

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
献立名	コッペパン りんごジャム 牛乳 豆乳グラタン(野菜) ベーコンとえのきの炒め物 チキンスープ	ご飯 牛乳 チキンカツのおろしポン酢かけ ツナと白菜の和え物 沢煮椀	ご飯 牛乳 鰯の梅煮 金平ごぼう 厚揚げの味噌汁	ご飯 牛乳 春巻き 大根の中華和え 肉団子の中華風うま煮	ご飯 牛乳 鯖の塩麹焼き こんにゃくの肉味噌炒め けんちん汁	フィッシュバーガー バーガーパン フィッシュフライ キャベツのポイル タルタルソース(小袋) 牛乳 いもちスープ 型抜きレアチーズ(巻)	ご飯 牛乳 赤魚の唐揚げ 根菜のごま和え 豆乳汁 みかんゼリー	冬野菜のカレーライス 牛乳 小松菜まんじゅう(2個) 海藻サラダ	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン醤油焼き 五色和え 具だくさん味噌汁	ピピンバ ご飯 ピピンバの具 ナムル 牛乳 キムチスープ 豆乳バナナコッタ(いちご)	コッペパン 牛乳 フレンチチキン 花野菜のサラダ さつまいもの豆乳ポタージュ
材料名および使用量(g)	コッペパン 70 りんごジャム 15 牛乳 1本 豆乳グラタン(野菜) 60 ベーコン 15 えのきたけ 15 玉葱 25 ガーリックパウダー 0.05 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.8 みりん 0.5 酒 0.2 一味とうがらし 0.01 鶏つくね 40 大根 30 白菜 20 人参 10 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.4 胡椒 0.01 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 チキンカツ 60 なたね油 6 大根 15 淡口しょうゆ 3 酢 1.5 ゆず果汁 1 みりん 1 ツナ 15 白菜 20 人参 10 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.5 ベーコン 20 油揚げ 3 大根 25 ごぼう 10 たけのこ 10 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 7 酒 0.3 塩 0.1 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鰯 40 梅びしお 5 乾燥梅 1 みりん 3 酒 3 砂糖 3 濃口しょうゆ 4.5 シンジャーパーパウダー 0.05 ごぼう 25 鶏肉 20 つきこんにゃく 15 人参 10 なたね油 0.2 しょうゆ麹 6 濃口しょうゆ 1 砂糖 1.5 厚揚げ(ミニ) 35 豚肉 15 玉葱 25 じゃがいも 25 人参 10 白ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 春巻き 50 鯖 60 塩麹 6 大根 20 きゅうり 20 人参 10 砂糖 1.2 酢 2.4 淡口しょうゆ 1.2 塩 0.02 ごま油 0.6 ミートボール 40 厚揚げ 45 白菜 50 玉葱 30 もやし 20 人参 15 たけのこ 10 干しいたけ 0.6 なたね油 1 淡口しょうゆ 6 オイスターソース 1.2 酒 1 砂糖 1 塩 1.2 胡椒 0.01 でん粉 2 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 鯖 60 塩麹 6 つきこんにゃく 20 豚ひき肉 20 玉葱 15 人参 10 なたね油 0.2 味噌 3 赤味噌 1.5 砂糖 1.5 酒 1 でん粉 0.3 鶏肉 15 かまぼこ 10 豆腐 30 油揚げ 3 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3	バーガーパン 70 フィッシュフライ 60 なたね油 6 キャベツ 35 タルタルソース(小袋) 8 牛乳 1本 いもち 20 鶏肉 20 玉葱 35 じゃがいも 20 人参 10 シンジャーパーパウダー 0.08 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 胡椒 0.01 けずりぶし 3 型抜きレアチーズ(巻) 15	米 95 牛乳 1本 赤魚 60 濃口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.3 シンジャーパーパウダー 0.15 ガーリックパウダー 0.1 米粉 3 でん粉 3 なたね油 6 大根 20 蓮根 10 人参 10 すりごま 0.5 淡口しょうゆ 2.5 砂糖 0.5 鶏肉 20 豆腐 25 玉葱 25 じゃがいも 20 人参 10 白ねぎ 3 豆乳 20 味噌 13 けずりぶし 3 みかんゼリー 50	米 95 鶏肉 45 大根 20 白菜 20 じゃがいも 40 玉葱 50 人参 15 トマト 15 グリーンピース 5 なたね油 1 米粉 5 カレー粉 0.9 ウスターソース 5.5 アップルソース 4 トマトケチャップ 1.5 塩 1.5 赤ワイン 1.5 濃口しょうゆ 0.5 シンジャーパーパウダー 0.4 砂糖 0.3 乾燥こんにゃく 0.1 とりがらスープ 適量 牛乳 1本 小松菜まんじゅう 50 海藻ミックス 1.5 キャベツ 20 とうもろこし 10 ドレッシング(和風) 6	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 レモン果汁 2 乾燥こんにゃく 0.2 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 酒 0.01 大根 20 小松菜 10 とうもろこし 5 人参 5 黒いりごま 0.3 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 みりん 0.3 ベーコン 20 玉葱 30 キャベツ 20 里芋 20 人参 10 しめじ 10 白ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3 豆乳バナナコッタ(いちご) 40	米 95 コッペパン 70 牛乳 1本 牛肉 35 玉葱 30 にら 3 乾燥こんにゃく 0.2 なたね油 0.2 みりん 1 濃口しょうゆ 9 マヨネーズ 12 コーンフレーク 12 酒 0.2 一味とうがらし 0.01 ブロッコリー 20 カリフラワー 15 人参 10 ドレッシング(イタリアン) 6 さつまいもペースト 15 さつま芋 20 ベーコン 15 玉葱 40 人参 15 しめじ 10 なたね油 1 豆乳 20 塩 1 白ワイン 0.5 胡椒 0.02 コンソメ 1.5 でん粉 1 とりがらスープ 適量	



