

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	
献立名	ご飯 牛乳 にら饅頭(2個) 鶏肉の中華炒め 味噌春雨スープ	キンパ風手巻き寿司 ご飯 牛乳 手巻き海苔 キンパの具 牛乳 鰯フライ 鬼除け汁	ご飯 牛乳 厚揚げのカレー炒め 鶏肉の生姜焼き 小松菜の塩麹炒め じゃがいもの味噌汁 牛乳 かぶのスープ	ご飯 牛乳 鶏肉の生姜焼き 小松菜の塩麹炒め じゃがいもの味噌汁 牛乳 かぼちゃの賀活スープ りんご(1/6個)	サバサンド 背割りコッペパン 鯖の塩焼き キャベツのレモンマヨソース 牛乳 かぼちゃの賀活スープ りんご(1/6個)	かつめし ご飯 牛乳 とんかつソースかけ キャベツのカレー和え 牛乳 かぼちゃの賀活スープ りんご(1/6個)	ご飯 牛乳 ほっけのみりん干し 豚肉と大根の炒め煮 牛乳 鶏のみぞれ汁 たい焼き	ご飯 牛乳 タッカルビ ハート型ハンバーグの トマトクリームソース コーンポテト マカロニスープ	ココアパン 牛乳 肉じゃが キャベツの辛子マヨ和え 昆布の佃煮 マカロニスープ	ご飯 牛乳 肉じゃが キャベツの辛子マヨ和え 昆布の佃煮	ご飯 牛乳 鶏肉の黒胡椒竜田揚げ (2個) 大根の磯香和え 白菜のスープ	ご飯 牛乳 鶏肉の黒胡椒竜田揚げ (2個) 大根の磯香和え 白菜のスープ	ご飯 牛乳 ふりかけ 牛乳 豚肉と玉葱のコンソメ炒め サウザンサラダ 冬野菜と ミートボールのスープ
材料名および使用量(g)	米 95 牛乳 1本 にら饅頭(豚) 60 鶏肉 40 玉葱 15 人参 10 チングンサイ 10 なたね油 0.6 濃口しょうゆ 2 オイスターソース 1.5 砂糖 0.5 酒 0.3 胡椒 0.01 でん粉 0.5 春雨 7 平天 15 玉葱 30 人参 10 たけのこ 5 青ねぎ 3 味噌 14 胡椒 0.02 豆板醤 0.08 チキンフィヨン 適量 2026年の 恵方は 「南南東」	米 95 手巻き海苔 1袋 豚肉 30 もやし 15 鶏肉 35 玉葱 10 人参 5 切干大根 1 なたね油 0.6 干しいたけ 0.3 濃口しょうゆ 3 ジンジャーパワード 0.2 砂糖 1.5 酒 0.3 淡口しょうゆ 0.2 豆板醤 0.2 ジンジャーパワード 0.01 胡椒 0.01 カーリックパワード 0.01 海藻ミックス 0.8 さゆり 15 とうもろこし 10 ドレッシング(和風) 6 牛乳 1本 かぶ 30 かぶ葉 2 ベーコン 20 じゃがいも 30 鰯フライ 60 なたね油 6 大豆 10 鶏肉 15 かまぼこ(鬼型) 10 大根 30 つきこんにゃく 15 人参 10 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3 2月3日は「節分」です！ 立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾って、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。 恵方巻は江戸時代に大阪の商人によってはじめられたそうです。	米 95 牛乳 1本 豚肉 30 厚揚げ 40 玉葱 10 人参 5 なたね油 0.6 干しいたけ 0.3 濃口しょうゆ 3 酒 1 みりん 1 でん粉 0.3 小松菜 10 豚肉 25 玉葱 15 人参 10 海藻ミックス 0.8 さゆり 15 とうもろこし 10 ドレッシング(和風) 6 牛乳 1本 かぶ 30 かぶ葉 2 ベーコン 20 じゃがいも 35 鰯フライ 60 なたね油 6 大豆 10 鶏肉 15 かまぼこ(鬼型) 10 大根 30 つきこんにゃく 15 人参 10 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3 2月3日は「節分」です！ 立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾って、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。 恵方巻は江戸時代に大阪の商人によってはじめられたそうです。	