

日・曜	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	
献立名	ご飯 ふりかけ(うめじそ) 牛乳 鮭の照り焼き 紅白なます 白味噌雑煮	ご飯 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ バジルポテト リボンパスタのスープ	コッペパン 牛乳 豆乳コーンコロッケ 花野菜のサラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 赤魚の香味焼き 春雨の中華炒め ワントンスープ	ご飯 牛乳 チキン南蛮(2個) タルタルソース(小袋) もやしのサラダ 白菜の味噌汁	ご飯 牛乳 高野豆腐のマーボー 切り干し大根のサラダ みかんゼリー	ご飯 牛乳 鯖のしょうゆ麹焼き 金平ごぼう かき玉汁	チリドック (背割りのコッペパン) チリピーンズ スライスチーズ 牛乳 ポトフ ブルーベリータルト(豆乳)	ご飯 牛乳 鶏肉の柚子塩焼き 豚肉と岩津ねぎの生姜炒め キャベツの味噌汁	ご飯 味付け海苔 牛乳 れんこんのオイスターソース炒め ひねボンサラダ しっぽうどん	ご飯 牛乳 真鯛の唐揚げ(2個) 牛肉と玉葱の炒め物 わかめスープ ヨーグルト	
材料名および使用量(g)	米 95	米 95	コッペパン 70	米 95	米 95	米 95	米 95	米 95	米 95	米 95	米 95	
	ふりかけ(うめじそ) 2.5	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	味付け海苔 1袋	牛乳 1本	
	牛乳 1本	ハンバーグ 80 デミグラスソース 10	豆乳コーンコロッケ 60 なたね油 6	赤魚 60 なたね油 0.2 青ねぎ 3	鶏肉 80 塩 0.2 胡椒 0.02	高野豆腐 12 豚挽肉 30 玉葱 45	鯖 60 しょうゆ麹 6	合挽肉 30 大豆 15 玉葱 30 なたね油 0.5	鶏肉 70 塩麹 7 酒 2 ゆず果汁 2	牛乳 1本	真鯛 60 濃口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.3	
	鮭 60 濃口しょうゆ 5 みりん 1.5 酒 2 砂糖 0.8 でん粉 0.2	みりん 3.5 酒 3 赤味噌 2 ガーリックパウダー 0.05	ブロッコリー 20 カリフラワー 15 チキンハム 10 酢 1.8 オリーブ油 0.5 砂糖 0.5 塩 0.3 胡椒 0.05	濃口しょうゆ 5 みりん 2 酒 2 オンジャーパウダー 0.05 ガーリックパウダー 0.03 でん粉 0.2	もやし 5 豚肉 15 玉葱 15 チンゲンサイ 5 なたね油 0.6 濃口しょうゆ 2 オイスターソース 1.5 砂糖 0.5 酒 0.3 胡椒 0.01	鶏肉 12 玉葱 45 人参 15 たけのこ 15 白ねぎ 5 干しいたけ 0.5 なたね油 1 濃口しょうゆ 5 赤味噌 5 砂糖 1 酒 1.5 オイスターソース 0.6 オンジャーパウダー 0.1 豆板醤 0.15 でん粉 1.2 とりがらすープ 適量	ごぼう 20 鶏肉 10 つきこんにゃく 10 人参 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.5	デミグラスソース 2 トマトクチャップ 4 塩 0.3 胡椒 0.01 チリパウダー 0.02 スライスチーズ 20	豚肉 30 岩津ねぎ 5 人参 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 0.2 酒 3 みりん 0.5 酒 0.5	れんこん 15 豚肉 30 厚揚げ 35 なたね油 0.5 オンジャーパウダー 0.05 オイスターソース(兵庫県産) 2.5 濃口しょうゆ 1 酒 0.6 砂糖 0.3	濃口しょうゆ 2 酒 0.6 砂糖 0.3	牛肉 30 玉葱 30 にら 3 乾燥にんにく 0.2 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 酒 0.2 一味とうがらし 0.01
