

日曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
こんだて	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	ごはん やまとに キャベツのそくせきづけ 牛乳	そばろごはん (ごはん) そばろいため あつやきたまご にらのみそしる 牛乳	ごはん ぶりかけ アカエイの あまからあんかけ いものこじる 牛乳	くるくるパン ひじきスパゲッティ ブロッコリーのマリネ 牛乳	ごはん チンジャオロースー トック フルーツあんじん 牛乳	ガバオライス (ごはん) ガバオライスのぐ ビーフンスープ プルーン 牛乳	こめこの ポークカレーライス なのはなサラダ (ドレッシング クラス1本) 牛乳	ぶたどんぶり けんちんじる きよみオレンジ (1/4個) 牛乳	ツナサンド (せわりコッペパン) ツナソテー (スライスチーズ) ポトフ 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	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 3 淡口しょうゆ 6 塩 0.1 けずりぶし 2.5 水 1.60 ひなあられ (小袋) 5 牛乳 1本 ひなまつり献立	こめ 70 牛肉 40 ひらてん 25 じゃがいも 50 こんにゃく 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 水 50 キャベツ 20 たくあんづけ 12 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 あつやきたまご 50 にら 3 とり肉 15 あつあげ(ミニ) 15 じゃがいも 10 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきたけ 10 みそ 11.5 けずりぶし 2.5 水 1.40 牛乳 1本	こめ 70 ぶりかけ (おこめとやさい) 2.7 アカエイのからあげ (兵庫県産) 50 天ぷら油 5 たまねぎ 10 にんじん 5 サラダ油 0.2 濃口しょうゆ 4 砂糖 3 みりん 2 酒 1 でんぷん 0.2 水 5 さといも 25 とり肉 15 とうふ 30 たまねぎ 20 しめじ 10 にんじん 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 1.05 牛乳 1本	くるくるパン 40 スパゲッティ 33 干しひじき 1 ベーコン(バラ) 20 ひらてん 10 たまねぎ 20 にんじん 10 とうもろこし 10 さやいんげん 5 サラダ油 1 砂糖 1.5 淡口しょうゆ 5 ブロッコリー 30 たまねぎ 10 アップルピネガー 1.2 オリーブ油 0.5 砂糖 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 牛乳 1本	こめ 70 ぶた肉 35 ピーマン 15 たけのこ 15 にんじん 15 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.6 オイスターソース 0.25 砂糖 0.15 でんぷん 0.5 トック 30 とり肉 15 たまねぎ 30 にんじん 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 4 濃口しょうゆ 5 塩 0.3 こしょう 0.01 ジンジャーパウダー 0.01 とりがらスープ 1.40 フルーツあんじん 40 牛乳 1本	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 トマト 10 グリーンピース 5 サラダ油 1 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 1 ナンブラー 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 0.08 ビーフン 5 とり肉 15 えび 15 はくさい 30 たまねぎ 20 にんじん 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 でんぷん 1.5 けずりぶし 2.5 水 1.30 乾燥プルーン 1.4 牛乳 1本	こめ 70 ぶた肉 35 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 15 トマト 10 グリnp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 ジンジャーパウダー 0.3 砂糖 0.2 乾燥にんにく 0.1 ぶたがらスープ 0.2 水 60 なのはな 10 キャベツ 20 とうもろこし 5 ドレッシング(和風) 5 牛乳 1本	こめ 70 ぶた肉 35 たまねぎ 30 いとこんにゃく 15 にんじん 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 とり肉 15 かまぼこ 10 とうふ 40 あぶらあげ 3 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 1.35 きよみオレンジ 25 牛乳 1本	コッペパン 50 ツナ 20 たまねぎ 20 にんじん 5 サラダ油 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 スライスチーズ 15 チキンフランク 15 じゃがいも 50 たまねぎ 40 だいこん 20 キャベツ 20 にんじん 15 セロリ 1 サラダ油 1 塩 1 こしょう 0.01 とりがらスープ 0.5 水 50 牛乳 1本
中学年	I補給-/たんぱく質 581kcal 25.4g	I補給-/たんぱく質 572kcal 23.8g	I補給-/たんぱく質 568kcal 27.2g	I補給-/たんぱく質 580kcal 25.5g	I補給-/たんぱく質 641kcal 24.0g	I補給-/たんぱく質 604kcal 23.9g	I補給-/たんぱく質 565kcal 24.9g	I補給-/たんぱく質 567kcal 21.1g	I補給-/たんぱく質 549kcal 26.4g	I補給-/たんぱく質 568kcal 24.0g

