

2024年(令和6年)4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	11日・木	12日・金	15日・月	17日・水	18日・木	19日・金
献立名	コッペパン きゅうにゅう きゅうかスープ ポークビーンズ ジュースフルーツ	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる うのはないり きざみたくあん	ごはん ぎゅうにゅう あじつかけのり なめこじる さわらのにつけ	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし ゆばじる まぐろとじゃがいものあまからに	コッペパン きゅうにゅう はるさめとキャベツのスープ こまこまコンニャクとさけのクリームに	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ きりぼしだいこんのはりはり
材料名および使用量(g)	鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 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 0.1 ごしょう 0.01 ごま油 0.3 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 110 豚肉 18 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 ごしょう 0.01 水 5 ジュースフルーツ 1/4個	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 かまぼこ 11 けずり節 2.5 水 110 おから(乾燥) 4 鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.3 竹輪(煮込み用) 4 うす揚げ 4 ねぎ 3 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 2 砂糖 2 綿実油 0.5 だし汁 40 たくあん 15 ごしょう 0.1 ごま油 0.01 水 5	味付けのり 1袋 なめこ 10 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 20 かまぼこ 4 みつば 3 うすくちしょうゆ 11 こいくちしょうゆ 3 水 110 さわか 1枚 しょうが 0.5 砂糖 3 酒 3 本みりん 3 水 12	梅干し 1個 ゆば 2 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 20 かまぼこ 4 みつば 3 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 4 塩 0.2 だし昆布 0.1 けずり節 0.5 水 120 まぐろ 30 塩 0.1 ごしょう 0.03 酒 1 米粉マカロニ 3 コーン油 3 小麦粉 45 バター 7 綿実油 2.5 牛乳 2.5 カットチーズ 0.5 ごしょう 0.5 パセリ 0.5	はるさめ 7 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 10 干しいたけ 0.3 キャベツ 12 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 ごしょう 0.01 水 2 さけ 13 調理ワイン 0.5 たまねぎ 15 綿実油 0.5 米粉マカロニ 6 マッシュルーム 2 小麦粉 1.5 バター 1.5 綿実油 0.8 牛乳 4 カットチーズ 4 ごしょう 0.2 パセリ 0.03 水 0.5	卵 50 うす揚げ 5 かまぼこ 7 にんじん 15 たまねぎ 45 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 1 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 50 切り干し大根 3 きゅうり 15 にんじん 7 しらすばし 5 酒 0.5 綿実油 2 酢 0.5 うすくちしょうゆ 1 砂糖 1 すりごま 0.5
エネルギー/蛋白質	501kcal/22.1g	505kcal/18.2g	533kcal/21.6g	561kcal/20.0g	515kcal/20.3g	540kcal/20.0g

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で「卵、えび、かに、いか、たこ、貝類」の6品目の除去食を提供します。

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。
 (例)「八宝菜」の場合

日・曜	6日・月
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ◇はっぽうさい あらめのしらすあえ
材料名および使用量	豚肉 15 いか◆ 10 うすら卵◆ 20 はくさい 60 にんじん 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 もやし 20 しょうが 0.5 綿実油 1 キャベツ 0.4 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.5 ごしょう 0.01 スープベース 12 でんぶん 2

八宝菜は除去食対応可能な献立ですので、◇はっぽうさいと記しています。

材料のうち、いか◆うすら卵◆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>と記しますので、お弁当の用意をお願いします。

日・曜	22日・月	23日・火	24日・水	25日・木	26日・金	30日・火
献立名	たいとたけこのたきごみごはん きゅうにゅう じゃがいものみそしる こうやどうふのそぼろに	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ とりにくのからあげ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ やきにく	こがたパン ぎゅうにゅう しごまたんたんうどん たいずとさけのりツナサラダ	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 ミネストローネ さばとかいそうのあえもの
材料名および使用量(g)	精白米 65 たい 10 酒 0.5 たけのこ(ゆで) 7 うす揚げ 2 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 5 酒 1 本みりん 1 塩 0.1 だし昆布 0.5 水 85 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 15 わかめ(塩蔵) 4 うす揚げ 2 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 120 高野豆腐 8 鶏肉ミンチ 10 酒 0.5 しょうが 0.5 みつば 1 綿実油 2 砂糖 3 うすくちしょうゆ 2 本みりん 0.5 でんぶん 0.8 だし汁 30	豚肉 10 酒 0.5 しめじ 8 えのきたけ 8 チンゲンサイ 10 たまねぎ 15 にんじん 10 もやし 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 ごしょう 0.1 けずり節 0.1 水 0.01 鶏肉 45 酒 0.5 キャベツ 0.3 ごしょう 0.03 みそ 5 いりこ 3 水 120 いちご 30 砂糖 6 水あめ 3 ワイン(白) 1 レモン 1 コンスターチ 1	鶏肉 10 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 8 うす揚げ 3 にんじん 4 うすくちしょうゆ 0.2 竹輪(煮込み用) 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 12 みそ 2 テンメンジャン 1 牛肉 40 酒 0.5 キャベツ 35 綿実油 0.5 すりごま 1 たまねぎ 0.5 にんじん 0.2 しょうが 0.3 みそ 1.2 こいくちしょうゆ 2.5 ウスターソース 1 本みりん 1 レモン 1.2 酒 0.5 ケチャップ 1.2	うどん(冷凍) 70 鶏肉ミンチ 10 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 じゃがいも 20 しょうが 3 にんにく 3 綿実油 4 カレー粉 0.5 小麦粉 7 バター 1 綿実油 9 スープベース(丸鶏) 1 ウスターソース 1.5 ケチャップ 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 砂糖 2 塩 2 ごしょう 90 大豆(乾燥) 10 ツナ(オイル漬け) 10 きゅうり 20 オリブオイル 1.5 りんご酢 1 酢 2 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.2 ごしょう 0.02	鶏肉 33 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 スープベース(丸鶏) 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 ごしょう 0.01 水 85 キャベツ 30 きゅうり 15 かつお節 1 砂糖 0.8 酢 1 酢 2 綿実油 1 塩 0.1 ごしょう 0.01	ベーコン 12 調理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 35 じゃがいも 15 トマト(水煮) 35 いんげんまめ(乾燥) 15 パセリ 0.5 綿実油 0.5 ケチャップ 6 砂糖 0.5 ウスターソース 2 塩 0.2 ごしょう 0.01 チキンブイヨン 7 水 80 海苔(乾燥) 10 さば(オイル漬け) 30 きゅうり 2 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5 すりごま 0.5
エネルギー/蛋白質	506kcal/20.3g	539kcal/22.1g	528kcal/19.1g	546kcal/22.2g	590kcal/18.4g	508kcal/18.5g

食育ポイントマーク

宝塚市学校給食用 食物資配合表 令和6年度(2024年度)版 発布のお知らせ

学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「わらい」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「献立のわらい」をお知らせすることにしています。参考にしていただけますようお願いいたします。

カミカミ献立

そしゃく力を高めるものを紹介。

郷土料理

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。

地産地消給食

宝塚市内産の食材を特によく使用する場合を紹介。

○…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をとのえるものになるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急きよ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 531kcal たんぱくしつ 20.2g