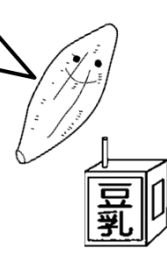
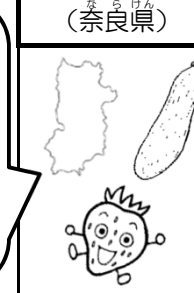


日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
こんだて	てまきごはん ごはん とりそぼろいため たくあんづけ てまきのり いわしのつみれじる せつぶんまめ 牛乳	ごはん さけのちゃんちゃんやき いもちちる 牛乳	ごはん ぶりかけ ぶたにくの レモンしょうゆいため だいこんのみそじる 牛乳	ごはん はつがげんまいいり ひらつくね ほうれんそうのあえもの えびだんこのすましじる 牛乳	フィッシュバーガー (バーガーパン) たらのフライの (トマトソースかけ) さつまいもの とうにゅうカレースープ デコボン(1/6個) 牛乳	ごはん あじつけのり れんこんとにくだんこの あますあんかけ いものこじる 牛乳	ごはん すきやき ブロッコリーのごまあえ 牛乳	キャロットライス ほうれんそういりオムレツ ハートがたマカロニスーフ チョコプリン 牛乳	コッペパン りんごジャム はなやさいの クリームシチュー ソイサラダ 牛乳	なめし とりのたつたあげ ならあえ にゅうめん いちごのアチーズ 牛乳	ごはん さわらのゆうあんやき ひじきのいために はくさいのみそじる 牛乳	こめこの チキンカレーライス コールスローサラダ 牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがいため かぶのかきたまじる (卵除去食対応) 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 □ とりひき肉 30 ○ こうやどうふ(きざみ) 3 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ ほうれんそう 10 △ 濃口しょうゆ 3 □ 砂糖 1.5 □ 酒 1 ○ でんぶん 0.3 □ 水 5 たくあんづけ 12 △ てまきのり 4 ○ いわしのつみれ 20 ○ かまぼこ(うめ型) 10 ○ かぶ 30 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 6 ○ 酒 0.2 塩 0.1 ジンジャーパウダー 0.01 けずりぶし 2.5 水 130 せつぶんまめ(小袋) 5 ○ 牛乳 1本 ○ せつぶんこんだて節分献立	こめ 70 □ 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 いもちちる 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 140 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ぶりかけ(おかか) 2 ○ ぶた肉 35 ○ じゃがいも 15 □ たまねぎ 15 △ キャベツ 10 △ にんじん 10 △ サラダ油 0.5 □ レモン果汁 1 △ 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 砂糖 1.5 □ 塩 0.1 こしょう 0.01 だいこん 30 △ とり肉 20 ○ あぶらあげ 3 ○ はくさい 30 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ はつがげんまいいりひらつくね 50 ○ ほうれんそう 25 △ にんじん 5 △ 淡口しょうゆ 1.8 砂糖 0.5 □ えびだんこのうぶ 20 ○ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ しめじ 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 酒 0.5 けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本 ○	バーガーパン 50 □ たらのフライ 40 ○ 天ぷら油 4 □ たまねぎ 20 △ ピーマン 5 △ トマト 10 △ トマトクチャップ 5 塩 0.2 さつまいも 40 □ ペーコン(ショルダー) 15 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ しめじ 10 △ オリーブ油 1 □ とうにゅう 10 ○ カレー粉 0.2 塩 0.7 こしょう 0.01 ぶたがらスープ 適量 水 130 デコボン 30 △ 牛乳 1本 ○ コンクール献立	こめ 70 □ あじつけのり(兵庫県産) 2 ○ れんこん 10 △ チキンボール 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ 干しいだけ 0.3 △ サラダ油 0.5 □ 酢 2 砂糖 2 濃口しょうゆ 4 でんぶん 適量 水 3 さといも 