	大根 35 人参 10 きざみ昆布 0.4 酢 2 砂糖 1 塩 0.2	じゃがいも 50 バジルペースト 2 塩 0.4 胡椒 0.06	ベーコン 15 じゃがいも 35 玉葱 35 キャベツ 20 トマト 15 セロリ 1 なたね油 0.2 トマトクチャップ 13 塩 0.8 乾燥にんにく 0.06 胡椒 0.05 とりがらすープ 適量	春雨 5 豚肉 15 玉葱 15 チンゲンサイ 5 なたね油 0.6 濃口しょうゆ 2 オイスターソース 1.5 砂糖 0.5 酒 0.3 胡椒 0.01	白菜 35 豚肉 15 玉葱 35 人参 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	切り干し大根 4 ツナ 10 とうもろこし 10 きざみ海苔 0.5 酢 1.8 濃口しょうゆ 1.8 なたね油 0.6 砂糖 0.4	卵 25 かまぼこ 10 豆腐 30 玉葱 25 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 9 でん粉 1.5 けずりぶし 3	ミニウインナー 30 じゃがいも 50 玉葱 50 大根 30 キャベツ 20 人参 20 セロリ 1 なたね油 1 コンソメ 0.6 塩 0.7 胡椒 0.02 とりがらすープ 適量	キャベツ 25 豆腐 25 油揚げ 4 玉葱 25 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	ひね鶏素焼き 10 白菜 20 人参 10 淡口しょうゆ 1.8 しモン果汁 1 みりん 1 砂糖 0.3 なたね油 0.6	わかめ(兵庫県産) 0.8 鶏肉 15 玉葱 35 人参 15 とうもろこし 15 淡口しょうゆ 5 塩 0.5 胡椒 0.01 けずりぶし 3	
	雑煮餅 30 鶏肉 15 かまぼこ 15 かぶ 25 金時人参 10 水菜 4 白味噌 14 味噌 5 塩 0.1 けずりぶし 3	リボンパスタ 10 鶏肉 15 玉葱 35 キャベツ 20 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3	ワントンスープ 6 ミートボール 40 玉葱 30 人参 10 たけのこ 10 干しいたけ 0.6 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3	ワントンスープ(小袋) 8	みかんゼリー 50	卵 25 かまぼこ 10 豆腐 30 玉葱 25 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 9 でん粉 1.5 けずりぶし 3	卵 25 かまぼこ 10 豆腐 30 玉葱 25 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 9 でん粉 1.5 けずりぶし 3	ブルーベリータルト(豆乳) 25	ブルーベリータルト(豆乳) 25	鶏肉 30 岩津ねぎ 5 人参 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 3 みりん 0.5 酒 0.5	うどん 30 かまぼこ 15 油揚げ 4 大根 20 玉葱 20 人参 10 青ねぎ 4 干しいたけ 0.8 淡口しょうゆ 8 酒 0.3 けずりぶし 3	鶏肉 15 玉葱 35 人参 15 とうもろこし 15 淡口しょうゆ 5 塩 0.5 胡椒 0.01 けずりぶし 3
	正月献立	 <p>大晦日やお正月に神様にお供えしたり、ごちそうとして食べる特別な魚のことを「年取り魚」といいます。東日本では「サケ」、西日本では「ブリ」がよく使われます。「サケ」は、一度海に出て大きくなり、出世した姿で生まれた川に戻ってきます。また、「サケ」の名を「栄える」や「災いをサケる」にかけているともいわれます。</p>										
	除夜の祭	 <p>1月のリクエスト給食は・・・ デザート部門で一番投票数が多かった「ブルーベリータルト(豆乳)」です!!</p>										
	防災献立											
	リクエスト献立	 <p>各地域の特産品や郷土料理を提供します! 太字のところは兵庫県産食材です。</p>										
学校給食週間献立	<p>~兵庫五国の恵み、いただきます!~</p>											
カロリー・たんぱく質	I献立-/たんぱく質	I献立-/たんぱく質	I献立-/たんぱく質	I献立-/たんぱく質	I献立-/たんぱく質	I献立-/たんぱく質	I献立-/たんぱく質	I献立-/たんぱく質	I献立-/たんぱく質	I献立-/たんぱく質	I献立-/たんぱく質	I献立-/たんぱく質
中学	715kcal 34.6g	762kcal 30.9g	764kcal 26.6g	715kcal 34.1g	774kcal 34.3g	742kcal 29.3g	793kcal 32.5g	857kcal 36.9g	758kcal 35.3g	713kcal 29.2g	831kcal 37.8g	

