

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
献立名	セルフ手巻き寿司 ご飯 手巻き海苔 ツナマヨ 手巻き用ウィンナー(2本) 梅びしお(小袋) 牛乳 鰹のつみれ汁 節分豆	コッペパン 牛乳 赤魚のクリーム ソースかけ 花野菜のサラダ ジュリエンスープ	ご飯 牛乳 白身魚のチリソースかけ 大根の中華和え 生姜と鶏のスープ	ご飯 牛乳 鶏肉の香味ソースかけ 切り干し大根の オイスターソース炒め のっぺい汁	ご飯 牛乳 たこコロッケ 蓮根サラダ ウィンナースープ 伊予柑ゼリー	ご飯 牛乳 平つくねのお好み焼き風 厚揚げの香味炒め じゃがいもの味噌汁	ブルコギドック 背割りコッペパン ブルコギ 牛乳 三色ナムル 春雨スープ	ご飯 牛乳 鰹の蒲焼き 白菜のそぼろ煮 豚汁	ハートのハンバーグ カレーライス 牛乳 牛乳 サウザンサラダ チョコプリン	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め おかか和え 白玉汁	コッペパン 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ アスパラの黒胡椒炒め じゃがいもの豆乳ポタージュ	ご飯 牛乳 とんかつのソースかけ 大根のサラダ ばち汁	ご飯 牛乳 韓国海苔 牛乳 ねぎチヂミ チャプチェ キムチスープ
材料名および使用量(g)	米 95 手巻き海苔 4枚 ツナ 15 キャベツ 20 淡口しょうゆ 1.8 酢 1 砂糖 0.2 マヨネーズ 7 手巻き用ウィンナー 22 梅びしお(小袋) 1袋 牛乳 1本 鰹のつみれ 35 豆腐 20 油揚げ 4 玉葱 20 大根 20 人参 10 白ねぎ 3 干しいたけ 0.5 淡口しょうゆ 7 酒 0.3 塩 0.2 胡椒 0.03 けずりぶし 3 節分豆 5	コッペパン 70 牛乳 1本 赤魚 60 塩 0.3 胡椒 0.02 白ワイン 0.2 白ねぎ 2 マヨネーズ 8 濃口しょうゆ 0.7 豆乳 2 でん粉 0.1 ブロッコリー 15 カリフラワー 15 チキンハム 15 淡口しょうゆ 1.2 酢 1.2 なたね油 0.6 砂糖 0.4 塩 0.1 ベーコン 20 キャベツ 30 玉葱 30 人参 10 マッシュルーム 10 パセリ 0.05 淡口しょうゆ 4 塩 0.6 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 ホキフライ 60 なたね油 6.2 白ねぎ 4 乾燥にんにく 0.05 ジンジャーパウダー 10 トマトクチャップ 10 酒 1 砂糖 0.5 豆板醤 0.15 でん粉 0.2 大根 20 きゅうり 20 とうもろこし 10 淡口しょうゆ 1.5 酢 1 ごま油 0.5 鶏つくね 35 玉葱 25 キャベツ 20 じゃがいも 10 人参 10 ジンジャーパウダー 0.8 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.01 胡椒 0.01 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.1 胡椒 0.02 米粉 5 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 酢 0.8 ジンジャーパウダー 0.02 乾燥にんにく 0.02 でん粉 0.2 切り干し大根 4 ポークハム 15 人参 10 なたね油 0.2 オイスターソース 1.5 濃口しょうゆ 1.8 酒 0.6 砂糖 0.3 豆腐 25 油揚げ 3 大根 20 玉葱 20 里芋 15 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 8.5 酒 0.3 塩 0.06 ジンジャーパウダー 0.04 でん粉 1.8 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 たこコロッケ 60 なたね油 6 蓮根 15 きゅうり 30 とうもろこし 10 酢 3 砂糖 2 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.15 なたね油 0.5 酒 0.6 ジンジャーパウダー 0.25 塩 0.08 胡椒 0.01 ごま油 0.2 じゃがいも 20 人参 10 コンソメ 0.5 塩 0.6 胡椒 0.03 とりがらスープ 適量 伊予柑ゼリー 40	米 95 牛肉 35 キャベツ 20 玉葱 20 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2 砂糖 2.5 酒 0.6 ガーリックパウダー 0.04 なたね油 0.6 厚揚げ 40 豚肉 20 人参 10 にら 3 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 4 酒 0.6 ジンジャーパウダー 0.25 塩 0.08 胡椒 0.01 ごま油 0.2 じゃがいも 35 油揚げ 3 玉葱 20 大根 20 えのきたけ 10 人参 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 豚肉 45 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 15 トマト 15 グリンピース 5 なたね油 1 米粉 5 カレー粉 