30 ○ とうふ 30 ○ かまぼこ 10 ○ だいこん 30 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 6 酒 0.2 ジンジャーパウダー 0.03 でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ 牛肉 やきどうふ 30 ○ はくさい 45 ○ いとかんにやく 5 たまねぎ 40 △ にんじん 30 △ ごぼう 20 △ しゅんぎく 10 △ サラダ油 5 △ 砂糖 1 □ 砂糖 3.5 □ 濃口しょうゆ 7.5 酒 0.5 ブロッコリー 25 △ すりごま 0.5 □ 淡口しょうゆ 1.8 砂糖 0.5 □ 牛乳 1本 ○ 牛乳 1本 ○	こめ 60 □ キャロットライスの具 22 △ ほうれんそういりオムレツ 50 ○ サラダ油 0.2 □ こめこのハート型マカロニ 5 □ ぶた肉 18 ○ たまねぎ 40 △ キャベツ 30 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 130 チョコプリン 40 □ 牛乳 1本 ○ 牛乳 1本 ○	コッペパン 50 □ りんごジャム 15 △ ブロッコリー 10 △ カリフラワー 10 △ とり肉 30 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ ミックスチーズ 5 ○ サラダ油 1 □ 小麦粉 5 □ バター 4 □ 牛乳 10 ○ 塩 0.8 こしょう 0.02 とりがらスープ 適量 水 70 だいず(ドライ) 5 ○ ポークハム 5 ○ キャベツ 20 △ とうもろこし 5 △ 酢 1.5 砂糖 0.5 □ 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01 オリーブ油 0.5 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ なめしの具 5 △ とりのたつたあげ 40 ○ 天ぷら油 4 □ ならづけ 2 △ ごぼう 15 △ にんじん 10 △ つきこんやく 5 △ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5 □ そうめんばち 5 □ かまぼこ 10 ○ あぶらあげ 3 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 干しいだけ 0.3 △ 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.5 水 170 いちごのアチーズ 15 ○ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ さわらのゆうあんやき 40 ○ 干しひじき 2 ○ あぶらあげ 5 ○ にんじん 10 △ サラダ油 0.2 □ こめこ 4.7 □ ウスターソース 0.3 カレー粉 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 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 ○ キャベツ 25 △ にんじん 10 △ とうもろこし 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 □ ぶた肉 35 ○ ちくわ 10 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ しろねぎ 3 △ サラダ油 0.5 □ ジンジャーパウダー 0.2 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.5 □ ガーリックパウダー 0.01 たまご 20 ○ かぶ 25 △ かぶ葉 2 △ とうふ 30 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 6 でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 145 牛乳 1本 ○	
中学年	I献立-/たんぱく質 556kcal 27.8g	I献立-/たんぱく質 549kcal 24.0g	I献立-/たんぱく質 546kcal 25.5g	I献立-/たんぱく質 547kcal 23.9g	I献立-/たんぱく質 594kcal 24.0g	I献立-/たんぱく質 545kcal 21.2g	I献立-/たんぱく質 553kcal 22.6g	I献立-/たんぱく質 546kcal 20.4g	I献立-/たんぱく質 584kcal 25.8g	I献立-/たんぱく質 604kcal 24.2g	I献立-/たんぱく質 553kcal 27.2g	I献立-/たんぱく質 546kcal 20.2g	I献立-/たんぱく質 544kcal 24.7g

