

2021年(令和3年)5月分 学校給食献立表(小学校)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「学校給食食物資合表」を配布しております。必要な方は各学校まで申し出ください。

日・曜	6日・木	7日・金	10日・月	11日・火	12日・水	13日・木	14日・金	17日・月	18日・火
献立名	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう スパゲティミートソース はなやさいのサラダ	せきはん ぎゅうにゅう くらごま にらのみそしる たいとごぼうにつけ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり あぶらふとし きりぼしだいこんのはりはり	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとレタスのスープ ポークビーンズ ジュシーフルーツ	ごはん ぎゅうにゅう もずくじる きわらのにつけ キャベツときゅうりのあかしそあえ	コッペパン ぎゅうにゅう しんごぼうのポタージュ さんどまめのペペロンチーノ	ごはん ぎゅうにゅう はちぢる こうや豆腐のそばろに しらすふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう ◇にらたまスープ たいこのみそいため
材料名および使用量(g)	豚肉ミンチ 15 酒 0.5 豆腐 120 にんじん 10 たまねぎ 40 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1 みそ 11 本みりん 1 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 1 でんぶん 10 水 10 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 0.1 塩 1 こしょう 0.01	スパゲティ 40 合いびきミンチ 25 調理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 30 マッシュルーム 5 パセリ 0.5 にんにく 0.2 綿実油 0.5 ケチャップ 15 トマトピューレ 20 ウスターソース 3 デミグラスソース 5 塩 0.1 こしょう 0.02 オリーブオイル 1.5	もち米 35 精白米 35 酒 1 塩 10 小豆 90 たまねぎ 45 きめきや 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 じゃがいも 30 たまねぎ 20 にんじん 10 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 みそ 11 いりこ 3 水 110	味付けのり 1袋 卵 50 あぶら 7 かまぼこ 15 たまねぎ 45 干しいたけ 2 レタス【西産産】 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 けずり節 1 水 0.5 70	はるさめ 7 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 かまぼこ 5 しめじ 6 みづば 2 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 10 塩 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2 水 110	豆腐 30 もずく 12 にんじん 10 かまぼこ 5 しめじ 6 みづば 2 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 10 塩 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2 水 100	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 5 ごぼう 20 じゃがいも 15 たまねぎ 40 ホールコーン(水煮) 10 綿実油 0.5 パセリ 0.5 米粉 2 豆乳 2.5 スープベース(丸鶏) 3 塩 0.5 こしょう 0.05 水 80	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 15 にら 0.3 干しいたけ 3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.5 水 120	卵 30 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 5 はるさめ 20 にら 5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 ごしょう 0.1 でんぶん 1 けずり節 2 水 100
エネルギー(蛋白質)	633kcal / 26.1g	632kcal / 23.1g	573kcal / 23.2g	607kcal / 23.4g	565kcal / 21.7g	546kcal / 23.2g	553kcal / 20.1g	590kcal / 23.5g	586kcal / 22.7g

学校給食課からの
おしらせ
今年度の小学校校食物アレルギー除去食対応による児童への減額徴収額が確定しました。
●牛乳:58円/個
●パン:47円/個
●米飯:26円/食(低・中・高学年同額)

食育ポイント
マーク
学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。「ねらい」があり、毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることになっています。参考にしていただきますようお願いいたします。

日・曜	19日・水	20日・木	21日・金	24日・月	25日・火	26日・水	27日・木	28日・金	31日・月
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ スナックえんどうのソー きなこクリーム	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる きびなごだいずのてりに	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ◇いかときゅうりのあえもの	ごはん(小盛) ぎゅうにゅう きつねうどん くきわかめのきんぴら	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ごまじゃこサラダ	きなこあげパン ぎゅうにゅう やさいスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる がめに りんごかん	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ ガーリックポテト りんごかん	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ かつおとじゃがいものあまからに
材料名および使用量(g)	ワンタンの皮 7 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 ねぎ 2 みそ 11 だし昆布 0.5 うすくちしょうゆ 2 けずり節 2 水 110 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120	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 2 みそ 11 だし昆布 0.5 小麦粉 5 バター 3 綿実油 2 牛乳 35 生クリーム 4 酒 1 でんぶん 3.5 ごしょう 0.03 水 5 60	鶏肉 25 調理ワイン 1 にんじん 15 たまねぎ 40 じゃがいも 50 マッシュルーム 5 パセリ 0.5 綿実油 0.5 小麦粉 5 バター 3 綿実油 2 牛乳 40 生クリーム 4 塩 0.5 ごしょう 0.03 水 110	うす揚げ 1/2枚 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 だし汁 10 うどん(冷凍) 55 にんじん 10 たまねぎ 20 かまぼこ 5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 本みりん 0.5 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 110	豚肉 30 調理ワイン 1 ウスターソース 20 ケチャップ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 水 85	きなこあげパン 1個 コーン油 10 きな粉 5 砂糖 3 塩 0.05 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 キャベツ 25 ホールコーン(水煮) 15 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 4 ごしょう 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 でんぶん 0.1 けずり節 2 水 110	ふ 2 にんじん 2 たまねぎ 20 うす揚げ 4 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 2 みそ 11 けずり節 3 水 120 鶏肉 15 酒 0.5 しめじ 10 えのきたけ 7 チンゲンサイ 10 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 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120	鶏肉 20 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 もやし 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120 豚肉ミンチ 15 酒 0.5 にんじん 10 じゃがいも 10 キャベツ 10 じゃがいも 30 綿実油 10 にんにく 0.5 オリーブオイル 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 ごしょう 0.1 寒天 0.8 りんごジュース 40 砂糖 5 水 35	鶏肉 10 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 8 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 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120 かつお 30 塩 0.1 ごしょう 0.03 酒 10 でんぶん 3 コーン油 3 じゃがいも 45 ごしょう 3 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5
エネルギー(蛋白質)	549kcal / 21.4g	571kcal / 22.6g	599kcal / 24.2g	612kcal / 20.7g	648kcal / 21.6g	615kcal / 19.2g	547kcal / 20.6g	512kcal / 19.4g	589kcal / 22.7g

カミカミ献立
そしゃく力を高めるものを紹介。
郷土料理
ひょうご かつお
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
宝塚市内産の食材を特に多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となるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもととなるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちよしょうととのえるものとなるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー585kcal たんぱくしつ22.2g