2024年(令和6年)2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	1日・木	2日・金	5日・月	6日・火	7日・水	8日・木	9日・金	13日・火	14日・水	15日・木
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのスープ ガーリックポテト **まめがし**	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり **ぱちじる** いわしのうめに	ごはん ぎゅうにゅう すましじる ぶりだいこん こんぶとけずりぶしのふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ かぶとはくさいのクリームに	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる **くきわかめのきんぴら**	こがたパン ぎゅうにゅう ◇トック やきささみのり にらじゃが	ごはん ぎゅうにゅう みそチゲ きりぼしだいこんのにもの	ココアあげパン ぎゅうにゅう はるさめとはくさいのスープ わかめあえ	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 フォー ブロッコリーのいためもの ぽんかん
材料名および使用量(g)	豚肉 15 ○ 酒 0.5 だいこん 15 △ にんじん 10 △ はくさい 20 △ えのきたけ 7 △ しゅんぎく 5 △ 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 でんぷん 0.5 □ けずり節 2 水 110 --- 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 じゃがいも 60 □ キャベツ 15 △ にんにく 0.1 △ オリーブオイル 0.5 □ うすくちしょうゆ 1.8 塩 0.2 こしょう 0.01 --- いり大豆 7 ○ 砂糖 2 □ 水 1.5 砂糖 0.5 □	味付けのり 1袋 ○ --- そうめんばち 7 □ かまぼこ 4 ○ うす揚げ 4 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ じゃがいも 30 □ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 --- いわし 1尾 ○ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 3 ねり梅 3 △ 酒 3 水 10	豆腐 25 ○ わかめ(塩蔵) 2 ○ かまぼこ 5 ○ にんじん 10 △ しめじ 6 △ みつば 2 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 --- ぶり 30 ○ しょうが 0.5 △ だいこん 50 △ 酒 0.5 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 水 15 --- 昆布 0.5 ○ けずり節 2 ○ 酒 0.5 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 だし汁 4 ごま 1.5 □	豚肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.3 △ もやし 10 △ チンゲンサイ 7 △ 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 ごま油 0.3 □ でんぷん 0.5 □ けずり節 2 水 110 --- 鶏肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 綿実油 0.5 □ はくさい 20 △ かぶ 30 △ たまねぎ 10 △ バター 1.5 □ 綿実油 0.8 □ 小麦粉 1.5 □ 牛乳 25 ○ カットチーズ 3 ○ 塩 0.5 こしょう 0.05	ふ 2 □ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 4 ○ だいこん 20 △ わかめ(塩蔵) 2 ○ ねぎ 2 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 120 --- 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 茎わかめ(冷凍) 5 ○ ごぼう 10 △ にんじん 10 △ 竹輪(煮込み用) 8 ○ つきこんにゃく 10 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1 砂糖 1.5 □ 本みりん 0.5 ごま油 0.3 □ ごま 1 □	トック 40 □ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 卵◆ 15 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.3 △ みつば 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 でんぷん 0.2 □ けずり節 2 水 100 --- 焼ききざみのり 0.5 ○ --- 豚肉ミンチ 10 ○ 酒 0.5 じゃがいも 60 □ たまねぎ 8 △ にら 5 △ 塩 0.1 こしょう 0.02 綿実油 0.5 □ うすくちしょうゆ 1	豚肉 15 ○ 酒 0.5 豆腐 50 ○ 白菜キムチ 15 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ にら 5 △ もやし 10 △ 綿実油 0.5 □ みそ 10 ○ こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 1 ごま油 0.5 □ けずり節 2 水 80 --- 切り干し大根 5 △ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ うす揚げ 4 ○ 綿実油 1 □ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 だし汁 15	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ ココア 4 砂糖 9 □ --- はるさめ 7 □ 鶏肉 26 ○ 酒 0.5 はくさい 25 △ にんじん 10 △ たまねぎ 10 △ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 2 △ 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 --- わかめ(乾燥) 1 ○ ツナ(オイル漬け) 10 ○ だいこん 30 △ 綿実油 0.5 □ 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ 塩 0.1	鶏肉 25 ○ 調理ワイン 1 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 △ 綿実油 0.5 □ カレー粉 0.8 小麦粉 7 □ バター 4 □ 綿実油 3 □ チキンブイヨン 10 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 △ こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 □ 塩 1 こしょう 0.01 水 85 --- キャベツ 30 △ きゅうり 15 △ かつお節 1 ○ 砂糖 0.8 □ こいくちしょうゆ 1 酢 2 綿実油 1 □ 塩 0.1 こしょう 0.01	ビーフン(平めん) 8 □ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ もやし 15 △ 干ししいたけ 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 スープベース 10 水 100 --- 豚肉 20 ○ 酒 0.5 ブロッコリー 30 △ にんじん 10 △ にんにく 0.1 △ 綿実油 0.5 □ うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01 --- ぽんかん 1個 △
エネルギー／蛋白質	500kcal／21.9g	548kcal／23.6g	520kcal／22.6g	500kcal／21.9g	500kcal／20.0g	516kcal／20.0g	550kcal／23.6g	623kcal／20.0g	582kcal／20.0g	501kcal／21.6g

