

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 あつあげのこうみいため キャベツのみそしる 牛乳	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 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	そばろごはん (ごはん そばろいため) あつやきたまご もずくじる 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	ぶたどんぶり あつあげのみそしる 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	ガバオライス (ごはん ガバオライスのく トック 牛乳
こんだてのざいりょう (g)	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 0.5 □ シンジャーパウダー 0.2 □ 塩 0.07 □ こしょう 0.01 □ ごま油 0.1 □	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 △ 濃口しょうゆ 5 □ 酒 0.2 □ でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 125 □	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 △ キャベツ 10 △ にんじん 10 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 □ みりん 2 □ 酒 0.5 □ 塩 0.1 □ 乾燥にんにく 0.1 □ たまねぎ 40 △ とうふ 35 ○ あぶらあげ 3 ○ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 120 □	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 △ ごぼう 10 △ しろねぎ 3 △ 干しいたけ 0.3 △ 淡口しょうゆ 5 □ 酒 0.2 □ シンジャーパウダー 0.03 □ でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 150 □	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 △ 干しいたけ 0.3 △ 淡口しょうゆ 5 □ 酒 0.2 □ シンジャーパウダー 0.03 □ でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 150 □	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 □	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 □	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 △ サラダ油 0.5 □ 砂糖 1.5 □ 濃口しょうゆ 4 □ 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 □	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 △ グリーンピース 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 △ トマトケチャップ 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 □ 乾燥にんにく 0.1 □ とりがらスープ 適量 □ 水 60 □	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 適量 □ 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 △ しめじ 10 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 塩 0.1 □ こしょう 0.01 □ けずりぶし 2.5 □ 水 135 □	コッパン 50 □ あいびき肉 25 ○ だいず(ドライ) 15 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ にら 0.5 □ 濃口しょうゆ 2 □ デミグラスソース 2 □ トマトケチャップ 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 □	こめ 70 □ あじのてりやき 40 ○ サラダ油 0.2 □ たけのこ 20 △ にんじん 5 △ さんしょう 0.01 □ 酒 0.5 □ みりん 0.6 □ 淡口しょうゆ 1 □ 砂糖 0.3 □ けずりぶし 0.1 □ 水 15 □ ばらのり 0.5 ○ とり肉 20 ○ がんもどき 10 ○ 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 □	こめ 70 □ ぶたひき肉 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 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 □ 濃口しょうゆ 1 □ ナンプラー 0.8 □ 砂糖 1 □ オイスターソース 3 □ ガーリックパウダー 0.01 □ 乾燥バジル 0.03 □ トック 30 □ とり肉 10 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 濃口しょうゆ 4 □ 淡口しょうゆ 0.5 □ 濃口しょうゆ 0.3 □ 塩 0.01 □ こしょう 0.01 □ シンジャーパウダー 0.01 □ とりがらスープ 適量 □ 水 135 □
	I補†-/たんぱく質 543kcal 23.8g	I補†-/たんぱく質 643kcal 26.3g	I補†-/たんぱく質 551kcal 23.2g	I補†-/たんぱく質 548kcal 27.2g	I補†-/たんぱく質 554kcal 22.7g	I補†-/たんぱく質 585kcal 23.1g	I補†-/たんぱく質 569kcal 24.7g	I補†-/たんぱく質 554kcal 22.7g	I補†-/たんぱく質 553kcal 20.7g	I補†-/たんぱく質 551kcal 22.9g	I補†-/たんぱく質 558kcal 27.9g	I補†-/たんぱく質 564kcal 27.4g	I補†-/たんぱく質 568kcal 21.8g

今月の食育の日献立は、島根県です。西部沖で獲れる鰯は、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。

しょういく ひこんだて  
食育の日献立  
しまねけん  
(島根県)

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於い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	ビーフハヤシライス うみのさちサラダ 牛乳	わかめごはん こめこのあげぎょうざ (2個) みそラーメン 牛乳	コッペパン ホ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	ごはん さばのしおやき たくあんづけ とうふじる 牛乳	ごはん そぼろに きりぼしだいこんの すのもの 牛乳	ごはん ぶ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 とりにくとさやいんげんの いためもの にらと じゃがいものみそじる 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	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 グリーンピース 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 100 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 酢 1.5 砂糖 0.5 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 20 はくさい 30 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	コッペパン 50 ホークフランク 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 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	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 スナッフエンどう 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	こめ 70 ぶた肉 35 たまねぎ 35 にんじん 10 しろねぎ 3 サラダ油 0.5 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 とり肉 35 さやいんげん 10 たまねぎ 25 にんじん 10 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 4 酒 0.5 塩 0.07 こしょう 0.01 ごま油 0.1 にら 3 じゃがいも 30 たまねぎ 25 にんじん 10 えのきだけ 5 みそ 11.5 けずりぶし 2.5 水 135 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わい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。