

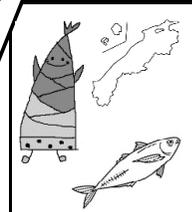
日・曜	1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)
こんだて	ごはん かつおフライ (とんかつソース クラス1本) たけのこのきんぴら けんちんじる かしわもち 牛乳	ごはん あつあげのこうみいため キャベツのみそしる 牛乳	そばろごはん (ごはん そばろいため あつやきたまご もずくしる 牛乳	ごはん とりのてりやき にんじんしりしり いなかじる あおうめゼリー 牛乳	おちゃパン わふうスパゲッティ きゅうりとコーンのサラダ 牛乳	ごはん ちくわのこめこゆかりあげ (2個) さやいんげんのあえもの すましじる 牛乳	ごはん のりのつくだに アスパラガスのいためもの たまねぎのみそしる 牛乳	こめこの チキンカレーライス やさいのマリネ 牛乳	ごはん ブルコギ キムチスープ 牛乳	チリサンド (せわりコッパン) チリビーンズ スライスチーズ キャベツのスープ 牛乳	ごはん あじのてりやき たけのこのさんしょうに のりふで メロンゼリー 牛乳	ぶたどんぶり あつあげのみそしる 牛乳	ビーフハヤシライス うみのさちサラダ 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 □ かつおフライ 40 ○ 天ぷら油 4 □ とんかつソース 8 □ たけのこ 20 △ にんじん 10 △ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 1.5 □ 砂糖 1.2 □ とり肉 15 ○ とうふ 40 ○ あぶらあげ 3 ○ つきこんにゃく 10 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 □ 酒 0.2 □ でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 125 □ かしわもち 30 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ あつあげ(ミニ) 30 ○ ぶた肉 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 5 △ にら 3 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 □ 酒 0.2 □ シンジャーパウダー 0.02 □ あつやきたまご 50 ○ 塩 0.07 □ こしょう 0.01 □ ごま油 0.1 □ キャベツ 30 △ とり肉 15 ○ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 115 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ぶたひき肉 20 ○ むきえだまめ 5 △ にんじん 5 △ 砂糖 1 □ 濃口しょうゆ 0.7 □ 酒 0.5 □ シンジャーパウダー 0.02 □ あつやきたまご 50 ○ もずく 10 ○ とり肉 20 ○ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 140 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ とりのてりやき 40 ○ にんじん 25 △ ツナ 10 ○ ごま油 0.2 □ いりごま 0.5 □ 濃口しょうゆ 2 □ こしょう 0.05 □ ひらてん 15 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 35 △ つきこんにゃく 10 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ しろねぎ 3 △ 干しいだけ 0.3 △ 淡口しょうゆ 5 □ 酒 0.2 □ シンジャーパウダー 0.03 □ でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 150 □ あおうめゼリー 40 □ 牛乳 1本 ○	くるくるパン 40 □ ちやば 1.8 □ スパゲッティ 33 □ ぶた肉 20 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ しめじ 10 △ ピーマン 10 △ サラダ油 1 □ バター 1.5 □ 淡口しょうゆ 3.5 □ 塩 0.5 □ 酒 0.5 □ こしょう 0.02 □ きゅうり 15 △ とうもろこし 5 △ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 酢 1.5 □ サラダ油 0.5 □ 塩 0.25 □ こしょう 0.01 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ちくわ(1/2) 50 ○ こめこ 10 □ ゆかり 0.15 △ 水 5 □ 天ぷら油 5 □ さやいんげん 20 △ にんじん 5 △ 淡口しょうゆ 1.5 □ 砂糖 0.3 □ とり肉 15 ○ とうふ 30 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 6 □ けずりぶし 2.5 □ 水 140 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ のりのつくだに 10 ○ グリーンアスパラガス 15 △ ぶた肉 35 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 10 △ トマト 10 △ グリんピース 5 △ 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 △ トマトクチャップ 1 □ 塩 1 □ 赤ワイン 1 □ 濃口しょうゆ 0.4 □ シンジャーパウダー 0.3 □ 砂糖 0.2 □ 乾燥にんにく 0.1 □ とりがらスープ 100g 1 □ 水 60 □ たまねぎ 25 △ きゅうり 10 △ にんじん 5 △ 酢 1.2 □ オリーブ油 0.6 □ 砂糖 0.6 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ とり肉 35 ○ じゃがいも 50 ○ たまねぎ 50 △ にんじん 15 △ にら 10 △ トマト 10 △ グリんピース 5 △ 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 △ トマトクチャップ 1 □ 塩 1 □ 赤ワイン 1 □ 濃口しょうゆ 0.4 □ シンジャーパウダー 0.3 □ 砂糖 0.2 □ 乾燥にんにく 0.1 □ とりがらスープ 100g 1 □ 水 60 □ たまねぎ 25 △ きゅうり 10 △ にんじん 5 △ 酢 1.2 □ オリーブ油 0.6 □ 砂糖 0.6 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ 牛肉 35 ○ キャベツ 20 △ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ にら 3 △ いりごま 1 □ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 2.5 □ 淡口しょうゆ 1.5 □ 砂糖 2 □ 酒 0.5 □ ガーリックパウダー 0.03 □ とりがらスープ 100g 1 □ ごま油 0.2 □ はくさいキムチ 10 △ ぶた肉 15 ○ とうふ 15 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ とうもろこし 5 △ 淡口しょうゆ 4 □ 塩 0.3 □ こしょう 0.01 □ けずりぶし 2.5 □ 水 135 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ あいびき肉 25 ○ だいす(ドライ) 15 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ にら 3 △ 濃口しょうゆ 2 □ デミグラスソース 2 □ トマトクチャップ 3.6 □ チリパウダー 0.05 □ スライスチーズ 15 ○ キャベツ 30 △ とり肉 15 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ とうもろこし 5 △ 淡口しょうゆ 4 □ 塩 0.3 □ こしょう 0.01 □ けずりぶし 2.5 □ 水 135 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ あじのてりやき 40 ○ サラダ油 0.2 □ ぶた肉 35 ○ たまねぎ 40 △ いとこんにゃく 10 △ しろねぎ 3 △ 濃口しょうゆ 0.5 □ 砂糖 1.5 □ 酒 0.5 □ あつあげ(ミニ) 30 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 120 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ぶた肉 35 ○ たまねぎ 40 △ いとこんにゃく 10 △ しろねぎ 3 △ 濃口しょうゆ 0.5 □ 砂糖 1.5 □ 酒 0.5 □ あつあげ(ミニ) 30 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 120 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ 牛肉 35 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 45 △ にんじん 20 △ マッシュルーム 10 △ グリんピース 5 △ サラダ油 1 □ 小麦粉 6 □ バター 5 □ トマトピューレ 10 △ トマトクチャップ 10 □ ウスターソース 5 □ デミグラスソース 5 □ 赤ワイン 1 □ 塩 0.7 □ こしょう 0.01 □ ガーリックパウダー 0.01 □ とりがらスープ 100g 55 □ 水 55 □ ちりめんじゃこ 5 ○ 乾燥わかめ 0.3 ○ きゅうり 25 △ サラダ油 0.5 □ 淡口しょうゆ 1.5 □ 酢 0.5 □ 砂糖 0.5 □ 牛乳 1本 ○
ひこんだて こどもの日献立	<p>今月の食育の日献立は、島根県です。西部沖で獲れる鱈は、脂ののりが良いことで人気です。また、東部にある島田地区では、繊維が細かく、柔らかい「島田たけのこ」が栽培されています。今日は、山椒がほんのり香る煮物です。のりふでは、出雲市の十六島(うっぴるい)地方の郷土料理で、のりを使った汁物です。汁の中ののりを箸で持ち上げると、のりが筆の先のようになることが名前の由来です。島根県ではアムスメロンが栽培されています。デザートはメロンゼリーも楽しみにしてくださいね。</p>												
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	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質
643kcal 26.3g	543kcal 23.8g	548kcal 27.2g	554kcal 22.7g	585kcal 23.1g	569kcal 24.7g	551kcal 23.2g	553kcal 20.7g	551kcal 22.9g	558kcal 27.9g	564kcal 27.4g	554kcal 22.7g	612kcal 23.2g	