背割りコッペパン 70 鯖(サンド用) 60 塩 0.6 なたね油 6 テミグラスソース 20 トマトケチャップ 5 ウスターーソース 5 レモン果汁 0.8 マヨネーズ 6 砂糖 1 小松菜 10 豚肉 25 玉葱 15 人参 10 海藻ミックス 0.8 さゆり 15 とうもろこし 10 ドレッシング(和風) 6 牛乳 1本 かぼちゃ 65 塩麹 3 濃口しょうゆ 1 胡椒 0.02 牛乳 1本 かぼちゃ 65 ベーコン 10 玉葱 20 人参 10 なたね油 0.5 塩麹 3 濃口しょうゆ 1 胡椒 0.02 牛乳 1本 かぼちゃ 65 ベーコン 10 玉葱 20 人参 10 なたね油 1 塩麹 4 油揚げ 4 白菜 30 豆腐 25 玉葱 20 えのきだけ 5 玉葱 25 油揚げ 4 玉葱 25 人参 5 青ねぎ 3 胡椒 0.02 大豆 10 鶏肉 15 かまぼこ(鬼型) 10 大根 30 つきこんにゃく 15 人参 10 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3 りんご(1/6個) 30 2月3日は「節分」です！ 立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾って、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。 恵方巻は江戸時代に大阪の商人によってはじめられたそうです。	背割りコッペパン 70 鯖(サンド用) 60 塩 0.6 なたね油 6 テミグラスソース 20 トマトケチャップ 5 ウスターーソース 5 レモン果汁 0.8 マヨネーズ 6 砂糖 1 小松菜 10 豚肉 25 玉葱 15 人参 10 海藻ミックス 0.8 さゆり 15 とうもろこし 10 ドレッシング(和風) 6 牛乳 1本 かぼちゃ 65 ベーコン 10 玉葱 20 人参 10 なたね油 0.5 塩麹 3 濃口しょうゆ 1 胡椒 0.02 牛乳 1本 かぼちゃ 65 ベーコン 10 玉葱 20 人参 10 なたね油 1 塩麹 4 油揚げ 4 白菜 30 豆腐 25 玉葱 20 えのきだけ 5 玉葱 25 油揚げ 4 玉葱 25 人参 5 青ねぎ 3 胡椒 0.02 大豆 10 鶏肉 15 かまぼこ(鬼型) 10 大根 30 つきこんにゃく 15 人参 10 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3 りんご(1/6個) 30 2月3日は「節分」です！ 立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾って、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。 恵方巻は江戸時代に大阪の商人によってはじめられたそうです。	米 95 牛乳 1本 豚肉 35 なたね油 6 トマトケチャップ 5 ウスターーソース 5 レモン果汁 0.8 マヨネーズ 6 砂糖 1 小松菜 10 豚肉 30 大根 30 砂糖 1.5 赤ワイン 1 キーパン 30 牛乳 1本 かぼちゃ 65 カレー粉 0.3 なたね油 0.3 塩 0.2 酒 0.5 板醤 0.2 コチュジャン 0.2 砂糖 0.5 塩 0.2 でん粉 0.5 牛乳 1本 かぼちゃ 65 ベーコン 10 玉葱 20 人参 10 なたね油 0.5 塩麹 3 濃口しょうゆ 1 胡椒 0.02 牛乳 1本 かぼちゃ 65 ベーコン 10 玉葱 20 人参 10 なたね油 1 塩麹 4 油揚げ 4 白菜 30 豆腐 25 玉葱 20 えのきだけ 5 玉葱 25 油揚げ 4 玉葱 25 人参 5 青ねぎ 3 胡椒 0.02 大豆 10 鶏肉 15 かまぼこ(鬼型) 10 大根 30 つきこんにゃく 15 人参 10 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3 りんご(1/6個) 30 2月3日は「節分」です！ 立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾って、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。 恵方巻は江戸時代に大阪の商人によってはじめられたそうです。	