一見きれいに見えても、手には目に見えない細菌やウイルスなどの病原体が多く付着しています。手洗いは食中毒や風邪、インフルエンザなどの予防に効果的です。食事の前には石けんを使って手を洗い、しっかり細菌やウイルスを落としましょう。



根菜のごま和えに入っているれんこんは、現在は断面が真っ白でシャキシャキとした歯ごたえの中国種が主流ですが、日本の在来種はほんのりピンクがかった断面で、もちもちした食感が特徴です。ビタミンCが豊富に含まれています。



牛乳1本・・・206g

※パンは小麦粉重量で表示しています。

※学校給食献立表に際してのお問い合わせは、中学校給食センター (TEL : 072-784-8045 FAX : 072-784-8046) までご連絡ください。

◎中学校給食センターのホームページを開いています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市立中学校給食センター】で検索していただくことができます。

日・曜	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	
献立名	ご飯 牛乳 肉じゃが かきあげ おかか和え		ご飯 牛乳 豚キムチ 大根とツナのサラダ 春雨スープ		ご飯 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き もやしの和え物 ふわふわかき玉汁		ご飯 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 寒天の炒め物 味噌煮込みうどん		小型コッペパン 牛乳 ミルク(ココア) もみの木ハンバーグ カラフルサラダ マカロニシチュー クリスマスケーキ(豆乳)	
	米	95	米	95	米	95	米	95	コッペパン	60
材料名および使用量(g)	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	豚肉 竹輪 じゃがいも 玉葱 人参 糸こんにゃく ごぼう むぎ枝豆 なたね油 砂糖 濃口しょうゆ みりん	35 20 60 50 25 20 10 10 1.2 4 8 1	豚肉 白菜キムチ 玉葱 人参 にら なたね油 酒 濃口しょうゆ 豆板醤 ジンジャーパウダー ガーリックパウダー	30 20 15 10 3 0.5 0.5 0.4 0.3 0.02 0.02	鶏肉 白ねぎ 濃口しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 ガーリックパウダー ジンジャーパウダー 胡椒	70 3 4 0.5 0.5 0.1 0.05 0.05 0.01	れんこんのはさみ揚げ なたね油 寒天 じゃがいも 豚ひき肉 みりん なたね油 ジンジャーパウダー 砂糖 濃口しょうゆ みりん でん粉 けずりぶし	50 5 1 30 15 0.1 0.01 2 1 0.2 0.1	ミルク(ココア) もみの木ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん でん粉 ツナ パプリカ にんじん 酢 砂糖 塩 胡椒 オリーブ油	8 60 4 2.5 0.6 0.3 15 10 10 1.8 0.4 0.02 0.5
	かきあげ なたね油	50 5	大根 ツナ 人参 淡口しょうゆ 酢 砂糖 マヨネーズ	20 15 10 1.8 1.2 0.2 7	もち麩 卵 かまぼこ 豆腐 玉葱 人参 青ねぎ 淡口しょうゆ けずりぶし	3 20 10 25 30 10 4 8 3	うどん かまぼこ 油揚げ 玉葱 大根 人参 干ししいたけ 青ねぎ 赤味噌 味噌 みりん 濃口しょうゆ 酒 けずりぶし	30 20 3 30 20 10 0.4 3 6 6 3 1 1 3	マカロニ ボークハム じゃがいも 玉葱 白菜 フロッコリー 人参 なたね油 米粉 豆乳 コンソメ 塩 胡椒 とりがらスープ クリスマスケーキ(豆乳)	10 15 30 25 20 15 10 1.2 5 20 1.5 0.5 0.02 適量 30