さつまいもの豆乳カレースープは伊丹市立学校給食献立コンクール小学生の部で最優秀賞を受賞した池尻小学校6年生野邊心彩さんの献立です。寒い日に体を温めてくれるスープで、さつまいものほっこりした食感とカレーのスパイス、そして豆乳がよく合います。味わって食べてくださいね。



今月の食育の日献立は、奈良県です。奈良和えに使われている「奈良漬け」は、うりなどの野菜を酒粕につけて作る漬物です。飛鳥時代に作られていた「蘇」という名前の乳製品が、日本で最初に作られたチーズと言われています。また、いちごは奈良県を代表する農産物です。今日はいちごのアチーズが登場します。



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。

給食メニューで人気の「ヒビンパ」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!!

	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
こんだて	くるくるパン やきビーフン やさいのマリネ 牛乳	ごはん さばのしおやき きりほしだいこんのつけ かすじる 牛乳	ごはん こまつなときゅうりのく あまからいため あつあげのスープ 牛乳	ごはん はっぼうさい (卵除去食対応) こんにゃくの ちゅうかサラダ 牛乳	チリサンド (せわりコッペパン) (チリコンカーン) じゃがいものスープ プルーン 牛乳	ちらしずし (きんしたまご) ハンバーグの おろしソースかけ ゆばのすましじる ひなあられ 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	くるくるパン 40 □ ビーフン 30 □ ぶた肉 20 ○ えび 10 ○ たまねぎ 30 △ キャベツ 20 △ にんじん 10 △ にら 3 △ 干しいたけ 0.5 △ サラダ油 1 □ 砂糖 0.5 □ 塩 0.7 淡口しょうゆ 3 こしょう 0.02 ごま油 0.25 きゅうり 20 △ パプリカ 10 △ たまねぎ 10 △ アップルピネガー 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 □ さばのしおやき 40 ○ サラダ油 0.2 □ きりほしだいこん 5 △ にんじん 10 △ サラダ油 0.2 □ 砂糖 2 □ 淡口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 2 けずりぶし 0.3 水 35 とり肉 20 ○ とうふ 20 ○ あぶらあげ 2 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ つきこんじゃく 10 △ こまつな 10 △ 酒かす 5 みそ 10 ○ 塩 0.005 けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ こまつな 20 △ 牛肉 25 ○ ひらてん 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 砂糖 1 □ みりん 0.5 塩 0.1 あつあげ(ミニ) 30 ○ とり肉 20 ○ はくさい 20 △ えのきたけ 10 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.001 でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ぶた肉 30 ○ いか 20 ○ うずらたまご 18 ○ はくさい 40 △ たまねぎ 35 △ にんじん 15 △ たけのこ 15 △ もやし 10 △ 干しいたけ 0.5 △ サラダ油 1 □ 淡口しょうゆ 2.5 塩 0.3 コンジャパウダー 0.2 でんぶん 3 □ けずりぶし 0.5 水 0.5 サラダこんにゃく 10 △ きゅうり 20 △ にんじん 5 △ すりごま 0.5 □ 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.5 □ 砂糖 0.4 □ 牛乳 1本 ○	コッペパン 50 □ あいびき肉 20 ○ きんときまめ (ドライ) 15 □ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ トマト 10 △ サラダ油 0.5 □ トマトグチャップ 4 ウスターソース 1 濃口しょうゆ 1 □ 砂糖 0.1 塩 0.1 ガーリックパウダー 0.1 チリパウダー 0.2 ナツメグ 0.001 こしょう 0.001 水 5 じゃがいも 25 □ とり肉 20 ○ たまねぎ 25 △ キャベツ 15 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.04 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 130 乾燥プルーン 14 △ 牛乳 1本 ○	こめ 60 □ ちらしずしの具 32 △ きんしたまご 13 ○ ハンバーグ 60 ○ サラダ油 0.2 □ だいこんおろし 5 △ 濃口しょうゆ 2 ゆず果汁 0.8 △ みりん 0.5 ゆば 2 ○ はなふ 3 □ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ あおねぎ 13 △ 淡口しょうゆ 6 塩 0.1 けずりぶし 2.5 水 160 ひなあられ(小袋) 5 □ 牛乳 1本 ○ ひなまつり献立
	I補料-/たんぱく質 578kcal 22.3g 中学年	I補料-/たんぱく質 590kcal 27.0g	I補料-/たんぱく質 543kcal 24.8g	I補料-/たんぱく質 542kcal 24.3g	I補料-/たんぱく質 559kcal 24.3g	I補料-/たんぱく質 581kcal 25.4g

金時豆は、いんげんまめの中でも代表的な銘柄で、別名「赤いんげん豆」とも呼ばれています。粒の形が良いのが特徴で洋風の煮物に使用されることが多いです。食物繊維やポリフェノールが豊富に含まれています。今日はチリコンカーンをパンに挟んで食べてくださいね。



☆献立だより☆



※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。

～給食目標～
正しい食器の取り扱いを
工夫しよう



家族そろって
作ってみませんか？

◎さつまいもの豆乳カレースープ

材料 (4~5人分)	
ベーコン	100g
さつまいも	200g
たまねぎ	中 1/2個
人参	中 1/4本
しめじ	50g
オリーブ油	適量
豆乳	50g
カレー粉	適量
塩	少々
こしょう	少々
豚がらスープ	700ml

- 作り方
- ① ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
 - ② さつまいもは食べやすい大きさに切り、水にさらしておく。
 - ③ 玉ねぎはスライス、人参は細切りにしておく。
 - ④ しめじは石突きを取り、小房に分けておく。
 - ⑤ 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンに火が通るまで炒める。
 - ⑥ たまねぎ、人参、しめじを入れ、さらに炒める。
 - ⑦ 豚がらスープを入れて煮こみ、カレー粉、塩、こしょうで味付けする。
 - ⑧ 最後に混ぜながら豆乳を入れて仕上げる。



～学校給食献立コンクール～
最優秀賞 池尻小学校6年 野邊 心彩



「さつまいもの豆乳カレースープ」

今月の給食に
登場します！！

- <優秀賞> 伊丹小学校6年 坂根 乃愛、天神川小学校2年 立石 ひかり
稲野小学校4年 森屋 陽斗
- <入選> 桜台小学校6年 山川 瑠璃、天神川小学校6年 西山 夏帆、
池尻小学校6年 白井 鈴優、
有岡小学校4年 福田 慧月、前田 幹太、泉原 圭佑、
池尻小学校6年 矢野 帆乃花、鈴原小学校6年 高階 蒼介
- <アイデア賞> 桜台小学校6年 今津 空翔、5年 大塚 清風、
花里小学校6年 森田 希美

たくさんの応募ありがとうございました！！

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。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！