:○ 1:○ 20:△ 50:△ 50:△ 0.5:△ 0.5:△ 7:○ 4:○ 3:○ 10:○ 4.5:○ 1.5:△ 0.4:○ 0.2:○ 0.1:○ 85:○ 30:△ 15:△ 1:○ 0.8:○ 1:○ 0.1:○ 0.01:○
エネルギー/蛋白質	500kcal/21.2g	645kcal/22.8g	512kcal/20.6g	585kcal/21.6g	521kcal/20.3g	510kcal/20.6g	505kcal/21.4g	588kcal/20.9g	

物資配合表
令和5年度(2023年度)
1月改訂版
発布のお知らせ

下記物資を物資配合表
に追加しましたのでおし
らさせていただきます。
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、
学校までお申し出ください。

新規食材 **乾パン**

[原材料]
小麦粉、砂糖、ショートニ
ング、ごま、食塩、ぶどう糖、
イースト、炭酸カルシウム
※特定アレルゲン:
小麦、ごま
(なお、小学校の1月分献立での
「乾パン」の使用はありません。)

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものになるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもとになるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしよくとをのえるものになるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急き変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 552kcal たんぱくしよつ 21.7g