	大根 きゅうり 淡口しょうゆ みりん 花かつお	35 15 1.7 1 1	春雨 鶏肉 玉葱 キャベツ 人参 たけのこ 青ねぎ 味噌 胡椒 とりがらスープ	7 20 30 25 10 10 4 14 0.02 適量	甲冑除去食提供日	冬至献立	クリスマス献立			
			リクエスト給食			星型のにんじんが入っているかも!				
	12月のリクエスト給食は・・・炒め物部門で一番投票数が多かった「豚キムチ」です!!									
	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質	I献立-/たんばく質			
中学	845kcal 28.3g	722kcal 28.9g	724kcal 34.4g	766kcal 27.9g	883kcal 33.9g					

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。

※学校給食献立表に関してのお問い合わせは、中学校給食センター（TEL：072-784-8045 FAX：072-784-8046）までご連絡ください。

◎中学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市立中学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

☆献立だより☆

12月 いきいき

※調味料は好みで調整してください。
薄味を心がけましょう。
※給食献立の中から紹介しています。

◎豚キムチ(19日より)

材料【4人分】

豚肉	200g
サラダ油	適量
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
玉葱	100g
人参	50g
にら	1/2束
白菜キムチ	100g
酒	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
豆板醤	適量

- ～作り方～
- ① 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。玉ねぎはくし切り、人参は短冊切り、にらは2cm幅に切っておく。
 - ② フライパンでサラダ油を熱し、豚肉を入れ、おろしにんにくとおろししょうがも入れて炒める。
 - ③ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎと人参を入れる。
 - ④ 白菜キムチとにらを入れてさっと炒める。
 - ⑤ 調味料を入れて味を調べたら完成。

炒める時にごま油を使ってもおいしいです。使うキムチによって辛さが違うので、豆板醤で辛さを調節してください。



～冬至の行事～

冬至とは1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長い日のことで、今年は12月22日(金)です。給食では12月21日(木)を冬至献立としています。冬至には寒い冬を健康に過ごせることを願い、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また「ん」が「運」に通じるとして、縁起を担いで運を呼び込むために、名前に「ん」がつく食べ物を食べます。なかでも「ん」を2つ含む食べ物は、運が重なり倍増するといわれています。特に縁起がよいとされています。



給食ではこの中から、「れんこん、にんじん、かんてん、うどん」の4種類の食べ物を使います。しっかり食べて、元気に新しい年を迎えましょう!

ホームページに
直接アクセス!