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・・・体をつくるものになるもの □：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いています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市学校給食センター】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「ビビンバ」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!!

日・曜	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
こんだて	ごはん さばのしおやき たくあんづけ とうふじる 牛乳	コッペパン ポークフランクのソテー そらまめいり ポテトサラダ (マヨネーズ クラス1本) チンゲンサイのスープ 牛乳	わかめごはん こめこのあげきょうざ (2個) みそラーメン 牛乳	ガバオライス ごはん ガバオライスのく トック 牛乳	ごはん ふたにくのしょうがいため かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	ごはん そぼろに きりぼしだいこんの すのもの 牛乳	コッペパン いちごジャム ポークチャップ えびとやさいのスープ 牛乳
こんだてのせいりょう(g)	こめ 70□ さばのしおやき 40○ サラダ油 0.2□ たくあんづけ 12△ とうふ 35○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ えのきだけ 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 5 塩 0.1 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本○	コッペパン 50□ ポークフランク 40○ サラダ油 0.2□ むきそらまめ 10△ じゃがいも 20□ とうもろこし 5△ 酢 2 サラダ油 0.2□ 塩 0.1 こしょう 0.03 マヨネーズ 8□ チンゲンサイ 15△ とり肉 15○ とうふ 20○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 ソウルフードパウダー 0.02 こしょう 0.02 でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本○	こめ 65□ わかめごはんの具 2○ こめこのぎょうざ 40△ 天ぷら油 4□ 中華麺(冷) 30□ とり肉 30○ はくさい 20△ たまねぎ 20△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 濃口しょうゆ 0.2 トウバンジャン 0.05 白みそ 5○ みそ 5○ 塩 0.03 こしょう 0.02 けずりぶし 2.5 水 100 牛乳 1本○	こめ 70□ ふたひき肉 30○ たまねぎ 30△ にんじん 15△ パプリカ 5△ たけのこ 5△ サラダ油 0.5□ ソウルフードパウダー 0.2 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.5□ ガーリックパウダー 0.01 たまご 20○ とり肉 25○ かまぼこ 10○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 6 でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 145 牛乳 1本○	こめ 70□ ふた肉 35○ たまねぎ 35△ にんじん 10△ しろねぎ 3△ サラダ油 0.5□ ソウルフードパウダー 0.2 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.5□ ガーリックパウダー 0.01 たまご 20○ とり肉 25○ かまぼこ 10○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 6 でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 145 牛乳 1本○	こめ 70□ とりひき肉 25○ ひらてん 25○ がんとどき 20○ じゃがいも 50□ にんじん 15△ こんにゃく 15△ ソウルフードパウダー 10△ たけのこ 10△ 砂糖 3□ 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 3 水 50 きりぼしだいこん 3△ きゅうり 10△ にんじん 5△ 酢 1.2 淡口しょうゆ 1.2 砂糖 0.2□ 牛乳 1本○	コッペパン 50□ いちごジャム 10△ ふた肉 35○ たまねぎ 35△ しめじ 10△ にんじん 10△ ピーマン 5△ サラダ油 0.5□ トマトゲチャップ 7 ウスターソース 7 砂糖 1□ 赤ワイン 0.3 塩 0.03 こしょう 0.01 えび 15○ たまねぎ 35△ キャベツ 30△ とうもろこし 15△ にんじん 10△ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本○

今日の揚げ餃子は、豚ひき肉やキャベツ、ニラなどを、米粉でできた皮で包んだものです。
味噌ラーメンは、米味噌に加え、甘みがありまろやかな味の白味噌を使っています。また、たくさんの食材を使い具たくさんに仕上げています。給食初登場の料理を、味わって食べてくださいね♪

☆献立だより☆

5月 いきいき

～給食目標～
正しい食事のしかたをつける

※調味料は好みで調節してください。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。

家族そろって作ってみませんか？

◎のりふで

材料 (4~5人分)

のり(干しのり)	3g	濃口醤油	大さじ1と1/2
鶏肉	100g	片栗粉	小さじ2と1/2
がんとどき	50g	けずりぶし	適量
玉ねぎ	大1/2個	水	900ml
人参	小1/4本		
青ねぎ	20g		

作り方

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ がんとどきは熱湯をかけ油抜きしておく。
- ④ 玉ねぎは5mm幅のスライス、人参は千切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤ 鍋にだしを熱し、鶏肉に火が通るまで煮る。
- ⑥ 玉ねぎ、人参、がんとどきを入れる。
- ⑦ 濃口醤油を入れ、水(分量外)で溶いた片栗粉を入れる。
- ⑧ のり(干しのり)を入れる。
- ⑨ 青ねぎを入れて仕上げる。

◎空豆入りポテトサラダ

材料 (4~5人分)

空豆(さやなし)	50g	A
じゃがいも	中1個	
とうもろこし(冷凍)	50g	
酢	小さじ2	
サラダ油	小さじ1/4	
塩	少々	
こしょう	少々	
マヨネーズ	大さじ3	

作り方

- ① じゃがいもは乱切りにし、水につけておく。
- ② 材料すべてを茹で、粗熱をとり、じゃがいもは軽くつぶしておく。
- ③ 調味料Aを混ぜ合わせ、②と和え、味を調べて仕上げる。