

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)				
献立名	ホットドック 背割りコッペパン チキンスティック キャベツのソテー 牛乳 ポークビーンズ	ご飯 味付け海苔 牛乳 花形豆腐ハンバーグの和風あんかけ 筍の金平 菜の花汁 ひなまつりゼリー (豆乳)	米粉ビーフカレーライス 牛乳 ポロニアステーキ 海藻サラダ	ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ (2個) 大根のゆかりあえ お祝いすまし汁 卒業お祝いカップケーキ (豆乳)	ご飯 牛乳 鯖のおろしポン酢かけ ごぼうの甘辛炒め 豚汁	ご飯 牛乳 ミンチカツ 花野菜の中華和え みそワントンスープ	ご飯 牛乳 赤魚の西京焼き ふきと豚肉の生姜炒め もずくのすまし汁	ご飯 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 豚肉とキャベツのオイマヨ炒め おこげスープ	ご飯 牛乳 餅巾着の含め煮 きゅうりの甘酢和え 肉じゃが	小型コッペパン 牛乳 鱈の香草フライ アスパラガスのソテー ニョッキのスープ メープルマフィン (豆乳)				
材料名および使用量 (g)	背割りコッペパン 70 チキンスティック 40 キャベツ 40 なたね油 0.5 塩 0.3 胡椒 0.02 カレー粉 0.1 牛乳 1本 豚肉 30 大豆 (兵庫県産) 20 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 25 グリーンピース 5 なたね油 1.2 砂糖 3 濃口しょうゆ 6 デミグラスソース 5 トマトケチャップ 4 塩 0.3 胡椒 0.02	米 95 味付け海苔 1袋 牛乳 1本 花形豆腐ハンバーグ 60 なたね油 0.2 玉葱 10 淡口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.2 でん粉 0.2 たけのこ 20 豚肉 25 つきこんにやく 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5 一味とうがらし 0.01 菜の花 15 かまぼこ (梅) 10 てまり麩 3 玉葱 35 えのきたけ 10 人参 10 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3 ひなまつりゼリー (豆乳) 60	米 95 牛肉 40 じゃがいも 60 玉葱 60 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 ジンジャーパウダー 0.4 砂糖 0.3 乾燥にんにく 0.1 とりからスープ 適量 牛乳 1本 ポロニアステーキ 40 海藻ミックス 1.5 きゅうり 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 80 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.2 大根 15 淡口しょうゆ 3 酢 1.5 ゆず果汁 1 みりん 1 大根 25 キャベツ 15 ゆかり 0.4 淡口しょうゆ 1 祝いなるとかまぼこ 10 豆腐 30 玉葱 35 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3 卒業お祝いカップケーキ (豆乳) 25	米 95 牛乳 1本 鯖 60 塩麹 3 大根 15 淡口しょうゆ 3 酢 1.5 ゆず果汁 1 みりん 1 ごぼう 25 鶏肉 15 人参 10 なたね油 0.6 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 3 みりん 1.2 豚肉 25 豆腐 30 油揚げ 4 玉葱 25 つきこんにやく 10 人参 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 ミンチカツ 60 なたね油 6 フロッコリー 20 カリフラワー 15 ツナ 10 すりごま 0.3 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.5 砂糖 0.4 ワントン 6 豚ひき肉 20 玉葱 30 白菜 30 人参 10 たけのこ 10 青ねぎ 4 味噌 14 胡椒 0.02 豆板醤 0.08 とりからスープ 適量	米 95 牛乳 1本 赤魚 60 西京味噌 15 ふき 10 豚肉 30 玉葱 25 白ねぎ 3 なたね油 0.5 ジンジャーパウダー 0.15 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 2 ガーリックパウダー 0.01 もずく 15 鶏肉 15 かまぼこ 10 豆腐 30 玉葱 20 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 8 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.5 みりん 0.5 ガーリックパウダー 0.05 ジンジャーパウダー 0.05 胡椒 0.01 豚肉 20 キャベツ 20 人参 10 マヨネーズ 3 オイスターソース 1.5 濃口しょうゆ 1 粗挽き黒胡椒 0.02 おこげ 14 白菜 35 玉葱 30 たけのこ 10 人参 10 青ねぎ 4 干ししいたけ 0.3 淡口しょうゆ 4 酒 0.6 塩 0.5 胡椒 0.02 ジンジャーパウダー 0.01 でん粉 1.8 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 餅巾着 35 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.7 みりん 0.2 けずりぶし 0.2 きゅうり 30 人参 10 砂糖 1.2 淡口しょうゆ 1 酢 2 豚肉 35 竹輪 20 じゃがいも 60 玉葱 50 人参 25 系こんにやく 20 ごぼう 10 むき枝豆 10 なたね油 1.2 砂糖 4 濃口しょうゆ 8 みりん 1	コッペパン 60 牛乳 1本 鱈の香草フライ 60 なたね油 6 アスパラガス 30 ベーコン 10 人参 10 とうもろこし 5 オリーブ油 0.5 塩 0.4 胡椒 0.02 ニョッキ 30 鶏肉 15 玉葱 30 キャベツ 30 人参 10 淡口しょうゆ 3 塩 0.3 胡椒 0.02 けずりぶし 3 メープルマフィン (豆乳) 25				
卒業お祝い献立	ひな祭り献立	ひな祭りゼリー (豆乳)	卒業お祝い献立								卒業お祝い献立	ひな祭り献立	卒業お祝い献立	ひな祭り献立
3月3日はひな祭りです。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のごとで、もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しびな」が起源とされています。	ひな祭り献立	ひなまつりゼリー (豆乳)	卒業お祝い献立								卒業お祝い献立	ひな祭り献立	卒業お祝い献立	ひな祭り献立
3月のリクエスト給食は・・・ 主菜部門で一番投票数が多かった「鶏肉のから揚げ」です! 毎月19日が食育の日ですが、3年生も食べられるように卒業お祝い献立に登場します!!	ひな祭り献立	ひなまつりゼリー (豆乳)	卒業お祝い献立								卒業お祝い献立	ひな祭り献立	卒業お祝い献立	ひな祭り献立
I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質				
758kcal 33.9g	750kcal 27.7g	775kcal 29.4g	846kcal 31.3g	848kcal 35.5g	765kcal 29.4g	721kcal 36.3g	746kcal 30.7g	753kcal 28.8g	792kcal 32.6g					

