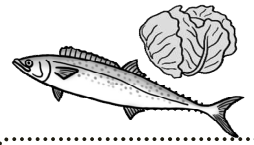
２０２４年度　　４月 献 立 表　　中学校給食センター

日・曜	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
献立名	米粉チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ 型抜きチーズ	ご飯 牛乳 肉じゃが かきあげ きゅうりの沢庵和え	ご飯 牛乳 鶏肉のゆかり焼き 筍の金平 お祝いすまし汁 入学お祝いゼリー（豆乳）	ご飯 牛乳 鯖の香味焼き さやいんげんのごま和え 厚揚げの味噌汁	キャロットパン 牛乳 豆乳グラタン ハムサラダ ポトフ	ご飯 牛乳 鰆の揚げ物 春キャベツのナムル 豚汁 ブルーベリータルト（豆乳）	ご飯 牛乳 平つくねのお好み焼き風 アスパラとじゃがいものマヨ炒め ばち汁
材料名および使用量（ｇ）	米 95 鶏肉 45 じゃがいも 60 玉ねぎ 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 とりがらスープ 適量 牛乳 1本 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 型抜きチーズ 15	米 95 牛乳 1本 豚肉 35 竹輪 20 じゃがいも 60 玉ねぎ 50 人参 25 糸こんにゃく 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 かきあげ 60 なたね油 6 きゅうり 30 沢庵漬け 20 黒いりごま 0.5 淡口しょうゆ 0.7	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 酒 1 塩 0.5 ゆかり 1 濃口しょうゆ 1 たけのこ 15 豚肉 20 人参 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 祝いなると 3 かまぼこ 10 豆腐 25 わかめ 0.5 玉ねぎ 35 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3 入学お祝いゼリー（豆乳） 45	米 95 牛乳 1本 鯖 60 なたね油 0.2 白ねぎ 3 濃口しょうゆ 5 みりん 2 酒 2 ジンジャーパウダー 0.05 ガーリックパウダー 0.03 でん粉 0.2 さやいんげん 35 人参 10 すりごま 0.6 淡口しょうゆ 1.8 砂糖 0.3 厚揚げ（ミニ） 35 鶏肉 15 玉ねぎ 25 白菜 20 人参 10 味噌 14 けずりぶし 3	コッペパン 70 キャロットチップ 12 牛乳 1本 豆乳グラタン 60 ポークハム 10 きゅうり 25 とうもろこし 10 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.2 なたね油 0.6 砂糖 0.4 塩 0.1 胡椒 0.01 ミニウインナー 30 じゃがいも 50 玉ねぎ 50 キャベツ 25 大根 20 人参 20 アスパラガス 10 なたね油 1 コンソメ 1 塩 1.2 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 鰆 60 酒 1 塩 0.5 でん粉 6 なたね油 6 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 2 みりん 0.5 でん粉 0.2 春キャベツ 15 もやし 15 人参 10 きゅうり 10 淡口しょうゆ 1.5 酢 1.5 ごま油 0.5 砂糖 0.3 豚肉 25 油揚げ 3 玉ねぎ 20 人参 20 つきこんにゃく 15 ごぼう 15 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3 ブルーベリータルト（豆乳） 25	米 95 牛乳 1本 平つくね（キャベツ） 60 とんかつソース 3 ウスターソース 3 アスパラガス 15 ボークハム 20 じゃがいも 20 とうもろこし 10 なたね油 0.2 マヨネーズ 3 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.2 粗挽き黒胡椒 0.05 そうめんばち 7 かまぼこ 15 油揚げ 4 たまねぎ 30 たけのこ 10 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
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質
中学	740kcal 27.8g	851kcal 27.7g	727kcal 32.9g	807kcal 32.2g	846kcal 28.1g	863kcal 34.1g	717kcal 27.2g

入学お祝い献立

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。
いよいよ中学校での給食がスタートしますね。17日は入学お祝い献立です。炒め物は、まっすぐ大きく成長されることを願って「たけのこ」を使い、お汁には「祝」の文字が書かれた「なると」を入れました。新しい学年、新しいクラスでの中学校生活が、すばらしいものになることを願っています！



トライやる献立

2023年度のトライやるウィークで、中学校給食センターに来てくれた生徒が考えた献立を提供します。４月は**笹原中学校**です。テーマは**「春の旬の食べ物づくし」**です。春キャベツはや鰆など、春を感じられる食べ物を取り入れた献立を考えてくれました！ 味わって食べてください！！