米 95 牛乳 1本 豚肉 35 なたね油 6 トマトケチャップ 5 ウスターーソース 5 レモン果汁 0.8 マヨネーズ 6 砂糖 1 小松菜 10 豚肉 30 大根 30 砂糖 1.5 赤ワイン 1 キーパン 30 牛乳 1本 かぼちゃ 65 カレー粉 0.3 なたね油 0.3 塩 0.2 酒 0.5 板醤 0.2 コチュジャン 0.2 砂糖 0.5 塩 0.2 でん粉 0.5 牛乳 1本 かぼちゃ 65 ベーコン 10 玉葱 20 人参 10 なたね油 0.5 塩麹 3 濃口しょうゆ 1 胡椒 0.02 牛乳 1本 かぼちゃ 65 ベーコン 10 玉葱 20 人参 10 なたね油 1 塩麹 4 油揚げ 4 白菜 30 豆腐 25 玉葱 20 えのきだけ 5 玉葱 25 油揚げ 4 玉葱 25 人参 5 青ねぎ 3 胡椒 0.02 大豆 10 鶏肉 15 かまぼこ(鬼型) 10 大根 30 つきこんにゃく 15 人参 10 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 でん粉 1.5 けずりぶし 3 りんご(1/6個) 30 2月3日は「節分」です！ 立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾って、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。 恵方巻は江戸時代に大阪の商人によってはじめられたそうです。	くるくるパン 60 ココアパン 2.7 牛乳 1本 牛乳 1本 豚肉 35 鶏肉 80 竹輪 20 じやがいも 60 (鶏・豚) 60 トマト 8 玉葱 55 人参 25 糸こんにゃく 20 でん粉 4 米粉 4 コンソメ 1 なたね油 8 大根 30 人参 10 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.4 きざみ海苔 0.5 キャベツ 25 とうもろこし 10 ドレッシング(サウザンラインド) 6 白菜 30 豚肉 20 玉葱 25 人参 10 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 なたね油 0.5 昆布の佃煮 10 塩 0.5 酒 0.3 シンジャー 0.02 胡椒 0.02 ボクフイヨン 適量 ミートボール 40 豚肉(豚・鶏) 20 玉葱 25 人参 10 たけのこ 10 なたね油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 酒 0.3 シンジャー 0.02 胡椒 0.02 ボクフイヨン 適量 2月9日は3年生応援献立です。 「困難にうちかわって、進路をつかみとりにいこう！めでたい事が起こりますように」と願いを込めて給食をつくります。 これまで頑張ってきた成果が発揮できるように、給食センター職員一同応援しています。	くるくるパン 60 ココアパン 2.7 牛乳 1本 牛乳 1本 豚肉 35 鶏肉 80 竹輪 20 じやがいも 60 (鶏・豚) 60 トマト 8 玉葱 55 人参 25 糸こんにゃく 20 でん粉 4 米粉 4 コンソメ 1 なたね油 8 大根 30 人参 10 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.4 きざみ海苔 0.5 キャベツ 25 とうもろこし 10 ドレッシング(サウザンラインド) 6 白菜 30 豚肉 20 玉葱 25 人参 10 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 なたね油 0.5 昆布の佃煮 10 塩 0.5 酒 0.3 シンジャー 0.02 胡椒 0.02 ボクフイヨン 適量 ミートボール 40 豚肉(豚・鶏) 20 玉葱 25 人参 10 たけのこ 10 なたね油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 酒 0.3 シンジャー 0.02 胡椒 0.02 ボクフイヨン 適量	2月9日は3年生応援献立です。 「困難にうちかわって、進路をつかみとりにいこう！めでたい事が起こりますように」と願いを込めて給食をつくります。 これまで頑張ってきた成果が発揮できるように、給食センター職員一同応援しています。			