今日は、兵庫県産のアカエイを使用した「アカエイの甘辛あんかけ」です♪
食感や風味を楽しんでくださいね。



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とご覧いただけます。

給食メニューで人気の「ビビンバ」
「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	15日(金)	18日(月)	21日(木)	22日(金)
こんだて	せきはん ごましお おいおいコロック こまつなのあえもの あかだし さくらのゼリー 牛乳	ごはん じゅんじゅん あかこんにゃくの おかか (はなかつお クラス1袋) 牛乳	コッパン いちごジャム ポークビーンズ だいこんとハムのサラダ 牛乳	ごはん ぶたにくの しょうがいため めかたまじる (卵除去食対応) 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	せきはん 70□ ごま塩(小袋) 0.5□ おいおいコロック 50□ 天ぷら油 5□ こまつな 25△ にんじん 5△ 淡口しょうゆ 1.2 砂糖 0.2□ とり肉 15○ とうふ 30○ あぶらあげ 3○ だいこん 25△ えのきたけ 15△ あおねぎ 3△ 赤みそ 10○ けずりぶし 2.5 水 135 さくらのゼリー 50□ 牛乳 1本○	こめ 70□ 牛肉(近江牛) 35○ やきとうふ 45○ ちょうじふ 1□ はくさい 40△ たまねぎ 20△ にんじん 10△ ごぼう 10△ しろねぎ 3△ サラダ油 1□ 砂糖 3.5□ 濃口しょうゆ 7.5 酒 0.5 赤こんにゃく 20△ たけのこ 10△ サラダ油 0.2□ 砂糖 0.5□ 濃口しょうゆ 1 みりん 0.5 はなかつお 0.7○ 牛乳 1本○	コッパン 50□ いちごジャム 10△ ぶた肉 30○ だいす(ドライ) 20○ じゃがいも 50□ たまねぎ 50△ にんじん 15△ グリーンピース 5△ サラダ油 1□ 砂糖 2.5□ 濃口しょうゆ 4 デミグラスソース 5 トマトケチャップ 3 水 50 だいこん 25△ チキンハム 10○ にんじん 5△ 淡口しょうゆ 1.5 酢 1 サラダ油 0.5□ 砂糖 0.3□ 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 めかぶ 10○ たまご 20○ とうふ 35○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 6 酒 0.2 でんぷん 1□ けずりぶし 2.5 水 110 牛乳 1本○
	そつぎょういひ 卒業お祝い献立	しよくいくひ 食育の日献立 (滋賀県)		
中学年	I補キ-/たんぱく質 624kcal 22.4g	I補キ-/たんぱく質 545kcal 22.0g	I補キ-/たんぱく質 588kcal 26.2g	I補キ-/たんぱく質 543kcal 25.0g

☆献立だより☆

3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。

◎めか玉汁

材料(4~5人分)

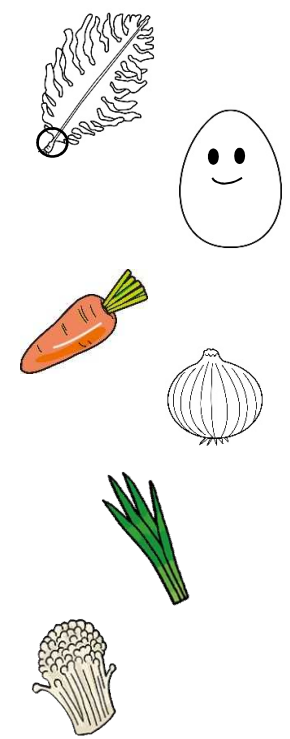
刻みめかぶ(乾燥)	3g	淡口醤油	大さじ2
鶏卵	2個	酒	小さじ1
豆腐	1/2丁	片栗粉	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	けずりぶし	適量
人参	中1/4本	水	700ml
えのきたけ	1/2株		
青ねぎ	2本		

作り方

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 玉ねぎはスライス、人参は細切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 豆腐は食べやすい大きさに切り、えのきたけは右突を落とし、3cmの長さに切っておく。
- ④ 鍋にだし汁を煮立て、玉ねぎ、人参、豆腐、えのきたけの順に入れる。
- ⑤ 火が通ったら刻みめかぶを入れ、調味料Aを加える。
- ⑥ ひと煮立ちしたら、水溶性片栗粉を入れ、溶いた鶏卵を回し入れる。
- ⑦ 最後に青ねぎを加え仕上げる。

～給食目標～
みんなで協力し、楽しく正しい
食事ができたか考える

家族そろって
作ってみませんか？



今月の食育の日献立は、滋賀県です。
じゅんじゅんは、牛肉や湖魚などをすき焼き風に
味付けした鍋料理です。具材を鍋で煮る時に
「じゅんじゅん」と音が鳴るように聞こえたことに、
由来しているといわれています。
今日は肉質が良く柔らかい近江牛や、
四角く厚みのある丁字麩を使用しています！
また近江八幡市の名物、赤こんにゃくをおかか煮に
しました。よく味わってくださいね。

※小学校6年生の卒業お祝いケーキについて
3月中に6年生のみなさんには卒業お祝いケーキがつかます。(希望制)
なお、ケーキにつきまは、1食分の給食費をご負担いただきます。

※小学校6年生の中学校への引継ぎについて
現在、アレルギー等の諸事情により給食を停止している方については、進学先の中学校へ
「学校給食停止(再開)届出書」を再度提出してください。(診断書は必要ありません)

※3月期の学校給食費は、4月1日が引き落とし日です。
また、年間喫食回数を精算するため個人ごとに金額が異なります。口座残高にご注意ください。

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!