

2024年(令和6年)1月分 学校給食献立表(中学校)第2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
献立名	丸型パン 牛乳 スライスチーズ ◇いかワンタンのスープ ドライカレー	米飯(特小盛) 牛乳 味噌雑煮 鰯の竜田揚げ 紅白なます	コッパン 牛乳 たまねぎのポタージュ ビーンズサラダ	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	米飯 牛乳 ◇みそおでん ほうれんそうと白菜のごま和え	さばとトマトのスパゲティ 牛乳 乾パン 塩じゃが煮
材料名および使用量(g)	スライスチーズ 1枚 いか◇ 20 酒 0.5 ワンタンの皮 10 にんじん 10 はくさい 40 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 でんぶん 1 けずり節 3 水 150	もち 60 鶏肉 15 酒 0.5 かまぼこ 10 たまねぎ 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 みそ 10 甘みそ 2 けずり節 100 水 45	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 みつば 1 パセリ 0.5 スープベース 5 豆乳 25 スパゲベース 10 甘みそ 0.2 けずり節 90 水 7	豆腐(塩蔵) 40 にんじん 15 厚揚げ 30 竹輪(煮込み用) 8 かまぼこ 5 みつば 3 にんじん 1 本みりん 0.5 みそ 0.3 だし昆布 2 けずり節 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 4 酢 4 砂糖 4 水 15	鶏肉 20 うずら卵 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 だいたい 50 本みりん 11 うすくちしょうゆ 3 酒 0.5 しょうゆ 2 水 60	スパゲティ 50 さば(オイル漬) 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 2 オリーブオイル 2 ケチャップ 15 トマトジュース 60 塩 0.4 ごしょう 0.03 水 80
エネルギー/蛋白質	706kcal/30.4g	817kcal/31.0g	639kcal/23.9g	660kcal/27.3g	715kcal/28.6g	572kcal/26.8g

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]
小麦粉、砂糖、ショートニング、ごま、食塩、おどろ糖、イースト、炭酸カルシウム
※特定アレルゲン:小麦、ごま

乾パン

18日・木
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)
わかめ(塩蔵) 4 うす揚げ 5 だいたい 30 はくさい 20 にんじん 15 ねぎ 2 みそ 14 みりこ 3 酒 0.1 水 150
鶏肉 60 調理ワイン 1 塩 0.3 ごしょう 0.05 でんぶん 8 コーン油 7 うすくちしょうゆ 3 酢 2.5 砂糖 3
卵◇ 10 鶏肉 10 砂糖 1 酢 10 砂糖 0.1
791kcal/31.8g

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	コッパン 牛乳 ◇コーン卵スープ 鶏肉とじのガーリックソテー 白玉小豆	米飯 牛乳 大豆カレー 白菜と茎わかめのサラダ	米飯(小盛) 牛乳 ひつみつ 炒め納豆 けずり節と赤しそのふりかけ	コッパン 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 切り干し大根のピリ辛炒め	米飯 牛乳 ◇衣笠とじ ひじきの五目煮 ねぎのピリ辛炒め	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(小盛) 牛乳 しっぽくうどん かつおの香味焼き ゆず白菜	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	コッパン 牛乳 ボトフ チリコンカーン いよかん
材料名および使用量(g)	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 20 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	鶏肉ミンチ 25 鶏肉 0.5 大豆(乾燥) 12 たまねぎ 70 にんじん 20 にんにく 0.5 しょうが 0.5 納豆 7 小麦粉 1 ホールコーン 6 キャベツ 1.5 豆乳 25 トマトピューレ 5 ウスターソース 0.6 ごしょう 2 いんげん 1 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 スープベース 20 水 60 茎わかめ(冷凍) 15 だいたい 20 本みりん 1 かつお節 4 ごしょう 2 砂糖 40 酢 2 縮実油 0.1 塩 0.1 ごしょう 0.01	すいとん 40 鶏肉 20 酒 0.5 大豆(乾燥) 25 にんじん 10 ごぼう 15 しょうが 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 塩 0.1 けずり節 3 水 90	さけ 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 5 たまねぎ 20 にんじん 50 納豆 1 パセリ 0.5 粉チーズ 2 生クリーム 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	うす揚げ 15 卵◇ 70 たまねぎ 5 にんじん 20 ねぎ 2 でんぶん 0.8 砂糖 1 ごしょう 3 酒 4 生クリーム 0.3 本みりん 1 けずり節 2 水 80	えび◇ 15 はくさい 0.5 ごしょう 30 だいたい 40 にんじん 15 いりこ 10 みずな 8 塩 5 ごしょう 0.2 ごしょう 3 酒 8 水 5	うどん(冷凍) 65 うす揚げ 5 にんじん 15 だいたい 25 さつまいも [西谷産] 30 生しいたけ 5 竹輪(煮込み用) 7 ねぎ 2 ごしょう 1 うすくちしょうゆ 6 みそ 3 いりこ 1 水 130	豚肉 20 酒 0.5 うす揚げ 5 つきこんにやく 15 さつまいも [西谷産] 30 にんじん 15 だいたい 30 しるねぎ [西谷産] 5 みそ 5 ごしょう 3 水 130 きびごこ 40 酒 1 塩 0.1 ごしょう 100	鶏肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 30 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 塩 0.6 ごしょう 0.05 スープベース 20 水 70
エネルギー/蛋白質	706kcal/26.6g	735kcal/26.7g	700kcal/29.9g	711kcal/27.3g	730kcal/30.3g	721kcal/23.8g	666kcal/29.7g	697kcal/28.9g	645kcal/27.2g

○…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 28.1g