

2025年(令和7年)3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	3日・月	4日・火	5日・水	6日・木	7日・金	10日・月
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる さわらのにつけ 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 ◇たまごスープ チリコンカン ももかん	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー さばとかいそうのあえもの	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ にしんとじゃがいものあまからに しろあんクリーム	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 だいこんサラダ	せきはん ぎゅうにゅう くちしよ すましじる とりにくのあまからいため
材料名および使用量(g)	ふ 2:□ にんじん 10:△ たまねぎ 20:△ うす揚げ 4:○ わかめ(塩蔵) 2:○ ねぎ 2:△ みそ 11:○ いりこ 3:□ 水 120:□ さわら 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 12:□ キャベツ 20:△ きゅうり 10:△ しそ粉末 0.2:△ うすくちしょうゆ 1:□	卵◆ 30:○ 鶏肉 15:○ 酒 0.5:△ にんじん 10:△ たまねぎ 20:△ じゃがいも 5:□ しょうが 0.2:△ にんにく 0.2:△ 鰯実油 4:□ カレー粉 0.2:△ 小麦粉 0.1:□ バター 0.01:□ 鰯実油 1:□ チキンブイヨン 2:□ ウスターソース 100:□ ケチャップ 1.5:△ 牛肉ミンチ 10:○ 調理ワイン 1:□ きんときまめ(乾燥) 10:○ たまねぎ 20:△ にんじん 8:△ トマト(水煮) 10:△ にんにく 0.5:△ 鰯実油 0.5:△ ケチャップ 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:□ オレガノ 0.02:□ チリパウダー 0.3:□ 水 5:□ 寒天 0.3:○ ももジュース 30:△ 砂糖 4:□ 水 27:□	鶏肉 30:○ 調理ワイン 1:□ 酒 0.5:△ たまねぎ 50:△ じゃがいも 20:△ しょうが 0.5:□ にんにく 0.2:△ 鰯実油 0.5:□ カレー粉 0.8:△ 小麦粉 7:□ バター 2:□ 鰯実油 5:□ チキンブイヨン 2:□ ウスターソース 4.5:△ ケチャップ 1.5:△ にしん 0.4:□ 酒 0.2:□ 塩 1:□ でんぶん 10:○ コーン油 20:△ じゃがいも 8:△ 水 90:△ 海産(乾燥) 10:○ さば(オイル漬け) 10:○ だいこん 30:△ 酢 2:□ 砂糖 0.5:□ うすくちしょうゆ 0.5:□ ごま油 0.5:□ すりごま 1:□ ごま 0.5:□	ワンタンの皮 7:□ 豚肉 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:△ うすくちしょうゆ 4:□ こいくちしょうゆ 0.2:□ 塩 0.1:□ 砂糖 0.01:□ 本みりん 11:□ トウバンジャン 120:□ 塩 0.1:□ こしょう 25:○ ごま油 1:□ でんぶん 2:□ 水 30:□ だいこん 2.5:□ わかめ(乾燥) 3:□ かつお節 0.5:□ 砂糖 0.5:□ 鰯 10:○ 酢 6:□ 鰯実油 2:□ 生クリーム 0.7:□ バター 2:□ 水 5:□	牛肉ミンチ 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:□ 鰯実油 0.5:△ ごいくちしょうゆ 2:□ 砂糖 1:□ みそ 11:□ 本みりん 0.2:△ トウバンジャン 0.1:△ こしょう 0.01:△ ごま油 1:□ でんぶん 2:□ 塩 10:□ だいこん 50:△ わかめ(乾燥) 1:□ かつお節 0.7:○ 砂糖 0.5:□ 鰯 2:□ 酢 1:□ 鰯実油 1:□	もち米 35:□ 精白米 35:□ 酒 1:□ 塩 1:○ 小豆 10:○ 水 90:□ ごま 2:□ 豆腐 30:○ わかめ(塩蔵) 2:□ かまぼこ 2:□ 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:△ 鶏肉 30:○ たまねぎ 0.5:△ ビーマン 20:△ 鰯実油 5:△ 砂糖 0.5:△ こいくちしょうゆ 2:△ 本みりん 4:△ 0.3:△
エネルギー /蛋白質	524kcal/20.4g	552kcal/21.4g	610kcal/19.2g	606kcal/22.0g	579kcal/20.9g	502kcal/20.0g

選挙のお知らせ

宝塚市長選挙

宝塚市議会議員補欠選挙

投票日

4月13日(日)

選挙こそ未来を動かす原動力

(令和6年度明るい選挙啓発標語入賞作品)