日・曜	16日・金	19日・月	20日・火	21日・水	22日・木	26日・月	27日・火	28日・水	29日・木
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ◇みそおでん はくさいとこまつなのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる さばのにつけ こまつなのふりかけ	まるがたパン ぎゅうにゅう きのことチンゲンサイのスープ チキンカツ ソース	ごはん ぎゅうにゅう すきやき だいこんサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ ポークビーンズ	**くきわかめごはん** ぎゅうにゅう かぶのみそしる こうやどうふのそぼろに	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ じゃがいものちゅうかいため はっさく	ごはん ぎゅうにゅう てまきようやきのり のっぺいじる いためなっとう きざみたくあん	コッペパン ぎゅうにゅう ◇もずくとたまごのスープ だいずいりドライカレー
材料名および使用量(g)	鶏肉 10 ○ 酒 0.5 じゃがいも 50 □ だいこん 30 △ こんにゃく 30 △ 厚揚げ 30 ○ うずら卵◆ 20 ○ 竹輪(煮込み用) 10 ○ みそ 8 ○ うすくちしょうゆ 1 本みりん 1 砂糖 2.5 □ けずり節 1 水 60 --- はくさい 40 △ こまつな 20 △ うすくちしょうゆ 2 砂糖 0.7 □ かつお節 0.7 ○	キャベツ 25 △ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ うす揚げ 4 ○ もやし 10 △ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 110 --- さば 1枚 ○ しょうが 0.5 △ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 3 酒 3 水 15 --- しらすぼし 3 ○ 酒 0.5 かつお節 0.3 ○ こまつな 10 △ ごま油 0.1 □ ごま 1 □ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1	豚肉 10 ○ 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 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 110 --- さば 1枚 ○ しょうが 0.5 △ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 3 酒 3 水 15 --- 鶏肉 1切れ ○ 酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 5 □ 水 5 パン粉 12 □ コーン油 8 □ --- ウスターソース 4 とんかつソース 4	牛肉 25 ○ 酒 0.5 豆腐 30 ○ はくさい 60 △ にんじん 10 △ たまねぎ 25 △ しろねぎ 10 △ えのきたけ 10 △ 糸こんにゃく 30 △ ふ 2 □ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 6 砂糖 3 □ 本みりん 0.5 --- だいこん 50 △ わかめ(乾燥) 0.5 ○ かつお節 0.7 ○ うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ 酢 2 綿実油 1 □	卵◆ 30 ○ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ はるさめ 5 □ パセリ 0.5 △ 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 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 100 --- 豚肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 10 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 4 △ トマトピューレ 4 △ ウスターソース 1 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 水 5	精白米 70 □ 水 91 茎わかめ(冷凍) 4 ○ しょうが 0.3 △ 塩 1 --- かぶ 35 △ にんじん 10 △ たまねぎ 10 △ うす揚げ 7 ○ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 120 --- 高野豆腐 8 ○ 鶏肉ミンチ 20 ○ 酒 0.5 しょうが 0.5 △ みつば 2 △ 綿実油 1 □ 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 でんぷん 0.8 □ だし汁 30	ワンタンの皮 7 □ 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.3 △ もやし 10 △ 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 120 --- 豚肉 15 ○ 酒 0.5 じゃがいも 40 □ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 3 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.5 □ ごま 1 □ --- はっさく 1/4個 △	手巻きのり 1袋 ○ --- さといも 20 □ にんじん 10 △ だいこん 20 △ うす揚げ 4 ○ つきこんにゃく 10 △ 竹輪(煮込み用) 5 ○ 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 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 110 --- 豚肉ミンチ 15 ○ 酒 1 納豆 20 ○ にんじん 10 △ ほうれんそう 5 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 砂糖 1 □ --- たくあん 15 △	卵◆ 30 ○ もずく 10 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 でんぷん 0.5 □ けずり節 2 ごま油 0.3 □ 水 110 --- 豚肉ミンチ 25 ○ 調理ワイン 1 たまねぎ 20 △ 大豆(乾燥) 7 ○ ピーマン 5 △ 綿実油 0.5 □ 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.4 トマトピューレ 7 △ ウスターソース 1 とんかつソース 1 砂糖 0.5 □
エネルギー／蛋白質	555kcal／23.1g	555kcal／24.4g	576kcal／27.6g	539kcal／21.1g	543kcal／25.6g	503kcal／22.1g	533kcal／21.3g	525kcal／21.5g	516kcal／21.9g

物資配合表 令和5年度(2023年度) 2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

米粉マカロニ

[原材料]　米粉

※特定アレルゲン:なし

(なお、小学校の2月分献立での「米粉マカロニ」の使用はありません。)

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるもとになるしょくひん)　□…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん)　△…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん)　※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 536kcal　たんぱくしつ 22.3g