

| 日・曜 | 2日(月) | | 3日(火) | | 4日(水) | | 5日(木) | | 6日(金) | | 9日(月) | | 10日(火) | | 11日(水) | | 12日(木) | | 13日(金) | | | | | |
|--------------|-----------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------|--------|--------------------------------------|----------|-------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|---------|-------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------|--------|-------------|------|-----------------|------|
| 献立名 | ご飯 牛乳 お好み焼き 小松菜のボリューム炒め 鶏ジンジャースープ | | ご飯 牛乳 花型ハンバーグのあんかけ 金平ごぼう すまし汁 ひなあられ | | ご飯 牛乳 赤魚のかりん揚げ 五色和え さつま汁 | | ご飯 牛乳 棒餃子 わかめの中華和え 厚揚げの中華風うま煮 | | コッペパン いちごジャム 牛乳 ホークチャップ フライドポテト 野菜スープ | | 豚キムチ丼 牛乳 大根の甘酢和え のっぺい汁 ヨーグルト | | 米粉ミートボール カレーライス 牛乳 海藻サラダ 福神漬け | | ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ(2個) もやしの梅おかか和え お祝いすまし汁 ブルーベリータルト(豆乳) | | ご飯 牛乳 鯖の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 白菜の味噌汁 | | フィッシュバーガー (バーガーパン) 鱈フライ キャベツのサウザンサラダ 牛乳 春野菜の豆乳シチュー | | | | | |
| 材料名および使用量(g) | 米 | 95 | 米 | 95 | 米 | 95 | 米 | 95 | コッペパン | 70 | 米 | 95 | 米 | 95 | 米 | 95 | 米 | 95 | 米 | 95 | バーガーパン | 70 | | |
| | 牛乳 | 1本 | 牛乳 | 1本 | 牛乳 | 1本 | 牛乳 | 1本 | いちごジャム | 10 | 豚肉 | 45 | ミートボール(豚・鶏) | 45 | 牛乳 | 1本 | 牛乳 | 1本 | 牛乳 | 1本 | 鱈フライ(バーガー用) | 60 | | |
| | お好み焼き(豚) | 50 | 花型ハンバーグ(鶏・豚) | 60 | 赤魚 | 60 | 棒餃子(豚・鶏) | 40 | 牛乳 | 1本 | 白菜キムチ | 20 | じゃがいも | 60 | 鶏肉 | 80 | 鯖 | 60 | 鯖 | 60 | なたね油 | 6 | | |
| | とんかつソース | 5 | なたね油 | 0.2 | でん粉 | 6 | わかめ | 0.8 | 豚肉 | 45 | 玉葱 | 20 | 濃口しょうゆ | 60 | 濃口しょうゆ | 2.5 | 酒 | 0.5 | 塩 | 0.2 | 塩 | 0.2 | キャベツ(ドレッシング) | 30 |
| | 小松菜 | 10 | 玉葱 | 5 | 濃口しょうゆ | 3.5 | ツナ | 10 | 玉葱 | 20 | しめじ | 5 | 濃口しょうゆ | 1.5 | 人参 | 15 | トマト | 15 | なたね油 | 1 | 米 | 1 | キャベツ(サウザンアイランド) | 6 |
| | 豚肉 | 20 | 淡口しょうゆ | 2.5 | 砂糖 | 1 | 大根 | 20 | 人参 | 5 | なたね油 | 0.3 | ガーリックパウダー | 0.05 | 豆板醤 | 0.1 | 牛乳 | 1本 | かぼちゃ | 30 | 豚挽肉 | 20 | ジンジャーパウダー | 0.01 |
| | 厚揚げ | 30 | 砂糖 | 0.8 | みりん | 2 | 人参 | 5 | ごま油 | 0.6 | なたね油 | 0.3 | トマトクチャップ | 6 | 牛乳 | 1本 | カレー粉 | 0.8 | ガーリックパウダー | 0.05 | でん粉 | 8 | 砂糖 | 1 |
| | 人参 | 10 | でん粉 | 0.2 | 酒 | 1 | 酢 | 1.5 | 淡口しょうゆ | 1.5 | ウスターソース | 1 | 大根 | 30 | とんかつソース | 5.5 | とんかつソース | 5.5 | なたね油 | 8 | 濃口しょうゆ | 2 | 牛乳 | 1本 |
| | ごま油 | 0.5 | ごぼう | 20 | 大根 | 20 | 砂糖 | 0.5 | 厚揚げ | 50 | 淡口しょうゆ | 1 | ツナ | 10 | トマトクチャップ | 2.5 | 塩 | 1.5 | もやし | 20 | みりん | 1 | アスパラガス | 10 |
| | 味噌 | 2 | 牛肉 | 15 | 小松菜 | 10 | 赤ワイン | 0.5 | 鶏肉 | 30 | 砂糖 | 1 | 人参 | 5 | 赤ワイン | 1.5 | 赤ワイン | 1.5 | ぎゅうり | 20 | 人参 | 5 | じゃがいも | 40 |