牛乳１本・・・２０６ｇ　　※パンは小麦粉重量で表示しています。

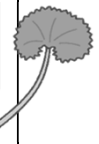
※学校給食献立表に関してのお問い合わせは、中学校給食センター（TEL：072-784-8045　FAX：072-784-8046）までご連絡ください。

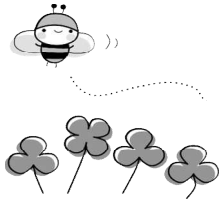
◎中学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市立中学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

２０２４年度　　４月献　立　表　　中学校給食センター

日・曜	24日(水)		25日(木)		26日(金)		30日(火)	
献立名	ご飯 牛乳 赤魚の西京焼き おかか和え けんちん汁 わらびもち		ご飯 牛乳 コロッケ 切り干し大根のオイスターソース炒め ふきの味噌汁		コッペパン 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ カラフルサラダ じゃがいもの豆乳ポタージュ		ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ポークシュウマイ（3個） 大根のサラダ	
材料名および使用量（g）	米	95	米	95	コッペパン	70	米	95
	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	赤魚	60	コロッケ	60	鶏肉	70	豆腐	120
	西京味噌	15	なたね油	6	塩	0.3	鶏挽肉	30
	大根	30	切り干し大根	4	胡椒	0.01	玉ねぎ	40
	きゅうり	15	ポークハム	20	玉ねぎ	5	人参	15
	淡口しょうゆ	1.7	チンゲン菜	10	トマト	7	たけのこ	15
	みりん	1	なたね油	0.2	ドレッシング（イタリアン）	7	白ねぎ	5
	花かつお	1	オイスターソース	1.5			干ししいたけ	0.5
			濃口しょうゆ	1.8	ツナ	10	なたね油	1
	鶏肉	15	酒	0.6	きゅうり	15	濃口しょうゆ	5
	かまぼこ	10	砂糖	0.3	パプリカ	10	赤味噌	5
	豆腐	30			酢	1.8	砂糖	1
	油揚げ	3	ふき	10	砂糖	0.4	酒	1.5
	つきこんにゃく	10	鶏肉	15	塩	0.3	オイスターソース	0.6
	人参	10	豆腐	30	胡椒	0.02	ジンジャーパウダー	0.1
	ごぼう	10	油揚げ	4	オリーブ油	0.5	豆板醤	0.15
	青ねぎ	3	玉ねぎ	30			でん粉	1.2
	淡口しょうゆ	7	人参	10	じゃがいも	45	とりがらスープ	適量
	酒	0.2	えのきたけ	10	ベーコン	15		
	でん粉	1.5	味噌	14	玉ねぎ	35	ポークシュウマイ	54
	けずりぶし	3	けずりぶし	3	キャベツ	20		
	わらびもち	30			人参	10	大根	25
					なたね油	1	キャベツ	15
					豆乳	20	とうもろこし	10
					塩	1	淡口しょうゆ	1.7
					白ワイン	0.5	なたね油	0.6
					コンソメ	0.5	砂糖	0.4
					胡椒	0.02	胡椒	0.01
					でん粉	1		
					とりがらスープ	適量		
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質		Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質		Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質		Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	
中学	722kcal　32.2g		796kcal　26.5g		798kcal　35.1g		770kcal　32.6g	

おべんとうばこの歌にも登場するふきは、春の山菜の一つです。歌にもありますが、ふきには筋があり、そのままだと口に残るので、下処理をするときに取っておきます。また、そのままでは苦みが強いためアク抜きもします。おいしく食べるためにたくさんの工夫があります。
同じ春の山菜に「ふきのとう」がありますが、





牛乳１本・・・２０６ｇ　　※パンは小麦粉重量で表示しています。

☆献立便り☆

4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。

◎筍の金平（１７日より）

材料【４～５人分】

豚肉	100ｇ
たけのこ	75ｇ
人参	50ｇ
サラダ油	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	小さじ2
一味唐辛子	少々

～作り方～
① たけのこは細切りに、人参は千切りに、豚肉は細切りにしておく。
② サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
③ 人参とたけのこ加えて炒める。
④ 調味料を入れて炒め合わせたら完成。

「雨後の筍」ということわざがあるように、雨が降った後は、たけのこが次々と地面から顔を出します。

4月15日から給食が始まります。安全・安心な給食づくりを心掛けていきますので、よろしくお願いします！

給食の前には机の上を片付け、手は石けんできれいに洗いましょう！給食当番は清潔な服装でお願いします。

～お知らせ～
＊卵除去食（鶏卵・うずら卵対象）の提供は5月より開始いたします。

※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。

ホームページに直接アクセス！