

日・曜	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)	23日(火)		
	ごはん ぶりのてりやき こうはくなます しらたまみそそうじ 牛乳	コッペパン いちごジャム ポークフランクのソテー はなやさいと とりにくのトマトに 牛乳	おむすび もちげんまいりごはん おおばんのり あつやきたまご さつまじる 牛乳	ごはん やまとに ほうれんそうと たくあんのそくせきづけ 牛乳	ぶたどんぶり つくねじる 牛乳	きゅうきゅうカレー だいすのたきだしスープ かたぬきチーズ みかん 牛乳	ホキフライサンド せわりコッペパン ホキフライ キャベツのソテー とんかつソース (クラス1本) チンゲンサイのスープ 牛乳	ごはん のりのつくだに にくじゃが はくさいのおかかあえ (はなかつお クラス1袋) 牛乳	ごはん ホアジャオかおる マーボーどうふ タアサイとチキンハムの ごまあえ 牛乳	ごはん ハンバーグの しょうがじょうゆ あんかけ こふきいも ゆずいりけんちんじる 牛乳		
	こめ 70□	コッペパン 50□	こめ 65□ もちげんまい 5□ 塩 0.7	こめ 70□	こめ 70□	きゅうきゅうカレー 150△ だいす(ドライ) 15□ とり肉 25□ たまねぎ 30△ キャベツ 25△ にんじん 10△ しろうねぎ 3△ 淡口しょうゆ 0.5□ 濃口しょうゆ 1.5□ 酒 0.5	コッペパン 50□ ホキフライ 50□ 天ぷら油 5□ キャベツ 25△ にんじん 5△ サラダ油 0.2□ 塩 0.3 こしょう 0.01	こめ 70□	こめ 70□	こめ 70□		
	ぶりのてりやき 40○	いちごジャム 10△	大判のり 3□ あつやきたまご 50□	牛肉 35○ ひらてん 25○ じゃがいも 50□ こんにやく 35△ にんじん 25△ サラダ油 1□ 砂糖 3□ 濃口しょうゆ 4□ 淡口しょうゆ 3□ ジンジャーパウダー 0.2	ぶた肉 35○ たまねぎ 30△ いとこんにやく 15△ にんじん 10△ しろうねぎ 3△ サラダ油 0.5□ 砂糖 1.5□ 濃口しょうゆ 4□ 酒 0.5	たまねぎ 30△ キャベツ 25△ 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 120	ホキフライ 50□ 天ぷら油 5□ キャベツ 25△ にんじん 5△ サラダ油 0.2□ 塩 0.3 こしょう 0.01	のりのつくだに 10○ 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△ グリーンピース 8△ サラダ油 1□ 濃口しょうゆ 3□ 砂糖 7□ みりん 0.5 水 50	とうふ 90○ ぶたひき肉 30○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ たけのこ 10△ しろうねぎ 3△ 干しいたけ 0.5△ サラダ油 1□ ホアジャオ 0.06 ウージャンフェン 0.03 濃口しょうゆ 4□ 赤みそ 4□ 砂糖 1□ 酒 1	ハンバーグ 60○ サラダ油 0.2□ ジンジャーパウダー 0.03 淡口しょうゆ 2□ 砂糖 1.5□ みりん 0.3 でんぷん 0.3□		
	だいこん 30△ にんじん 5△ 酢 2□ 砂糖 0.7□ 塩 0.2	ポークフランク 40○ サラダ油 0.2□ カリフラワー 20△ ブロッコリー 20△ とり肉 25○ マカロニ 7□ じゃがいも 30□ たまねぎ 30△ トマト 20△ にんじん 10△ セロリ 0.8△ サラダ油 1□ トマトケチャップ 10□ トマトピューレ 5△ とんかつソース 2□ 塩 1□ 乾燥にんにく 0.1 とりがらスープ 適量 水 50	さつまいも 40□ ぶた肉 15○ あぶらあげ 3○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5 水 140	ほうれんそう 25△ たくあんづけ 10△	チキンボール 30○ とうふ 20○ はくさい 20△ しめじ 10△ にんじん 10△ ごぼう 10△ 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	かたぬきチーズ 15○ みかん 45△ 牛乳 1本○	とんかつソース(クラス用) 2□ チンゲンサイ(ペーパー) 15△ とうふ 15○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ 淡口しょうゆ 4□ 塩 0.2□ ジンジャーパウダー 0.02 こしょう 0.02 でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 120	とんかつソース(クラス用) 2□ チンゲンサイ(ペーパー) 15△ とうふ 25○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ 淡口しょうゆ 4□ 塩 0.2□ ジンジャーパウダー 0.02 こしょう 0.02 でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 120	はくさい 25△ にんじん 5△ 淡口しょうゆ 1.2 みりん 0.2	はなかつお 1○ 牛乳 1本○	はなかつお 1○ 牛乳 1本○	じゃがいも 30□ サラダ油 0.2□ 塩 0.1 こしょう 0.03 ゆず果汁 0.5△ かまぼこ 10○ とうふ 40○ あぶらあげ 3○ つきこんにやく 10△ にんじん 10△ ごぼう 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 6□ 酒 0.2□ でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 155
	しらたまだんご 30□ あぶらあげ 3○ さといも 20□ にんじん 10△ えのきたけ 10△ みずな 5△ 白みそ 11○ みそ 6○ 塩 0.1 けずりぶし 2.5 水 140	マカロニ 7□ じゃがいも 30□ たまねぎ 30△ トマト 20△ にんじん 10△ セロリ 0.8△ サラダ油 1□ トマトケチャップ 10□ トマトピューレ 5△ とんかつソース 2□ 塩 1□ 乾燥にんにく 0.1 とりがらスープ 適量 水 50	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○	
	しょうがつこんだて 正月献立											
	I献立 -/たんぱく質 619kcal 24.6g	I献立 -/たんぱく質 577kcal 28.2g	I献立 -/たんぱく質 562kcal 22.9g	I献立 -/たんぱく質 560kcal 23.5g	I献立 -/たんぱく質 560kcal 25.3g	I献立 -/たんぱく質 549kcal 20.3g	I献立 -/たんぱく質 558kcal 24.7g	I献立 -/たんぱく質 560kcal 22.4g	I献立 -/たんぱく質 572kcal 24.4g	I献立 -/たんぱく質 581kcal 25.0g		

