

日・曜	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)
献立名	米粉ビーフカレーライス 牛乳 海藻サラダ 福神漬け	コッペパン 牛乳 ホキフライ タルタルソース(小袋) スナップエンドウのサラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ(2個) 紅白サラダ お祝いすまし汁 お祝い苺ゼリー	ご飯 牛乳 小松菜まんじゅう(2個) さやいんげんのおかか和え 肉じゃが	ご飯 牛乳 春巻き わかめの中華和え 春雨スープ ヨーグルト(苺)	ご飯 ふりかけ(海苔) 牛乳 ほっけの一夜干し ふきと豚肉の生姜炒め じゃが芋の味噌汁	照り焼きバーガー 〔バーガーパン ハンバーグの照り焼きソース キャベツのソテー〕 牛乳 春野菜の豆乳スープ	ピビンバ 牛乳 棒餃子 わかめスープ
材料名および使用量(g)	米 100 牛肉 40 じゃが芋 60 玉ねぎ 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 福神漬け 10	コッペパン 70 牛乳 1本 ホキフライ 60 なたね油 6 タルタルソース(小袋) 8 スナップえんどう 25 チキンハム 10 玉ねぎ 10 パプリカ 5 酢 1.7 なたね油 0.4 砂糖 0.4 塩 0.3 胡椒 0.01 ベーコン 15 マカロニ 8 じゃが芋 35 玉ねぎ 35 トマト 15 人参 10 セロリ 1 トマトケチャップ 13 塩 0.8 乾燥にんにく 0.06 胡椒 0.05 とりがらスープ 適量	米 100 牛乳 1本 鶏肉 80 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.2 ジンジャーパウダー 0.1 ガーリックパウダー 0.05 でん粉 8 なたね油 8 大根 30 人参 10 淡口しょうゆ 1.7 なたね油 0.6 砂糖 0.4 胡椒 0.01 祝いなると 3 花麩 3 豆腐 20 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 お祝い苺ゼリー 50	米 100 牛乳 1本 小松菜まんじゅう 50 さやいんげん 25 人参 10 淡口しょうゆ 1.5 みりん 0.3 花かつお 1 豚肉 35 竹輪 20 じゃが芋 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	米 100 牛乳 1本 春巻き 50 なたね油 5 わかめ 1 ツナ 20 きゅうり 20 とうもろこし 10 ごま油 0.6 酢 1 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 1.4 春雨 8 ベーコン 20 玉ねぎ 30 白菜 20 もやし 15 人参 10 淡口しょうゆ 4.5 酒 0.2 ガーリックパウダー 0.02 とりがらスープ 適量 ヨーグルト(苺) 100	米 100 ふりかけ(海苔) 2 牛乳 1本 ほっけの一夜干し 50 酒 0.5 ふき水煮 10 豚肉 30 玉ねぎ 25 白ねぎ 3 なたね油 0.5 ジンジャーパウダー 0.2 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1 ガーリックパウダー 0.01 じゃが芋 35 鶏肉 15 厚揚げ(ミニ) 25 玉ねぎ 25 人参 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	バーガーパン 70 ハンバーグ 80 濃口しょうゆ 4 砂糖 2.5 みりん 0.6 でん粉 0.3 キャベツ 35 なたね油 0.2 塩 0.3 胡椒 0.02 牛乳 1本 鶏肉 20 玉ねぎ 30 じゃが芋 30 アスパラガス 10 人参 10 とうもろこし 10 なたね油 1 でん粉 1.5 豆乳 20 コンソメ 1.2 塩 0.5 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	米 100 牛肉 30 もやし 20 人参 10 切り干し大根 3 にら 3 干しいたけ 0.5 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 4 砂糖 2 酒 0.3 淡口しょうゆ 0.2 豆板醤 0.2 ジンジャーパウダー 0.01 胡椒 0.01 牛乳 1本 棒餃子 40 わかめ 1 鶏肉 15 玉ねぎ 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
			入学お祝い献立		食育の日			
					毎月19日は食育の日です。 今年度は2022年度のトライやるウィークを中学校給食センターで行った皆さんが考えた献立を食育の日に提供します。 4月は北中学校、天王寺川中学校です。 テーマは「カ・盛り盛りごはん」です。			
I初* -/たんぱく質	I初* -/たんぱく質	I初* -/たんぱく質	I初* -/たんぱく質	I初* -/たんぱく質	I初* -/たんぱく質	I初* -/たんぱく質	I初* -/たんぱく質	I初* -/たんぱく質
中学 730kcal 24.6g	806kcal 31.8g	820kcal 29.7g	752kcal 32.2g	918kcal 29.3g	736kcal 35.1g	762kcal 35.9g	721kcal 27.1g	

