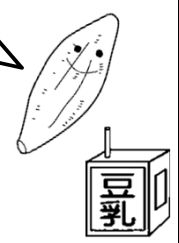


日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
こんだて	コッペパン かぼちゃコロック かぶのポトフ 牛乳	てまきごはん ごはん とりそぼろいため たくあんづけ てまきのり いわしのつみれじる せつぶんまめ 牛乳	ごはん すきやき フロccoliーのごまあえ 牛乳	ごはん ふりかけ ふたにくの レモンじょうゆいため だいこんのみそじる 牛乳	ごはん はつがげんまいいり ひらつくね ほうれんそうのあえも えびだんごのすましじる 牛乳	フィッシュバーガー バーガーパン たららのフライの (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 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	キャロットライス ほうれんそういりオムレツ ハートがたまカラコニスーフ 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 いちごのレアチーズ 牛乳	ごはん さばのしおやき きりほしだいこんのにつけ かすじる 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
こんだてのざいりょう (g)	コッペパン 50 □ かぼちゃコロック 50 □ 天ぷら油 5 □ かぶ 20 △ ぶた肉 25 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ キャベツ 25 △ にんじん 15 △ セロリ 1 △ サラダ油 1 □ 塩 1 □ こしょう 001 ぶたがらすープ 50 牛乳 1本 ○	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 0.2 酒 0.1 塩 0.01 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 □ 牛肉 30 ○ やきどうふ 45 ○ ふ 5 □ はくさい 40 △ いとこんにゃく 30 △ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ しゅんぎく 5 △ サラダ油 1 □ 砂糖 3.5 □ 濃口しょうゆ 7.5 酒 0.5 フロccoliー 25 △ すりごま 0.5 □ 淡口しょうゆ 1.8 砂糖 0.5 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ふりかけ (おなか) 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 30 △ 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 □ えびだんご 20 ○ とうふ 25 ○ 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 ○	こめ 70 □ たららのフライ 40 ○ 天ぷら油 4 □ たまねぎ 20 △ ピーマン 5 △ トマト 10 △ トマトケチャップ 5 砂糖 0.8 □ 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 ぶたがらすープ 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 0.5 □ とりがらすープ 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 □ 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 □ 砂糖 1.2 □ 濃口しょうゆ 1.8 みりん 0.3 はくさい 30 △ ぶた肉 20 ○ たまねぎ 30 △ 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 140 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 ○	コッペパン 50 □ りんごジャム 15 △ フロccoli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 10 △ 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 とりがらすープ 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 □ きりほしだいこん 5 △ にんじん 10 △ ごぼう 15 △ にんじん 10 △ つきこんにゃく 5 △ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 2 けずりぶし 0.3 水 35 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 △ つきこんにゃく 10 △ こまつな 10 △ 酒かす 5 みそ 10 ○ 塩 0.05 けずりぶし 2.5 水 130 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 △ 乾燥にんにく 0.1 とりがらすープ 5 こまつな 10 △ 酒かす 5 みそ 10 ○ 塩 0.05 けずりぶし 2.5 水 130 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 △ 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 とりがらすープ 5 水 60 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 ○

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」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されています。また、いちごは奈良県を代表する農産物です。今日はいちごのレアチーズが登場します。



	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
こんだて	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	くるくるパン やきビーフン やさいのマリネ 牛乳	やきとりどんぶり ぶたじる 牛乳	ごはん こまつなときゅうにくの あまからいため あつあげのスープ 牛乳	ごはん はっほうさい (卵除去食対応) こんにやくの 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
	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□ 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.5□ ガーリックパウダー 0.01	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△ 干ししいたけ 0.5△ サラダ油 1□ 砂糖 0.5□ 塩 0.7	こめ 70□ とり肉 35○ たまねぎ 30△ さやいんげん 10△ にんじん 10△ しろねぎ 3△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 4 砂糖 1□ みりん 0.5 酒 1 塩 0.1	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	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△ 干ししいたけ 0.5△ サラダ油 1□ 濃口しょうゆ 2.5 塩 0.3	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△ 干ししいたけ 0.5△ サラダ油 1□ 濃口しょうゆ 2.5 塩 0.3
こんだてのざいりょう(g)	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 でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 145	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	ぶた肉 20○ とうふ 25○ あぶらあげ 3○ たまねぎ 20△ つきこんにゃく 10△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ みそ 115○ けずりぶし 2.5 水 110	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 0.01 すりごま 1.5□ けずりぶし 2.5 水 140	でんぷん 3□ けずりぶし 0.5 水 55 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□	チリパウダー 0.2 ナツメグ 0.01 こしょう 少々 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 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 130
	牛乳 1本○	牛乳 1本○	牛乳 1本○	牛乳 1本○	牛乳 1本○	牛乳 1本○
	I補*-/たんぱく質 544kcal 24.7g	I補*-/たんぱく質 578kcal 22.3g	I補*-/たんぱく質 563kcal 25.1g	I補*-/たんぱく質 543kcal 24.8g	I補*-/たんぱく質 542kcal 24.3g	I補*-/たんぱく質 559kcal 24.3g

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☆

# 2月 いきいき

※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
玉ねぎ	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 玉ねぎ、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 最後によく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！