0.9 ウスターソース 5.5 白米 25 鶏挽肉 15 人参 10 なたね油 0.5 砂糖 1 濃口しょうゆ 2.5 淡口しょうゆ 1.5 みりん 0.5 酒 0.5 でん粉 0.5 けずりぶし 0.2 春雨 6 ベーコン 20 玉葱 30 人参 10 たけのこ 10 なたね油 0.2 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 酒 0.3 ジンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 豚肉 45 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 15 トマト 15 グリンピース 5 なたね油 1 米粉 5 カレー粉 0.9 ウスターソース 5.5 アツプルス 4 トマトクチャップ 1.5 塩 1.5 赤ワイン 1.5 濃口しょうゆ 0.5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.3 乾燥にんにく 0.1 とりがらスープ 適量 ハートのハンバーグ 60 牛乳 1本 キャベツ 20 大根 20 人参 10 つきこんにやく 10 人参 10 人參 10 こぼろ 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 豚肉 35 玉葱 40 白ねぎ 4 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 5 砂糖 2 ガーリックパウダー 0.01 大根 35 きゅうり 15 淡口しょうゆ 1.7 みりん 1 花かつお 1 白玉団子 30 鶏肉 20 油揚げ 4 白菜 20 つきこんにやく 10 人参 10 人參 10 えのきたけ 10 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.01 玉葱 5 トマト 7 ドレッシング (イタリアン) 7 アスパラガス 15 ツナ 15 玉葱 15 なたね油 0.2 粗挽き黒胡椒 0.1 濃口しょうゆ 2.5 ガーリックパウダー 0.01 じゃがいも 45 ベーコン 15 玉葱 35 人参 15 しめじ 10 なたね油 1 豆乳 20 塩 1 白ワイン 0.5 コンソメ 0.5 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 とんかつ 60 なたね油 6 チミチミ 20 濃口しょうゆ 1.2 砂糖 5 酒 5 濃口しょうゆ 1 砂糖 1.5 赤ワイン 1 大根 25 ほうれん草 10 人参 10 淡口しょうゆ 0.7 なたね油 1.6 砂糖 0.4 胡椒 0.01 そうめんばち 8 かまぼこ 15 油揚げ 3 じゃがいも 25 玉葱 25 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 けずりぶし 3	米 95 韓国海苔 1袋 牛乳 1本 チヂミ 50 濃口しょうゆ 1.2 砂糖 3 酒 0.8 ごま油 0.2 乾燥にんにく 0.01 春雨 5 牛肉 20 玉葱 20 人参 10 干しいたけ 0.6 なたね油 0.5 砂糖 1 濃口しょうゆ 2 酒 0.2 胡椒 0.01 人参 10 白菜キムチ 15 豚肉 20 大根 30 玉葱 30 人参 10 ごぼう 10 白ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	
節分献立	<p>節分献立はセルフ手巻き寿司です。海苔の上にご飯と好きな具をのせて、自分で巻いて食べてください！ 具はツナマヨ、ウィンナー、梅びしおの3種類です。 給食の前にはしっかり手を洗いましょう！！</p>												
2月7日は3年生応援献立です。たこは英語で「オクトパス」から、 いろいろな難関をパスしていただけますように。蓮根は先の見通しがよい ように食べられる縁起ものです。ウィンナーは英語の「winner」に かけて、困難に打ち勝っていただけるようにと願いを込めました。全部 食べれば「いいよかん(伊予柑)」がするはすです！！ 3年生の将来を給食センターから応援しています。	<p>チョコレートはカカオ豆を発酵・乾燥させたものから作られ ます。カカオの栽培に関して人権や環境を守るために「サス テナブルチョコレート」作りに取り組む企業や団体が増えて います。選ぶ際に、こうしたことも考えて購入できるといい ですね。</p>												
I補材-/たんぱく質	I補材-/たんぱく質	I補材-/たんぱく質	I補材-/たんぱく質	I補材-/たんぱく質	I補材-/たんぱく質	I補材-/たんぱく質	I補材-/たんぱく質	I補材-/たんぱく質	I補材-/たんぱく質	I補材-/たんぱく質	I補材-/たんぱく質	I補材-/たんぱく質	I補材-/たんぱく質
701kcal 31.6g	709kcal 34.9g	750kcal 27.5g	726kcal 30.8g	742kcal 22.7g	743kcal 28.2g	709kcal 28.4g	753kcal 29.7g	880kcal 33.5g	709kcal 27.0g	813kcal 36.4g	741kcal 26.6g	719kcal 25.8g	
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ことができます。													



