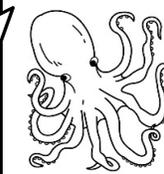


令和5年度

4月こんだてひょう

小学校給食センター（第2）

日・曜	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	
こんだて	ぎゅうめし うのはのみそしる 牛乳	コッペパン ポークビーンズ ザワークラウト 牛乳	ごはん はるまき きゅうりのナムル チキンボールスープ 牛乳	ごはん にくじゃが そくせきづけ 牛乳	おむすび もちげんまいりごはん おおばんのり あかしたココロック ぼたんじる 牛乳	カラフルライス チキンフランクのソテー はるキャベツのスープ 牛乳	ツナポテサンド せわりコッペパン ツナポテサラダ マヨネーズ クラス1本 とうにゅうの コーンクリームスープ 牛乳	ごはん さわらのてりやき わかたけあえ さわにわん 牛乳	とりどんぶり さつまじる 牛乳	こめこの ポークカレーライス アスパラガスのマリネ 牛乳	
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 □	コッペパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 65 □ もちげんまいり 5 □ 塩 0.7 □	こめ 70 □ カラフルライスの具 3.5 △	コッペパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	
	牛肉 25 ○ たまねぎ 20 △ ごぼう 15 △ にんじん 15 △ つきこんにやく 10 △ しろねぎ 3 △ サラダ油 0.5 □ 砂糖 2 □ 濃口しょうゆ 4 □ みりん 0.2 □	ぶた肉 25 ○ だいず(ドライ) 20 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 50 △ にんじん 20 △ グリーンピース 5 △ サラダ油 1 □ 砂糖 2.5 □ 濃口しょうゆ 5 □ デミグラスソース 4 □ トマトケチャップ 3 □ 水 50 □	はるまき 50 □ 天ぷら油 5 □ きゅうり 30 △ にんじん 5 △ すりごま 0.5 □ 淡口しょうゆ 1.5 □ 酢 1.5 □ ごま油 0.4 □ 砂糖 0.3 □	ぶた肉 30 ○ ちくわ 15 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ いとこんにやく 15 △ ごぼう 10 △ むきえだまめ 8 △ サラダ油 1 □ 砂糖 3 □ 濃口しょうゆ 7 □ みりん 0.5 □ 水 50 □	こめ 65 □ もちげんまいり 5 □ 塩 0.7 □ 大判のり 3 □ あかしたココロック 60 □ 天ぷら油 6 □ いのしし肉 15 ○ さんしょう 0.01 □ とうふ 30 □ だいこん 20 △ ごぼう 15 △ にんじん 10 △ つきこんにやく 7 △ あおねぎ 3 △ みそ 9 □ 赤みそ 3 ○ 酒 0.5 □ みりん 0.3 □ けずりぶし 2.5 □ 水 90 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ カラフルライスの具 3.5 △ チキンフランク 40 ○ サラダ油 0.2 □ はるキャベツ 30 △ ベーコン(バラ) 13 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 干しいたけ 0.3 △ 淡口しょうゆ 4 □ 塩 0.4 □ こしょう 0.01 □ けずりぶし 2.5 □ 水 145 □ 牛乳 1本 ○	ツナ 15 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 10 △ 酢 1 □ サラダ油 0.2 □ 塩 0.1 □ こしょう 0.01 □ マヨネーズ 8 □ クリームコーン 15 □ とうもろこし 10 △ とり肉 15 ○ キャベツ 30 △ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ サラダ油 1 □ とうにゅう 10 □ 塩 1 □ こしょう 0.02 □ でんぷん 1 □ とりがらスープ 適量 水 135 □ 牛乳 1本 ○	さわらのてりやき 40 ○ 乾燥わかめ 0.6 ○ たけのこ 15 △ にんじん 5 △ 淡口しょうゆ 1.5 □ 砂糖 0.3 □ とり肉 20 ○ とうふ 30 □ あぶらあげ 4 ○ ごぼう 15 △ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 □ 酒 0.2 □ けずりぶし 2.5 □ 水 125 □ 牛乳 1本 ○	とり肉 20 ○ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ いとこんにやく 5 △ ごぼう 5 △ しろねぎ 3 △ サラダ油 0.5 □ 砂糖 2 □ 濃口しょうゆ 3 □ 淡口しょうゆ 2 □ さつまいも 40 □ ぶた肉 15 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 90 □ 牛乳 1本 ○	ぶた肉 35 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 50 △ にんじん 15 △ トマト 10 △ サラダ油 1 □ こめこ 4.7 □ カレー粉 0.3 □ ウスターソース 4.5 □ アップルソース 3 △ トマトケチャップ 1 □ 塩 1 □ 赤ワイン 1 □ 濃口しょうゆ 0.4 □ ジンジャーパウダー 0.3 □ 砂糖 0.2 □ 乾燥にんにく 0.1 □ とりがらスープ 適量 水 60 □ 牛乳 1本 ○	
	おから 7 ○ とり肉 15 ○ あつあげ(ミニ) 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 干しいたけ 0.5 △ 白みそ 11 ○ みそ 6 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 110 □ 牛乳 1本 ○	キャベツ 25 △ とうもろこし 5 △ 酢 1.5 □ オリーブ油 0.5 □ 砂糖 0.5 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 □ 牛乳 1本 ○	チキンボール 35 ○ とうふ 30 ○ たまねぎ 20 △ チンゲンサイ 10 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 □ 塩 0.3 □ こしょう 0.01 □ けずりぶし 2.5 □ 水 140 □ 牛乳 1本 ○	きゅうり 15 △ たくあんづけ 10 △ 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 ○
	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 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○
	<p>今年度の食育の日献立のテーマは昨年度に引き続き、「めざせ！全国制覇!!47都道府県 味の旅」です。日本の各都道府県の郷土料理や食材を取り入れた献立を予定しています。4月は兵庫県にスポットを当てています。今日のココロックには、明石産のたこを使用しています。たこには体を作るもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。丹波篠山市の郷土料理の「ぼたん汁」は、しし肉をうす切りにしてお皿に盛りつけると、ぼたん(牡丹)の花のようにみえることからそう呼ばれています。給食ではしし肉を使った味噌汁にしています。</p>										
	<p>食育の日献立 (兵庫県)</p>   										
	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質	I献†-/たんぱく質
	588kcal 23.9g	540kcal 24.5g	601kcal 20.3g	549kcal 21.5g	619kcal 22.2g	540kcal 20.0g	542kcal 22.4g	542kcal 27.2g	559kcal 22.3g	544kcal 21.3g	

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。 ○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうに関してのお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。 ◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎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。

給食メニューで人気の「ピピンパ」と「わかめスープ」を動画で発信しています!! QRコードでアクセス!!