2月3日は「節分」です！

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイワシを玄関に飾って、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。恵方巻は江戸時代に大阪の商人によってはじめられたそうです。

2月9日は3年生応援献立です。  
「困難にうち**力**ついて、進路をつかみ**とり**にいこう！めで**たい**事が起こりますように」と願いを込めて給食をつくります。  
これまで頑張ってきた成果が発揮できるように、給食センター職員一同応援しています。

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	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)						
献立名	ご飯 牛乳 鮭フライ ほうれん草のこまじゅこ和え 焼き豆腐入りキムチスープ	小型コッペパン みかんジャム 牛乳 ハムサラダ 福神漬け 花野菜のマリネ	米粉チキンカレーライス 牛乳 餅いなりの含め煮 豚肉のしぐれ煮 麸のかき玉汁	ご飯 牛乳 餅いなりの含め煮 豚肉のしぐれ煮 麸のかき玉汁	ご飯 牛乳 鮭の甘酢あんかけ もやしのオイスターソースゆめ 水餃子のスープ	さつまいもクリームパン 〔背割りコッペパン〕 さつまいもクリーム 牛乳 チキンナゲット(2個) ミニストローネ						
材料名	米 牛乳 鮭フライ なたね油 ほうれん草 ちいめんじゅこ もやし 人参 いりこま 淡口しょうゆ 砂糖	コッペパン みかんジャム 牛乳 スパゲッティ 豚肉 玉葱 人参 トマト なたね油 米粉 力レー粉 人参 しめじ 小松菜 なたね油 乾燥にんにく 淡口しょうゆ 豚肉 焼き豆腐 白菜キムチ 大根 白ねぎ 干しいたけ 味噌 赤味噌 濃口しょうゆ ガーリックパウダー けずりぶし	米 鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 トマト なたね油 米粉 力レー粉 人参 しめじ 小松菜 なたね油 乾燥にんにく 淡口しょうゆ 塩 赤ワイン 濃口しょうゆ ジンジャーパウダー 黒砂糖 乾燥にんにく チキンブイヨン 胡椒	95 1本 60 6 10 3 20 10 10 0.5 2 0.5 25 40 25 3 0.5 8 4 2 0.01 20 15 10 1.5 0.6 0.02 20 15 10 10 1.5 0.5 0.4 0.3 0.01 10	コッペパン みかんジャム 牛乳 スパゲッティ 豚肉 玉葱 人参 トマト なたね油 米粉 力レー粉 人参 しめじ 小松菜 なたね油 乾燥にんにく 淡口しょうゆ 塩 赤ワイン 濃口しょうゆ ジンジャーパウダー <sup>0.05</sup> 黒砂糖 乾燥にんにく チキンブイヨン 酒 胡椒	95 1本 60 6 10 3 20 10 10 0.5 2 0.5 25 40 25 3 0.5 8 4 2 0.01 20 15 10 10 1.5 0.5 0.4 0.3 0.01 10	米 牛乳 餅いなりの含め煮 豚肉のしぐれ煮 麸のかき玉汁	95 1本 60 6 10 3 20 10 10 0.5 2 0.5 25 40 25 3 0.5 8 4 2 0.01 20 15 10 10 1.5 0.5 0.4 0.3 0.01 10	米 牛乳 餅いなりの含め煮 豚肉のしぐれ煮 麸のかき玉汁	95 1本 60 6 10 3 20 10 10 0.5 2 0.5 25 40 25 3 0.5 8 4 2 0.01 20 15 10 10 1.5 0.5 0.4 0.3 0.01 10	米 牛乳 鮭の甘酢あんかけ もやしのオイスターソースゆめ 水餃子のスープ	70 35 15 5 0.05 1本 40 20 35 30 20 15 10 0.6 13 0.8 少々
材料名および使用量(g)	注目食材は太字にしています	マグロ	「マグロ」には鉄分が多く含まれています。特に赤身や血合いには吸収率の高いヘム鉄が多く含まれ、貧血予防や疲労回復に効果があります。鉄は赤血球の生成に欠かせない成分であり、酸素を全身に運ぶ役割があります。鉄は体内で合成されない栄養素であるため食べ物から摂取しなければなりません。しっかり食べましょう！	牛乳 カリフラワー ささみ 酢 オリーブ油 砂糖 塩 胡椒	1本 15 10 1.5 0.6 0.7 0.1 0.01	牛乳 ポークハム 大根 人参 むき枝豆 淡口しょうゆ 酢 なたね油 砂糖 塩 胡椒	1本 10 25 10 10 1.8 1.2 0.6 0.4 0.1 0.01	麩 卵 大根 玉葱 人参 青ねぎ 淡口しょうゆ でん粉 けずりぶし	2 20 20 40 10 3 9 1.5 3 3	水餃子 白菜 玉葱 人参 青ねぎ でん粉 けずりぶし	30 30 20 10 3 1.5	北中1年 西村瑛人さん
			福神漬け	10							西中1年 石田航太郎さん 笹原中2年 高田杏月さん 松崎中2年 竹谷楓花さん	
											北中2年 入江優樹さん 荒牧中2年 本間美紗さん 東中2年 田上穂ノ香さん 北中2年 坂根乃愛さん 天王寺川中3年 櫻井翼さん	
											西中2年 朝山桜子さん 南中3年 後藤春樹さん 南中3年 堀越康平さん	