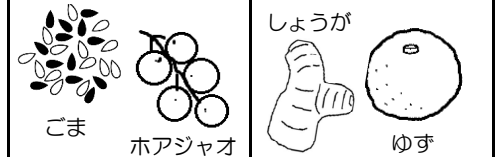
牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。 ○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

今から29年前の1995年1月17日に、阪神淡路大震災が起きました。給食では非常時の食について考えることができるように毎年防災献立を実施しています。レトルトカレーのように、そのまま食べることができる食品や、ビタミンの補給に良いみかんなどを備えておくと非常時も安心です。各ご家庭でどんな食品を備えれば良いのか、ぜひ話し合ってみてください。



ぼうさいこんだて 防災献立

1月22日から26日は 全国学校給食週間です!! ~知って楽しい! 香辛料あれこれ~



ごま ホアジャオ しょうが ゆず

※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◎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「ビビンバ」と「わかめスープ」を動画で発信しています!!

日・曜	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	
こんだて	わかめごはん さばのさんしょうに きんぴられんこん はくさいのみそしる 牛乳	くるくるパン オレガノトマト スパゲッティ (粉チーズ クラス1本) かぼちゃとりんごの シナモンサラダ 牛乳	ごはん とりにくとこまつなの ローズマリーいため たまねぎのクミンスープ クリームブッセ 牛乳	ごはん さけのちゃんちゃんやき いもちじる 牛乳	ごはん ふりかけ おでん (卵除去食対応) こまつなの レモンポンずかけ 牛乳	ごはん あつあげのこうみいため トック フルーツあんじん 牛乳	
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70□ わかめごはんの具 2□	くるくるパン 40□	こめ 70□	こめ 70□	こめ 70□	こめ 70□	
	さばのさんしょうに 40○	スパゲッティ 33□ ベーコン(バラ) 20○ たまねぎ 45△ にんじん 10△ ピーマン 5△ マッシュルーム 5△ サラダ油 1□ オレガノ 0.05 トマトケチャップ 18 ウスターソース 1 赤ワイン 1 塩 0.2 乾燥にんにく 0.1 こしょう 0.02	とりにく 35○ こまつな 25△ エリンギ 10△ にんじん 5△ サラダ油 0.5□ ローズマリー 0.05 濃口しょうゆ 3 みりん 2 みそ 1.4○ 酒 2 乾燥にんにく 0.1 塩 0.1	さけ 30○ たまねぎ 25△ キャベツ 15△ にんじん 10△ とうもろこし 5△ サラダ油 0.5□ 赤みそ 2.8○ みそ 1.4○ 酒 2 みりん 1 砂糖 0.9□ 濃口しょうゆ 1	ふりかけ(おこめとやさい) 2.7□	あつあげ(ミニ) 30○ ぶた肉 20○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ にら 3△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 ジンジャーパウダー 0.2 塩 0.07 こしょう 0.01 ごま油 0.1□	とりにく 200g 小松菜 1束 エリンギ 1本 人参 中1/4本 サラダ油 適量 すりおろしにんにく 適量 ローズマリー(粉末) 少々 濃口醤油 大さじ1 みりん 小さじ2 酒 小さじ1/2 塩 少々
	れんこん 20△ にんじん 5△ サラダ油 0.2□ 一味とうがらし 少々 砂糖 1□ 濃口しょうゆ 1.5	たまねぎ 5△ にんじん 10△ ピーマン 5△ マッシュルーム 5△ サラダ油 1□ オレガノ 0.05 トマトケチャップ 18 ウスターソース 1 赤ワイン 1 塩 0.2 乾燥にんにく 0.1 こしょう 0.02	たまねぎ 50△ ベーコン(シュルダ) 15○ カリフラワー 20△ にんじん 10△ とうもろこし 10△ クミン 0.1 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 1.40	いもち 30□ ぶた肉 20○ たまねぎ 20△ えのきたけ 10△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ ジンジャーパウダー 0.02 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 1.40	とりにく 20○ チキンボール 20○ ひらてん 10○ うすらたまご 18○ がんもどき 15○ こんぶ 1○ じゃがいも 20□ だいこん 40△ こんにゃく 15△ にんじん 15△ 砂糖 2□ 濃口しょうゆ 6 酒 1 けずりぶし 0.5 水 50	トック 30□ とりにく 10○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ たけのこ 7△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 4 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 とりがらスープ 適量 水 155	トック 30□ とりにく 10○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ たけのこ 7△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 4 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 とりがらスープ 適量 水 155