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。

日・曜	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立名	とふめし 牛乳 小松菜まんじゅう(2個) ぼたん汁 丹波黒豆	コッペパン いちごジャム 牛乳 伊丹産さつまいもコロケ 黒大豆枝豆のサラダ 小松菜と鶏つくねのスープ	米粉ポークカレーライス 牛乳 ツナサラダ 型抜きチーズ	ご飯 牛乳 かきあげ フロッコリーの辛子和え 大和煮	ご飯 牛乳 鶏肉の甘辛焼き 三色ナムル キムチ豚汁
材料名および使用量(g)	米 95	コッペパン 70	米 95	米 95	米 95
	鯖の水煮 20	いちごジャム 15	豚肉 45	牛乳 1本	牛乳 1本
	豆腐 30	牛乳 1本	じゃがいも 60	かきあげ 50	鶏肉 70
	油揚げ 3	伊丹産さつまいもコロケ 60	玉葱 60	なたね油 5	濃口しょうゆ 4
	とばろ 10	なたね油 6	人参 15	フロッコリー 30	甘酒 1.5
	人参 10	黒大豆枝豆 5	トマト 15	チキンハム 10	酒 0.5
	なたね油 2.5	ポークハム 10	グリーンピース 5	淡口しょうゆ 1.8	もやし 25
	濃口しょうゆ 0.2	キャベツ 20	なたね油 1	みりん 0.5	ほうれんそう 10
	砂糖 1	人参 10	米粉 5	粉辛子 0.05	人参 10
	酒 1	酢 1.8	カレー粉 0.9	牛肉 30	すりごま 0.6
みりん 1	淡口しょうゆ 1.3	ウスターソース 5.5	平天 25	淡口しょうゆ 1.8	
シンジャーパウダー 0.05	オリーブ油 1	アップルソース 4	うすら卵 25	酢 1.8	
牛乳 1本	砂糖 0.5	トマトゲチャップ 1.5	じゃがいも 65	ごま油 0.6	
小松菜まんじゅう 50	小松菜 5	塩 1.5	こんにやく 30	砂糖 0.4	
いのしし肉 20	鶏つくね(兵庫県産) 35	濃口しょうゆ 0.5	こんにやく 30	白菜キムチ 15	
山椒 0.01	かぶ 30	シンジャーパウダー 0.4	人参 25	豚肉 20	
大根 35	玉葱 25	乾燥にんにく 0.1	人参 25	厚揚げ(ミニ) 25	
玉葱 30	玉葱 25	とりがらスープ 適量	人参 25	玉葱 25	
人参 10	コンソメ 1.5	牛乳 1本	人参 10	オイスターソース 小さじ1	
青ねぎ 3	淡口しょうゆ 1.5	ツナ 15	人参 10	豆板醤 お好み	
味噌 9	塩 0.3	白菜 25	人参 10	とりがらスープ 150ml程度	
赤味噌 3	胡椒 0.02	とうもろこし 10	人参 10	水溶きでん粉 適量	
酒 0.5	とりがらスープ 適量	酢 2	人参 10		
みりん 0.3		なたね油 0.6	人参 10		
けずりぶし 3		塩 0.25	人参 10		
丹波黒豆 8		胡椒 0.02	人参 10		
	<阪神>		型抜きチーズ 1.5		
	<丹波>				
	さつまいもと 小松菜は伊丹市産 です。				
	学校給食週間献立 ~兵庫五国の恵み、いただきます!~				
	I初キ-/たんぱく質	I初キ-/たんぱく質	I初キ-/たんぱく質	I初キ-/たんぱく質	I初キ-/たんぱく質
中学	718kcal 32.0g	767kcal 26.7g	760kcal 31.1g	894kcal 29.3g	729kcal 33.5g

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☆



※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。

◎高野豆腐のマーボー(17日より)

材料【4~5人分】

高野豆腐	60g
豚挽肉	150g
玉葱	220g
人参	70g
たけのこ(水煮)	70g
白ねぎ	25g
干しいたけ	3g
生姜(すりおろし)	適量
サラダ油	適量
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
赤味噌	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
豆板醤	お好み
とりがらスープ	150ml程度
水溶きでん粉	適量

- ~作り方~
- ①干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさに切っておく。
 - ②高野豆腐は水で戻し、食べやすい大きさに切っておく。
 - ③玉葱は薄切り、人参とたけのこは干切り、白ねぎはみじん切りにしておく。
 - ④Aの調味料を混ぜ合わせておく。
 - ⑤フライパンにサラダ油を熱し、豚挽肉、生姜を炒める。
 - ⑥人参、玉葱、干しいたけ、たけのこを炒める。
 - ⑦④と高野豆腐を入れ、煮込む。
 - ⑧白ねぎ、水溶きでん粉を入れて仕上げる。

1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。また、地震だけではなく、大型台風の上陸や大雨など全国で様々な災害が発生しており、いつ被災するかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全におさめましょう。



市販のレトルト食品や乾物を備蓄しておく、災害時でもあたたかい料理を作ることができます。合わせて卓上コンロ、ペットボトルの水、高密度ポリエチレン製ポリ袋を用意しておく、貴重な水や熱源を有効に活用する湯せん調理ができます。

★高野豆腐のマーボー(災害時)

材料【作りやすい量】

高野豆腐(一口サイズ)	50gほど
水	1カップ
マーボー豆腐の素(市販)(2~3人分用)	1袋
ねぎ(小口切り)	適量

- ~作り方~
- ①高密度ポリエチレン製ポリ袋に、麻婆豆腐の素(とろみ粉が別添えの場合は一緒に加えてよく混ぜ合わせる)、高野豆腐、水を加え、袋の外からもみ、材料を混ぜ合わせる。
 - ②ポリ袋を結ぶ。
 - ・袋の空気を抜いて、根元から袋の口のあたりまでねじりあげる
 - ・袋の口に近い部分で結ぶ
 - ③湯せん調理をする
 - ・鍋に耐熱皿を敷く。(ポリ袋に穴が開くのを防ぐため)
 - ・水を鍋の高さの半分くらいまで入れる
 - ・②のポリ袋を入れ、フタをする
 - ・火にかける。沸騰したら中火にして、15分加熱する
 - ・火を消し、フタをしたまま5分蒸らしたらできあがり

ホームページに直接アクセス!