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	18日(月)	19日(火)	21日(木)	22日(金)				
献立名	ご飯 牛乳 チキン味噌カツ キャベツのおひたし うすら卵のスープ	ピビンバ 牛乳 コーンのキャベツ揚げ わかめスープ	ご飯 牛乳 鰯の甘辛だれ さやいんげんのそぼろ炒め けんちん汁	くるくるパン 牛乳 ミルク (ココア) ポークシチュー 春野菜のサラダ いちごゼリー				
材料名および使用量 (g)	米	95	米	95	米	95	くるくるパン	60
	牛乳	1本	牛肉	30	牛乳	1本	牛乳	1本
	チキンカツ	60	もやし	15	鰯	60	ミルク (ココア)	8
	なたね油	6	人参	10	てん粉	6	豚肉	35
	赤味噌	4	切り干し大根	2	なたね油	6	玉葱	55
	砂糖	1.5	にら	3	濃口しょうゆ	3	じゃがいも	50
	酒	1	干ししいたけ	0.5	砂糖	1.5	人参	20
	みりん	0.5	なたね油	0.5	みりん	1	マッシュルーム	10
	濃口しょうゆ	0.5	濃口しょうゆ	4	酒	0.5	グリーンピース	5
	キャベツ	35	砂糖	2.5	てん粉	0.2	なたね油	1.2
	人参	10	酒	0.3	さやいんげん	25	米粉	5
	淡口しょうゆ	1.5	淡口しょうゆ	0.2	豚ひき肉	20	トマトピューレ	5
	砂糖	0.4	豆板醤	0.2	人参	10	トマトケチャップ	10
	うすら卵	25	ジンジャーパウダー	0.01	なたね油	0.2	デミグラスソース	20
	豚肉	20	胡椒	0.01	砂糖	0.6	ウスターソース	5
玉葱	25	ガーリックパウダー	0.01	濃口しょうゆ	2	赤ワイン	1.5	
チンゲンサイ	15	牛乳	1本	酒	0.4	塩	0.6	
えのきたけ	10	コーンのキャベツ揚げ	60	みりん	0.2	胡椒	0.02	
人参	10	わかめ	1	てん粉	0.2	ガーリックパウダー	0.02	
淡口しょうゆ	4	鶏肉	15	鶏肉	15	とりがらスープ	適量	
塩	0.4	玉葱	35	かまぼこ	10	アスパラガス	20	
酒	0.2	人参	15	豆腐	30	キャベツ	15	
ジンジャーパウダー	0.02	えのきたけ	10	油揚げ	3	玉葱	10	
胡椒	0.02	淡口しょうゆ	5	つきこんにゃく	10	どうもろこし	5	
でん粉	1.5	塩	0.5	人参	10	酢	1.5	
けずりぶし	3	胡椒	0.01	ごぼう	10	オリーブ油	0.7	
		けずりぶし	3	青ねぎ	3	砂糖	0.7	
				淡口しょうゆ	7	塩	0.25	
				酒	0.2	胡椒	0.02	
				でん粉	1.5			
				けずりぶし	3			
						いちごゼリー	50	

☆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。

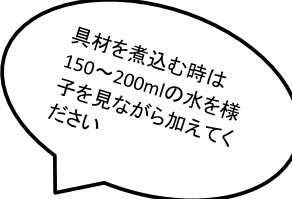
◎ポークビーンズ (1日より)

豚肉	150g
大豆 (水煮)	100g
じゃがいも	300g
玉葱	300g
人参	125g
グリーンピース	25g
なたね油	適量
砂糖	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ2
デミグラスソース	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
塩	小さじ1/4
胡椒	少々

～作り方～

- ①じゃがいもは2cmの角切り、玉ねぎはくし切り、人参は1cm幅のいちょう切りにしておく。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、人参、玉葱、じゃがいもを入れて炒める。
- ⑤水、大豆、調味料を入れて具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥味を調べて、グリーンピースを入れて仕上げる。

- ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。給食では大豆を使いますが、本場アメリカでは白いんげん豆を使うことが多いそうです。



◎鶏肉のから揚げ (6日より)

鶏肉	400g
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
生姜	少々
(すりおろし) にんにく	少々
(すりおろし) でん粉	適量
揚げ油	適量

～作り方～

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②鶏肉にしょうゆ、酒、塩、生姜、にんにくで下味をつけておく。
- ③でん粉をつけ、熱した天ぷら油で揚げる。

給食では鶏もも肉を使用していますが、むね肉でも美味しく仕上がります。お好みに合わせてお選びください。



いちごは桜などと同じバラ科の植物ですが、木ではなく草となります。園芸学上は野菜になりますが、一般的には果物として食べられるため、メロンやすいかと同様に「果実的野菜」と呼ばれます。本来の旬は3月〜5月ですが、ハウス栽培により11月から出回り始めます。先端が一番甘いので、へたの方から食べるとより甘みを感じられます。

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。

※学校給食献立表に関するお問い合わせは、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。



ホームページに直接アクセス!