	はくさい 35△ ぶた肉 20○ あぶらあげ 2○ 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 180	かぼちゃ 20△ ツナ 10○ たまねぎ 5△ オリーブ油 0.5□ アップルチップ 1△ シナモン 0.05 酢 2 塩 0.2 こしょう 0.01	たまねぎ 50△ ベーコン(シュルダ) 15○ カリフラワー 20△ にんじん 10△ とうもろこし 10△ クミン 0.1 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 1.40	いもち 30□ ぶた肉 20○ たまねぎ 20△ えのきたけ 10△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ ジンジャーパウダー 0.02 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 1.40	こまつな 25△ にんじん 5△ レモン果汁 0.5△ 淡口しょうゆ 2 酢 1 砂糖 0.4□	とりにく 200g 小松菜 1束 エリンギ 1本 人参 中1/4本 サラダ油 適量 すりおろしにんにく 適量 ローズマリー(粉末) 少々 濃口醤油 大さじ1 みりん 小さじ2 酒 小さじ1/2 塩 少々	トック 30□ とりにく 10○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ たけのこ 7△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 4 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 とりがらスープ 適量 水 155
	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○
	山椒 1束 とうがらし 1本	オレガノ 1束 シナモン 1束	ローズマリー 1束 クミン 1束				
	I補材-/たんぱく質 604kcal 25.2g	I補材-/たんぱく質 677kcal 23.6g	I補材-/たんぱく質 601kcal 24.3g	I補材-/たんぱく質 549kcal 24.0g	I補材-/たんぱく質 575kcal 24.9g	I補材-/たんぱく質 617kcal 21.9g	

香辛料とは、料理の香り、辛味、色付けなどに使われ、風味や彩りをよくする植物のことです。スパイスと呼ぶことも多く、ほかにもハーブなどがあり、体調を整えたり、食品の殺菌などの効果があります。また風味や味をよくするだけでなく、味覚の発達を促す働きもあります。ほかにもたくさんの香辛料があるので調べてみてくださいね。

☆献立だより☆



給食目標  
～給食目標～  
食の環境について  
工夫しよう

※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？

◎鶏肉と小松菜のローズマリー炒め

材料(4~5人分)

鶏肉	200g
小松菜	1束
エリンギ	1本
人参	中1/4本
サラダ油	適量
すりおろしにんにく	適量
ローズマリー(粉末)	少々
濃口醤油	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ1/2
塩	少々

- 作り方
- 小松菜は根元を切り落とし、3cm幅に切っておく。
  - 鶏肉、エリンギは食べやすい大きさに、人参は短冊切りにしておく。
  - フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、すりおろしにんにく、ローズマリー(粉末)を入れ炒める。
  - 鶏肉に火が通ったら、人参、エリンギを入れ炒める。
  - 小松菜、調味料Aを加え、さらに炒めて仕上げる。

カルシウムたっぷりの小松菜を、さわやかな香りが特徴のローズマリーで、風味豊かに仕上げています。



◎タアサイとチキンハムのサラダ

材料(4~5人分)

タアサイ	1/2束
チキンハム	50g
玉ねぎ	1/2個
すりごま	小さじ1
淡口醤油	大さじ1/2
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1

- 作り方
- タアサイは根元を切り落とし3cm幅に切っておく。
  - 玉ねぎはスライスしておく。
  - ①と②をさっと茹でて水気を切り、冷ましておく。
  - チキンハムは食べやすい大きさに切っておく。
  - ③と④を合わせ、よく混ぜ合わせた調味料Aを加え、和える。

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ことができます。

QRコードで  
ホームページに  
直接アクセス!