

1月 献 立 表

中学校給食センター

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するお問い合わせは、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	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	コッペパン 牛乳 ポークチャップ さつまいもサラダ コンソメスープ	ご飯 牛乳 鰯フライ タルタルソース（小袋） ニヨッキのミートパイ風 レンズ豆とチキンハムのスープ	スタミナ豚丼 牛乳 ごぼうとツナのサラダ 鶏肉と大根の具だくさん味噌汁	ご飯 牛乳 トマトソースのイタリア風カツレツ 野菜のバジルマリネ ラビオリのスープ	ご飯 牛乳 鶏肉の北京ダックソース 牛肉のオイスターソース炒め ビーフンスープ	タコスサンド 背割りコッペパン タコスサンドの具 スライスチーズ 牛乳 コブサラダ ABCスープ
材料名および使用量(g)	コッペパン 70 牛乳 1本 豚肉 45 玉葱 20 しめじ 5 なたね油 0.3 タルタルソース（小袋） 6 ウスターーソース 1 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 赤ワイン 0.5 塩 0.2 ガーリックパウダー 0.05 胡椒 0.01 さつまいも 30 人参 10 むき枝豆 5 塩 0.2 胡椒 0.02 マヨネーズ 6 鶏肉 25 じゃがいも 30 玉葱 25 人参 10 セロリ 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 チキンブイヨン 適量	米 95 牛乳 1本 豚肉 45 玉葱 35 人参 10 なたね油 6 砂糖 1.5 みりん 1 酒 1 濃口しょうゆ 4 砂糖 0.8 塩 0.2 玉葱 20 人参 5 トマト 10 なたね油 0.2 トマトケチャップ 8 シンジャーパウダー 0.05 ごぼう 3 とんかつ 6 なたね油 6.2 玉葱 10 トマト 10 砂糖 0.8 塩 0.2 牛乳 1本 カリフラワー 20 玉葱 15 人参 5 バジルペースト 1.8 酢 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7 塩 0.2 胡椒 0.02 レンズ豆 10 チキンハム 15 玉葱 30 キャベツ 25 人参 10 セロリ 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 チキンブイヨン 適量	米 95 牛乳 1本 豚肉 45 玉葱 35 人参 10 なたね油 6 砂糖 1.5 みりん 1 酒 1 濃口しょうゆ 4 砂糖 0.8 塩 0.2 牛乳 1本 カリフラワー 20 玉葱 15 人参 5 バジルペースト 1.8 酢 1.5 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7 塩 0.2 胡椒 0.02 鶏肉 20 大根 35 厚揚げ（ミニ） 25 人参 10 ほうれん草 5 味噌 14 けずりぶし 3 ラビオリ 35 じゃがいも 30 かぶ 30 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 ボーケブイヨン 適量	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 玉葱 10 むき枝豆 5 なたね油 0.5 ウスターーソース 3 トマトケチャップ 6 ガーリックパウダー 0.02 シンジャーパウダー 0.02 カレー粉 0.1 塩 0.2 胡椒 0.01 牛肉 15 玉葱 20 人参 10 チンゲンサイ 10 なたね油 0.5 シンジャーパウダー 0.05 オイスターーソース 2 濃口しょうゆ 1 酒 0.6 砂糖 0.3 牛乳 1本 ポークハム（角切） 5 じゃがいも 20 きゅうり 10 人参 10 ドレッシング（サワサンアイランド） 6 ピーフン 10 豚肉 20 キャベツ 20 もやし 20 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 5 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3 アルファベットマカロニ 5 ベーコン 15 玉葱 25 白菜 25 とうもろこし 10 コンソメ 1 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.3 胡椒 0.01 ポークブイヨン 適量	タコスサンド 70 背割りコッペパン タコスサンドの具 スライスチーズ 牛乳 コブサラダ ABCスープ	
	◆今年の学校給食週間献立では2月に開幕する冬 ◆季オリンピックにちなんで、世界の国の料理を ◆提供します。また、アメリカは冬季オリンピックの開催数世界1位で、4回開催されています。	◆今年の学校給食週間献立では2月に開幕する冬 ◆季オリンピックにちなんで、世界の国の料理を ◆提供します。また、アメリカは冬季オリンピックの開催数世界1位で、4回開催されています。	◆今年の学校給食週間献立では2月に開幕する冬 ◆季オリンピックにちなんで、世界の国の料理を ◆提供します。また、アメリカは冬季オリンピックの開催数世界1位で、4回開催されています。	◆今年の学校給食週間献立では2月に開幕する冬 ◆季オリンピックにちなんで、世界の国の料理を ◆提供します。また、アメリカは冬季オリンピックの開催数世界1位で、4回開催されています。	◆今年の学校給食週間献立では2月に開幕する冬 ◆季オリンピックにちなんで、世界の国の料理を ◆提供します。また、アメリカは冬季オリンピックの開催数世界1位で、4回開催されています。	◆今年の学校給食週間献立では2月に開幕する冬 ◆季オリンピックにちなんで、世界の国の料理を ◆提供します。また、アメリカは冬季オリンピックの開催数世界1位で、4回開催されています。
	<オーストラリア>	<日本>	<イタリア>	<中国>	<アメリカ>	
	学校給食週間献立～頑張れ！ミラノ・コレティナ冬季オリンピック～					
	I社ギ-/たんぱく質 中学 719kcal 32.0g	I社ギ-/たんぱく質 764kcal 28.6g	I社ギ-/たんぱく質 749kcal 31.9g	I社ギ-/たんぱく質 760kcal 27.2g	I社ギ-/たんぱく質 763kcal 33.4g	I社ギ-/たんぱく質 763kcal 33.4g

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。

☆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。



◎紅白なます（8日より）

材料【4～5人分】

大根	160g
人参	40g
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1と1/2
塩	少々

- ～作り方～
 ①大根と人参は千切りにして、塩もみし、水分をしぼる。
 ②調味料を合わせ、加熱し冷却する。
 (加熱すると酸味が和らぎます)
 ③①の野菜と②の調味料を和える。

「紅白なます」は、大根と人参でおめでたい紅白の色を表す料理です。魚、肉、野菜などを刻んで生で食べる料理のことを「なます」といいます。いわば「和食版サラダ」です。



◎ポークチャップ（23日より）

材料【4～5人分】

豚肉(細切れ)	180g
玉葱	100g
しめじ	20g
なたね油	適量
ケチャップ	大さじ1と小さじ1
ウスターーソース	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
赤ワイン	小さじ1/2
塩	少々

- ～作り方～
 ①玉葱は薄切り、しめじは小房に分けておく。
 ②フライパンになたね油を熱し、豚肉の色が変わまるまで炒める。
 ③①の野菜を入れて炒める。
 ④調味料を入れ、炒め合わせる。

ご家庭では、豚肉をすりおろした玉葱に漬け込むと豚肉が柔らかくなるので試してみてください



食育動画公開中！

ホームページに
直接アクセス