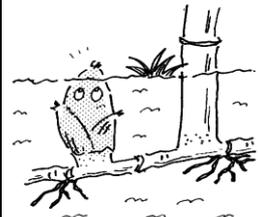
牛乳1本・・・206g

※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(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
献立名	ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 筍の金平 豆腐のすまし汁		ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ コーンポテト オニオンスープ		ご飯 牛乳 ミンチカツ ツナとアスパラの黒胡椒炒め 春キャベツの味噌汁		くるくるパン 牛乳 ミートスパゲッティ 野菜のマリネ	
材料名および使用量 (g)	米	100	米	100	米	100	くるくるパン	60
	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	鯖	60	鶏肉	70	ミンチカツ	60	スパゲッティ	40
	味噌	8	塩	0.3	なたね油	6	合挽肉	30
	みりん	3	胡椒	0.02	ツナ	15	玉ねぎ	60
	酒	3	玉ねぎ	3	アスパラガス	15	人参	15
	砂糖	1.5	ジンジャーパウダー	0.01	玉ねぎ	15	グリーンピース	6
	濃口しょうゆ	1	ガーリックパウダー	0.01	とうもろこし	10	なたね油	1.2
	ジンジャーパウダー	0.05	濃口しょうゆ	3	なたね油	0.2	トマトケチャップ	19
	たけのこ	20	砂糖	2	粗挽き黒胡椒	0.1	とんかつソース	6
豚肉	15	みりん	2	濃口しょうゆ	2.5	塩	0.6	
人参	10	白ワイン	3	ガーリックパウダー	0.01	胡椒	0.02	
つきこんにゃく	10	レモン果汁	1	キャベツ	35	ブロッコリー	30	
なたね油	0.2	じゃが芋	40	平天	10	パプリカ	10	
濃口しょうゆ	2.5	とうもろこし	10	玉ねぎ	35	たまねぎ	10	
砂糖	1	塩	0.3	えのきたけ	10	酢	1.5	
一味とうがらし	0.01	胡椒	0.02	人参	10	オリーブ油	0.7	
豆腐	25	玉ねぎ	40	青ねぎ	4	砂糖	0.7	
かまぼこ	10	豚肉	20	味噌	14	塩	0.3	
玉ねぎ	30	キャベツ	25	けずりぶし	3	胡椒	0.01	
人参	10	人参	10					
えのきたけ	10	セロリ	1					
青ねぎ	3	淡口しょうゆ	4					
淡口しょうゆ	8	塩	0.4					
塩	0.1	胡椒	0.02					
けずりぶし	3	とりがらスープ	適量					



たけのこは、春に竹の地下茎から出る若い芽です。芽が出てから10日くらいの、先が地面に出てくる寸前のものを掘って食べます。太い「もうそう竹」、細い「破竹」や「真竹」などの種類があります。腸の動きをよくして、便秘を防いでくれる食物繊維やたんぱく質、ビタミンB1、B2、ミネラルなどを含みます。

☆献立便り☆

4月いきいき

※調味料は好みに調整してください。

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。

◎ミートスパゲッティ (28日より)

材料【4~5人分】

- スパゲッティ 200g
- 合挽肉 150g
- 玉ねぎ 300g
- 人参 80g
- グリーンピース 30g
- なたね油 適量
- トマトケチャップ 大さじ7
- とんかつソース 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- 胡椒 少々

～作り方～

- ①玉ねぎは薄切り、人参は千切りにしておく。
- ②サラダ油を熱し、合挽肉を炒める。
- ③玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ④調味料を入れて煮込む。
- ⑤ゆでたスパゲッティとグリーンピースを入れて混ぜ、和える。

給食で定番のミートソーススパゲッティです。お好みに粉チーズをかけても美味しいです。



きゅうしょく 給食はじまるよ!

てあらい → みじたく → はいぜん → あとがたづけ

～お知らせ～

- *令和5年(2023年)度の給食費のお支払いは7月から毎月となります。納期限は各月25日(3月は31日)となります。
- *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。



ホームページに直接アクセス!



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。