

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和2年3月
摂津市教育委員会

2日			3日			4日			5日		
赤飯 精白米 食塩 赤飯の素 鶏肉のから揚げ 鶏もも 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 キャベツソテー キャベツ 大豆油 食塩 こしょう えびとじゃがいものチリソース えびのフリッター わきえび じゃがいも でんぷん 大豆油 玉葱 ケチャップ チリソース 上白糖 料理酒 食塩 こしょう 濃口醤油 大豆油 白菜のゆかり和え 白菜 大豆油 食塩 ゆかり粉 花魁のすまし汁 花魁 みつ菜 薄口醤油 削り節 だし昆布 ジョア（ブレン味）			高野豆腐のちらし寿司 【ごはん】 【ちらし寿司の具】 高野豆腐 れんこん 干椎茸 菊水煮 人参 削り節 だし昆布 上白糖 濃口醤油 みりん 米酢 錦糸卵 さばの旨辛だれ さば しょうが 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 ごぼうの煮物 ごぼう しょうが 上白糖 みりん 料理酒 濃口醤油 小松菜の炒め物 小松菜 玉葱 食塩 こしょう 大豆油 三色花ゼリー 牛乳			カツ丼 【ごはん】 【トンカツ】 豚肩ロース 食塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 大豆油 【カツ丼の具】 鶏卵 玉葱 干椎茸 青葱 上白糖 みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 でんぷん キャベツソテー キャベツ ホールコーン 食塩 こしょう 大豆油 白菜とツナの煮物 白菜 人参 シーチキンフレーク 削り節 だし昆布 薄口醤油 みりん 菜の花のかつお和え なばな 大豆もやし 濃口醤油 上白糖 かつお破片 牛乳			デニッシュパン まつねうどん 【うどん】 冷凍うどん 大豆油 青葱 【うどんだし】 青葱 かまぼこ きざみ揚げ 玉葱 みりん 上白糖 濃口醤油 削り節 だし昆布 えびと野菜の天ぷら えび ごぼう 人参 玉葱 大豆 小麦粉 食塩 大豆油 五目煮豆 金時豆煮 芽ひじき こんにやく 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 濃口醤油 削り節 だし昆布 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
861	35.7	17.5	888	31.8	29.6	910	34.3	32.2	823	28.1	32.4
6日			9日			10日			11日		
妻ごはん 精白米 ビタパール 南瓜と海鮮のかき揚げ かぼちゃ かえりちりめん わきえび イカ 料理酒 玉葱 人参 青さのり粉 食塩 小麦粉 でんぷん 大豆油 野菜サラダ キャベツ ホールコーン 大豆もやし 人参 柑橘ドレッシング (小袋) バイナン さばカレー さば水煮 にんにく しょうが ホールトマト 玉葱 人参 カレーフレーク とんかつソース 食塩 こしょう 大豆油 牛乳			中華風おごわ 精白米 もち米 人参 菊水煮 鶏ミンチ 薄口醤油 みりん 食塩 大豆油 さわらの西京焼き さわら しょうが 大豆油 白みそ みりん 上白糖 料理酒 濃口醤油 じゃがいものごま揚げ じゃがいも でんぷん 大豆油 上白糖 濃口醤油 白りごま ハムと野菜のからし煮 ロースハム 人参 大豆もやし 春雨 青葱 大豆油 米酢 上白糖 薄口醤油 からし粉 食塩 こしょう こんにやくのピリ辛炒め こんにやく しょうが 上白糖 料理酒 濃口醤油 ごま油 唐辛子 中華スープ 冷凍豆腐 白葱 玉葱 薄口醤油 こしょう 鶏がらスープ 牛乳			おーぶらんパン スパゲティベロランチーノ スパゲティ 豚もも 玉葱 人参 しめじ にんにく 濃口醤油 白ワイン 食塩 黒こしょう 唐辛子 オリーブオイル 海藻サラダ キャベツ ホールコーン 人参 海藻ミックス 香味塩ドレッシング (小袋) ワカサギのフリッター ワカサギ玄米粉フリッター 大豆油 小松菜と卵のスープ 小松菜 えのき 鶏卵 鶏だし 薄口醤油 食塩 でんぷん 牛乳			ごはん オムレツ 鶏卵 ほうれん草 人参 玉葱 牛乳 食塩 こしょう 大豆油 ケチャップ 粉ふきいも じゃがいも 食塩 こしょう ドライカレー 豚ミンチ 大豆 玉葱 人参 ビーマン にんにく しょうが 大豆油 セロリー カレーフレーク ケチャップ トマトピューレ ウスターソース とんかつソース 食塩 小松菜のナムル 小松菜 人参 濃口醤油 上白糖 米酢 食塩 チーズタルト 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
902	32.1	27.7	816	33.2	21.7	760	34.0	23.3	921	30.2	32.3
12日			16日			17日			○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツを含む製品と共通の設備で調理しています。 ○海産物（わかめ・しらす等）は、えび・かにかが混ざる場合があります。		
バーガーパン 照焼チキン 鶏もも 濃口醤油 しょうが 料理酒 みりん 上白糖 でんぷん 水菜の和風スパゲティ スパゲティ 玉葱 水菜 ビーマン 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 ポテトかぼちゃのマヨソース じゃがいも かぼちゃ 濃口醤油 食塩 マヨネーズ ピーチゼリー ミネストローネ ウインナー 玉葱 人参 大根 キャベツ セロリー ホールトマト ケチャップ 上白糖 食塩 こしょう 大豆油 鶏だし 牛乳			ごはん 麻婆じゃが じゃがいも 大豆油 豚ミンチ 人参 玉葱 干椎茸 青葱 にんにく しょうが 上白糖 食塩 赤みそ 濃口醤油 料理酒 豆板醤 鶏だし ごま油 でんぷん 大根とじゃこのかりかりサラダ 大根 小松菜 しらす干し 大豆油 和風玉葱ドレッシング (小袋) 杏仁豆腐 豆乳杏仁豆腐 みかん缶 黄桃缶 バイン缶 えのきのすまし汁 えのき きざみ揚げ おつゆ麩 青葱 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳			ごはん 豆腐のチャンプル 冷凍豆腐 豚もも キャベツ 玉葱 たら 人参 しめじ 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう でんぷん 大豆油 ごま油 大根とさつまいもの煮物 大根 さつまいも 削り節 だし昆布 料理酒 みりん 上白糖 薄口醤油 イカリングフライ イカリングフライ 大豆油 牛乳					
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	781	32.2	24.8
781	32.2	24.8	813	25.9	22.7	794	29.6	20.7			

まつ ひな祭り

食べ物豆ちまき



桃の節句です!



ひしもち

赤、白、緑の3色のおもちを重ねて作られます。赤には廣除け、白には清らかさや長寿、緑には健康と厄除けの願いが込められているといわれます。



はまくり

はまくりの2枚の貝からは同じ貝同士としかつたり合いません。そこから「よい相手と出会い、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。

白酒

蒸したもち米とみりんなどを仕込んだお酒で子どもは飲めません。もともと桃の花を浮かべたお酒で長寿を願ったのがはじまりとされます。甘酒にはアルコールのないものがあります。そちらがジュースで楽しみましょう。



ひなあられ

もともとひしもちを細かく砕いて作られ、色もひしもちと同じ3色でした。関東地方では後に甘い菜菓子(ボン菓子)に変わっていきました。



東西で違う!? ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか? 実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。



関東風ひなあられ

うるち米は爆ぜさせて作る“ボン菓子”を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。



関西風ひなあられ

乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る“おかき”を、塩やしょうゆなどで味つけたもの。