

米粉カレーライスは、コクと
まろやかさを出すために**黒砂糖**を使っています！

12月8日はオーガニックティーです。
10日には有機米を提供します。
人にも環境にもやさしい栽培方法
で作られた有機米をぜひ味わって
みてください。

11日（木）は、伊丹市産のさつまいもを使ったコロッケを提供します！伊丹の恵みに感謝して、ほっこり甘いさつまいもコロッケを味わいましょう！

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。

※学校給食献立表に関してのお問い合わせは、中学校給食センター（TEL：072-784-8045 FAX：072-784-8046）までご連絡ください。

◎中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【伊丹市立中学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

日・曜	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
献立名	ご飯 牛乳 鯖のしょうゆ麹焼き 白菜とハムの和え物 じゃがいもの味噌汁	ご飯 牛乳 肉じゃが ささみのピリ辛和え ヨーグルト	ご飯 牛乳 あおさ鰯フライ 五色和え うずら卵のスープ	チリサンド 背割りコッペパン チリビーンズ (スティックチーズ) 牛乳 かぶのスープ	ご飯 牛乳 鯵の柚子あんかけ 大根と人参の和え物 冬至うどん	ご飯 牛乳 もみの木ハンバーグ 野菜のマリネ 冬野菜のボトフ チョコケーキ(豆乳)	ご飯 牛乳 ミルマーク(ココア) 鶏肉のカレー唐揚げ(2個) 牛肉と岩津ねぎの生姜炒め オニオングラウンド
材料名および使用量(g)	米 95 牛乳 1本 鯖 60 しょうゆ麹 6 白菜 30 チキンハム 15 人参 5 淡口しょうゆ 1.8 なたね油 0.6 砂糖 0.4 胡椒 0.01 じゃがいも 30 豆腐 30 油揚げ 3 玉葱 30 人参 5 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 豚肉 35 竹輪 20 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 20 糸こんにゃく 15 むき枝豆 10 なたね油 1.2 砂糖 4 濃口しょうゆ 8 みりん 0.3	米 95 牛乳 1本 牛乳 50 なたね油 5 大根 30 大根葉 0.5 人参 10 黒いりごま 0.3 なたね油 0.3 砂糖 2 濃口しょうゆ 0.5 みりん 0.3	米 95 牛乳 70 豚挽肉 35 ミックスピーンズ 10 玉葱 30 とうもろこし 5 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 4 みりん 2 トマトケチャップ 4 塩 0.3 砂糖 1 胡椒 0.01 チリパウダー 0.02 スティックチーズ 10	米 95 牛乳 1本 牛乳 40 でん粉 4 なたね油 4 ウスター・ソース 6 大根 35 人参 5 塩 0.3 砂糖 0.7	米 95 牛乳 1本 牛乳 60 トマトケチャップ 6 ウスター・ソース 6 鶏肉 80 カレー粉 0.3 濃口しょうゆ 2 酒 0.5 玉葱 20 とうもろこし 10 酢 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7	米 95 牛乳 1本 牛乳 8 鶏肉 80 カレー粉 0.3 濃口しょうゆ 2 酒 0.5 玉葱 20 とうもろこし 10 酢 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7
	ささみ 10 白菜 20 きゅうり 10 人参 5 酢 1.8 淡口しょうゆ 0.3 ごま油 0.6 砂糖 0.3 豆板醤 0.1 ヨーグルト 70	うずら卵 25 豚肉 25 玉葱 40 人参 5 小松菜 5 干しいたけ 0.3 淡口しょうゆ 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.3 豆板醤 0.1 ヨーグルト 70	牛乳 1本 かぶ 30 玉葱 25 人参 5 セロリ 0.2 なたね油 0.5 淡口しょうゆ 4 胡椒 0.02 でん粉 1.8 けずりぶし 3	牛乳 1本 ささみ 10 淡口しょうゆ 1.5 みりん 0.3 ベーコン 20 じゃがいも 30 玉葱 25 人参 5 セロリ 0.2 なたね油 0.5 淡口しょうゆ 4 胡椒 0.02 でん粉 1.8 けずりぶし 3	牛乳 1本 かぶ 30 玉葱 25 人参 5 セロリ 0.2 なたね油 0.5 淡口しょうゆ 4 胡椒 0.02 でん粉 1.8 けずりぶし 3	牛乳 1本 鶏肉 20 大根 40 白菜 25 人参 10 玉葱 40 じゃがいも 25 濃口しょうゆ 0.5 ごま油 0.2 玉葱 45 ベーコン 15 キャベツ 20 人参 5 バセリ 0.03 なたね油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 胡椒 0.01 チキンブイヨン 適量 チョコケーキ(豆乳) 24	牛乳 1本 鶏肉 80 カレー粉 0.3 濃口しょうゆ 2 酒 0.5 玉葱 20 とうもろこし 10 酢 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7
	注目食材は太字にしています	Fe Ca	冬至	クリスマス献立	トライやる献立		
	食育の日献立	冬至献立	クリスマス献立	アンケート結果第1位チョコケーキ(豆乳)を提供します!	トライやる献立		
	卵除去食提供日						

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。

※学校給食献立表に関してのお問い合わせは、中学校給食センター（TEL：072-784-8045 FAX：072-784-8046）までご連絡ください。

④中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【伊丹市立中学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

☆献立便り☆

※調味料は好みで調整してください。

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。

12月 いきいき

◎鶏肉のカレー唐揚げ(24日トライやる献立より)

材料【4~5人分】	鶏肉 400g
A	カレー粉 小さじ1
	濃口しょうゆ 大さじ1/2
	酒 小さじ1/2
	塩 少々
	おろし生姜 少々
	おろしにんにく 少々
	でん粉 適量
	揚げ油 適量

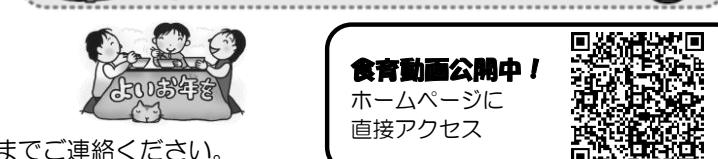
～作り方～

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切っておく。
- ②①に調味料Aで下味をつける。
- ③②にでん粉をまぶします。
- ④鍋に揚げ油を熱し、③を揚げる。



今月のトライやる献立は、西中学校と天王寺川中学校の4名が考えてくれた献立です。テーマは「1年間お疲れ～！ネギで労おう！」です。人気の唐揚げはカレー粉を混ぜて、“おつかれさま”、兵庫県朝来市の特産「岩津ねぎ」、スープにはたくさんの玉葱を使い、ネギで労うという意味が込められています。

冬至は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。この日は、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。



食育動画公開中！

ホームページに直接アクセス