日・曜	11日・火	12日・水	13日・木	14日・金	17日・月	18日・火
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ さばのトマトにこみ	ごはん ぎゅうにゅう ◇あぶらふとじ きりぼしだいこんのはりはり	きなこあげパン ぎゅうにゅう はるさめじる わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう みそしる じゃがいものちゅうかいため いりこのつくくたに	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ こうやどうふのそぼろに こんぶおけずりぶしのふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう わかめスープ きびなごのだいずのあまからに
材料名および使用量(g)	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 15:△ ほうれんそう 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 110:□ さば(オイル漬け) 15:○ 調理ワイン 0.5:△ にんじん 10:△ たまねぎ 20:△ にんにく 0.2:△ 鰯実油 0.5:△ 大豆(乾燥) 11:○ ケチャップ 4:△ トマトピューレ 4:△ 砂糖 0.2:□ オリーブオイル 0.5:□ こいくちしょうゆ 0.5:□ ウスターソース 0.1:□ 塩 0.01:□ 水 4:□	卵◆ 50:○ あぶら魁 7:□ かまぼこ 5:○ にんじん 15:△ たまねぎ 45:△ しろねぎ 5:△ うすくちしょうゆ 4:□ こいくちしょうゆ 2:□ 砂糖 0.2:△ 塩 0.1:□ 本みりん 0.01:□ でんぶん 2:□ けずり節 2:□ 水 100:□ 切り干し大根 3.5:△ きゅうり 8:△ にんじん 5:△ しらすばし 5:△ れんこん 0.5:△ 鰯実油 0.5:△ 酢 2:□ うすくちしょうゆ 1:□ 砂糖 1:□ すりごま 0.5:□ ごま 0.5:□	コッペパン 1個:□ コーン油 10:□ きな粉 5:□ 砂糖 3:□ 塩 0.05:□ はるさめ 7:□ 豚肉 20:○ にんじん 10:△ たまねぎ 2:△ もやし 10:△ 干しいたけ 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:△ 本みりん 0.5:□ 鰯 2:□ うすくちしょうゆ 1:□ 砂糖 0.5:□ 塩 0.1:□	豆腐 30:○ にんじん 10:△ だいこん 20:△ うす揚げ 4:○ にんじん 10:△ たまねぎ 15:△ じゃがいも 11:○ いりこ(揚げ物用) 3:○ 水 110:□ 豚肉 15:○ 酒 0.5:△ じゃがいも 40:○ にんじん 10:△ ねぎ 3:△ しょうが 0.5:△ 鰯肉ミンチ(もも) 0.5:□ 砂糖 1.5:□ こいくちしょうゆ 0.1:□ 塩 0.01:□ こしょう 0.5:□ ごま油 1:□ いりこ(揚げ物用) 3:○ 本みりん 2.5:□ こいくちしょうゆ 1.5:□ 砂糖 0.5:□	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:△ だし昆布 3:○ 干しいたけ 0.3:△ 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:□ だし昆布 0.5:△ けずり節 2:□ 水 120:□ 高野豆腐 10:○ 鶏肉ミンチ(もも) 8:○ 酒 0.5:△ しょうが 0.5:△ みつば 1.5:△ 鰯実油 2.4:□ ごま油 3.6:□ 本みりん 0.5:□ でんぶん 0.8:□ だし汁 40:□ 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:□	鶏肉 20:○ 酒 0.5:△ わかめ(塩蔵) 3.5:○ にんじん 10:△ だいこん 20:△ えのきたけ 7:△ 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 120:△ きびなご 30:○ 豆腐 0.5:△ 塩 0.1:△ でんぶん 3:□ 大豆(乾燥) 6:○ でんぶん 1:□ コーン油 1:□ 砂糖 3:□ こいくちしょうゆ 3:□ 本みりん 0.5:□
エネルギー /蛋白質	501kcal/22.3g	565kcal/20.6g	582kcal/19.4g	539kcal/20.5g	557kcal/21.1g	500kcal/22.8g

宝塚市LINE公式アカウントで学校給食に関する情報配信をしています

・学校給食の献立表
・広報たからづか(クックパッド)に掲載の給食レシピ
・劇団からっぽ大作戦(学校給食調理員)の楽しい食育動画 など、月2～3回の情報配信のほか、メニュータブから、その他学校給食に関する情報のリンクをご覧ください。

宝塚市の取り組みやイベント、子ども・子育てなどの情報を受け取ることもできますので、ぜひ宝塚市を友だち追加してください。

【登録方法】
①LINEの友だち追加からID検索「@takarazukacity」。
または右記二次元コードを読み取り、友だち追加。
②基本メニュータブの「受信設定」から「学校給食」を選択し、回答を押す。
(宝塚市LINE公式他のソーシャルメディア一覧は、宝塚市のホームページ(ID1042627)もご参照ください)