

2024年(令和6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「学校給食食物資配合表」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
献立名	米飯 牛乳 ◇みそおでん ほうれんそうと白菜のごま和え	コッペパン 牛乳 たまねぎのポタージュ ビーンズサラダ	米飯(特小盛) 牛乳 味噌雑煮 鯛の竜田揚げ 紅白なます	米飯 牛乳 豆腐のすまし汁 さばの松前煮 水菜と白菜の煮びたし	丸型パン 牛乳 スライスチーズ ◇いかとワタンのスープ ドライカレー	さばとトマトのスパゲティ 牛乳 乾パン 塩じゃが煮	コッペパン 牛乳 ◇コーン・卵スープ 鶏肉とじめじのガーリックソテー 白玉小豆
材料名および使用量(g)	鶏肉 20 うすら卵◆ 30 厚揚げ 30 竹輪(煮込み用) 10 こんにやく 20 じゃがいも 60 にんじん 20 だいこん 50 みそ 11 砂糖 3 本みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1 酒 2 けずり節 2 水 60	いんげんまめ(乾燥) 8 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 じゃがいも 40 たまねぎ 70 にんじん 15 こんにやく 1 パセリ 0.5 みそ 5 豆乳 25 スープベース 10 塩 0.7 ごしょう 0.02 水 90	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 10 はくさい 20 生しいたけ 5 みつば 2 うすくちしょうゆ 1 だし昆布 10 けずり節 2 水 100	豆腐 40 わかめ(塩蔵) 15 にんじん 15 しめじ 8 かまぼこ 15 みつば 10 はくさい 3 干しいたけ 0.5 こまつな 0.3 うすくちしょうゆ 150 水 10 さば 1切れ こんぶ 0.5 しょうが 1 酒 4 うすくちしょうゆ 1 酢 2 砂糖 4 水 15 みずな 10 はくさい 25 竹輪(煮込み用) 3 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1 本みりん 1 酒 0.5 だし汁 5	スライスチーズ 1枚 いか◆ 20 酒 0.5 ワタンの皮 10 にんじん 10 はくさい 4 干しいたけ 0.3 こまつな 10 うすくちしょうゆ 4.5 塩 0.2 ごしょう 0.02 水 3 さば 150 豚肉ミンチ 40 調理ワイン 1 たまねぎ 25 にんじん 10 砂糖 30 鶏肉 3 縮実油 1 ごしょう 0.05 みずな 0.2 ごしょう 0.02 カレー粉 0.7 トマトピューレ 7 ウスターソース 1 とんかつソース 1 酒 0.3	スパゲティ 50 さば(オイル漬け) 30 調理ワイン 1 たまねぎ 40 にんじん 15 トマト(水煮) 15 にんにく 1 オリーブオイル 2 ケチャップ 15 トマトソース 60 塩 0.4 ごしょう 0.03 水 80 乾パン 15 じゃがいも 60 たまねぎ 20 豚肉 20 酒 0.5 縮実油 0.5 ごしょう 0.5 ごしょう 0.5 うすくちしょうゆ 10	卵◆ 40 にんじん 15 はくさい 30 干しいたけ 0.5 ホールコーン 2 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 ごしょう 0.02 でんぶん 1 けずり節 3 水 130 鶏肉 20 調理ワイン 1 しめじ 20 キャベツ 20 たまねぎ 15 パセリ 0.5 にんにく 0.5 ごしょう 0.2 うすくちしょうゆ 0.3 オリーブオイル 0.5 水 12 砂糖 7 塩 0.1 水 40 しらたまだんご 30
エネルギー/蛋白質	715kcal/28.6g	639kcal/23.9g	817kcal/31.0g	660kcal/27.3g	706kcal/30.4g	572kcal/26.8g	706kcal/26.6g

### 1月17日 「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(水)の給食は、乾パン・乾麺や缶詰・乾物・根菜など日常的に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ことは、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。