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。

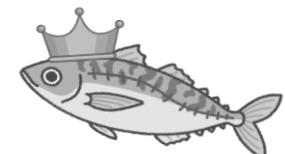
## ☆献立便り☆



※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。



## ◎サバサンド(6日の献立より)

材料【5人分】	コッペパン 5個
鯖の塩焼き	①鯖に塩をふり、焼く。
鯖 5切	
塩 適量	
(鯖の重量の1%程度)	
キャベツのレモンマヨソース	①キャベツは5mm幅の千切りにしておく。
キャベツ 180g	②キャベツ、とうもろこしをさっと茹で、冷ましておく。
とうもろこし缶 50g	③調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
レモン果汁 小さじ1	④②の水分をしぼり、ドレッシングと混ぜ合わせる。
マヨネーズ 大さじ3	
砂糖 小さじ2	
塩 少々	

～作り方～

&lt;鯖の塩焼き&gt;

①鯖に塩をふり、焼く。

&lt;キャベツのレモンマヨソース&gt;

①キャベツは5mm幅の千切りにしておく。

②キャベツ、とうもろこしをさっと茹で、冷ましておく。

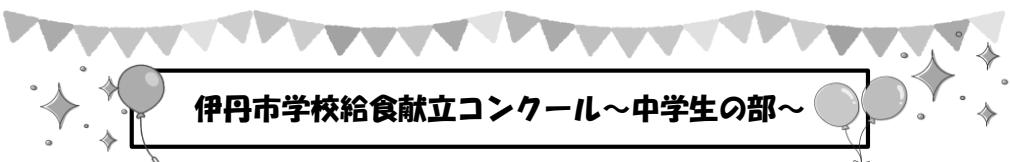
③調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。

④②の水分をしぼり、ドレッシングと混ぜ合わせる。

&lt;サバサンド&gt;

①コッペパンに切り込みを入れておく。

②鯖の塩焼きとキャベツのレモンマヨソースを挟んで完成！



&lt;最優秀賞&gt; 北中1年 西村瑛人さん

<優秀賞> 西中1年 石田航太郎さん 笹原中2年 高田杏月さん  
松崎中2年 竹谷楓花さん<入選> 笹原中2年 入江優樹さん 荒牧中2年 本間美紗さん  
東中2年 田上穂ノ香さん 北中2年 坂根乃愛さん  
天王寺川中3年 櫻井翼さん<アイデア賞> 荒牧中2年 廣瀬唯稀さん 東中2年 大枝虎士了さん  
松崎中2年 朝山桜子さん 南中3年 後藤春樹さん 南中3年 堀越康平さん

応募総数1544通！  
たくさんの応募ありがとうございました！！



食育動画公開中！  
ホームページに直接アクセス