### 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知らせいたします。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** [原材料]

**乾パン** 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



日・曜	19日・金	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	米飯 牛乳 わかめのみそ汁 ◇チキン南蛮 ◇タルタルソース(除去対応不可)	米飯 牛乳 大豆カレー 白菜とまわかめのサラダ	コッペパン 牛乳 鮭とコーンのシチュー キャベツと小松菜のガーリックソテー りんごかん	米飯(小盛) 牛乳 うつつみ 炒め納豆 けずり節と赤しそのふりかけ	抹茶きなこ揚げパン 牛乳 ◇えびと冬野菜のスープ 春雨のミンチ炒め	米飯 牛乳 ◇衣笠とじ ひじきの五目煮 切り干し大根のピリ辛炒め	米飯(小盛) 牛乳 かつおとじ かつおの香味焼き ゆず白菜	コッペパン 牛乳 ポトフ チリコンカーン いよかん	米飯 牛乳 西谷産野菜入り豚汁 きびごこのから揚げ キャベツのおかかえ
材料名および使用量(g)	わかめ(塩蔵) 4 うす揚げ 5 だいこん 30 はくさい 20 にんじん 15 ねぎ 2 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150	鶏肉ミンチ 25 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 12 たまねぎ 70 にんじん 20 にんにく 0.5 パセリ 0.5 粉チーズ 1 生クリーム 7 小麦粉 6 ホールコーン 6 カレー粉 1.5 豆乳 25 トマトピューレ 5 ウスターソース 5 ごしょう 2 でんぶん 2 コーン油 1 うすくちしょうゆ 7 酢 3 砂糖 2.5 水 3	さけ 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 12 たまねぎ 70 にんじん 20 縮実油 1 パセリ 0.5 粉チーズ 2 生クリーム 2 小麦粉 3 ホールコーン 15 米粉 5 牛乳 40 バター 3 塩 0.6 ごしょう 0.02 水 100	すいとん 40 鶏肉 20 抹茶 0.5 はくさい 25 にんじん 20 ごぼう 15 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 6 本みりん 3 塩 0.1 けずり節 3 水 90	コッペパン 1個 コーン油 10 抹茶 1 うぐいすきな粉 6 にんじん 5 ごしょう 0.06 えび◆ 15 酒 0.5 はくさい 30 本みりん 40 だいにん 15 えのきたけ 10 みずな 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.5 ごしょう 0.2 水 30	コッペパン 1個 コーン油 10 たまねぎ 6 にんじん 5 ごしょう 0.06 えび◆ 15 酒 0.5 はくさい 30 本みりん 40 だいにん 15 えのきたけ 10 みずな 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.5 ごしょう 0.2 水 30	うす揚げ 15 卵◆ 70 たまねぎ 70 にんじん 20 ねぎ 5 でんぶん 0.8 竹輪(煮込み用) 1 ねぎ 3 ごしょう 4 うすくちしょうゆ 0.3 本みりん 6 塩 2 けずり節 80 酒 0.1 水 100	鶏肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 15 たまねぎ 50 にんじん 20 かぶ 40 キャベツ 20 うすくちしょうゆ 2 ごしょう 0.05 水 70	豚肉 20 酒 0.5 うす揚げ 5 はくさい 15 つきごんにゃく 15 さつまいも(西谷産) 30 にんじん 15 だいこん 30 しるねぎ(西谷産) 5 みそ 13 いりこ 3 水 130
エネルギー/蛋白質	791kcal/31.8g	735kcal/26.7g	711kcal/27.3g	700kcal/29.9g	721kcal/23.8g	730kcal/30.3g	666kcal/29.7g	645kcal/27.2g	697kcal/28.9g

○…赤色の食品 (おもに体をつくるもとになる食品) □…黄色の食品 (おもにエネルギーのもとになる食品) △…緑色の食品 (おもに体の調子を整えるもとになる食品) ※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 701kcal たんぱくしつ 28.1g