| 濃口しょうゆ | 2 | 人参 | 10 | とうもろこし | 10 | 塩 | 0.2 | 白菜 | 50 | 塩 | 0.2 | 酢 | 2 | 濃口しょうゆ | 0.4 | 濃口しょうゆ | 0.5 | 人参 | 5 | 梅びしお | 1 | ベーコン | 20 | |
| 酒 | 1 | さやいんげん | 5 | 人参 | 5 | 黒いりごま | 0.3 | 玉葱 | 30 | ガーリックパウダー | 0.05 | 砂糖 | 1.3 | 果砂糖 | 2.5 | 乾燥にんにく | 0.1 | 乾燥にんにく | 0.1 | 砂糖 | 1.2 | 白菜 | 30 | |
| 砂糖 | 1 | 濃口しょうゆ | 2.5 | 濃口しょうゆ | 2 | もやし | 20 | 人参 | 15 | フライドポテト | 50 | 胡椒 | 0.01 | 乾燥にんにく | 0.1 | 適量 | 適量 | ホークフイヨン | 適量 | 酢 | 2.4 | 豆腐 | 35 | |
| 豆板醤 | 0.1 | 砂糖 | 1.5 | みりん | 0.3 | 人参 | 15 | 厚揚げ | 50 | なたね油 | 5 | 鶏肉 | 20 | ホークフイヨン | 適量 | 牛乳 | 1本 | 花かつお | 0.5 | 淡口しょうゆ | 1.2 | 油揚げ | 3 | |
| 胡椒 | 0.02 | かまぼこ(梅) | 5 | さつまいも | 25 | たけのこ | 5 | 鶏肉 | 30 | 塩 | 0.2 | 豆腐 | 30 | 海苔ミックス | 1 | 牛乳 | 1本 | 祝いなると | 3 | 味噌 | 1.2 | 米粉 | 25 | |
| 乾燥にんにく | 0.1 | 鶏肉 | 20 | 豚肉 | 20 | 干しいたけ | 0.5 | 白菜 | 50 | 鶏肉 | 20 | 油揚げ | 3 | きゅうり | 20 | 海苔ミックス | 1 | 豆腐 | 30 | 味噌 | 2.4 | 油揚げ | 3 | |
| でん粉 | 0.5 | 豆腐 | 30 | 豆腐 | 20 | なたね油 | 1 | 玉葱 | 30 | えのきたけ | 5 | 里芋 | 25 | きゅうり | 20 | きゅうり | 20 | 玉葱 | 30 | 淡口しょうゆ | 1.2 | 米粉 | 25 | |
| 鶏肉 | 25 | 玉葱 | 30 | 油揚げ | 3 | 淡口しょうゆ | 6 | キャベツ | 20 | 青ねぎ | 3 | 人参 | 10 | とうもろこし | 10 | とうもろこし | 10 | 白菜 | 20 | 人参 | 5 | 豆乳 | 25 | |
| じゃがいも | 30 | 人参 | 10 | 油揚げ | 3 | オイスターソース | 1.2 | 大根 | 15 | 淡口しょうゆ | 7 | えのきたけ | 5 | ドレッシング(和風) | 6 | ドレッシング(和風) | 6 | 人参 | 5 | 青ねぎ | 3 | コンソメ | 1.5 | |
| 玉葱 | 30 | 青ねぎ | 3 | 人参 | 5 | 砂糖 | 1 | 酒 | 1.2 | 酒 | 0.3 | 青ねぎ | 3 | 福神漬け | 15 | 福神漬け | 15 | 青ねぎ | 3 | 味噌 | 3 | 塩 | 0.5 | |
| 人参 | 10 | 淡口しょうゆ | 6 | 白ねぎ | 3 | 塩 | 0.3 | 塩 | 0.3 | ほうれん草 | 5 | 塩 | 0.1 | 福神漬け | 15 | 福神漬け | 15 | 淡口しょうゆ | 7 | 味噌 | 3 | 胡椒 | 0.02 | |
| えのきたけ | 5 | 塩 | 0.1 | 味噌 | 14 | 胡椒 | 0.01 | でん粉 | 2 | 淡口しょうゆ | 4 | 塩 | 0.1 | 福神漬け | 15 | 福神漬け | 15 | でん粉 | 1.5 | 味噌 | 3 | 胡椒 | 0.02 | |
| ジンジャーパウダー | 0.08 | けずりぶし | 3 | けずりぶし | 3 | でん粉 | 2 | チキンフイヨン | 適量 | 胡椒 | 0.01 | チキンフイヨン | 適量 | 福神漬け | 15 | 福神漬け | 15 | けずりぶし | 3 | 味噌 | 3 | 胡椒 | 0.02 | |
| 淡口しょうゆ | 4 | ひなあられ | 5 | ひなあられ | 5 | ひなあられ | 5 | チキンフイヨン | 適量 | 胡椒 | 0.01 | チキンフイヨン | 適量 | 福神漬け | 15 | 福神漬け | 15 | けずりぶし | 3 | 味噌 | 3 | 胡椒 | 0.02 | |
| 塩 | 0.4 | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| けずりぶし | 3 | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.01 | | | | | | | | | | | 胡椒 | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 日・曜 | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 23日(月) | | | | |
|--------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|-----|-------------|------|
| 献立名 | ご飯 牛乳 春巻き ひね鶏とキャベツのソテー 寒天スープ | わかめご飯 (わかめご飯の具クラス1袋) 牛乳 鶏肉のパーベキューソースかけ 三色サラダ 豆腐のピリ辛味噌汁 | ご飯 牛乳 鰯の竜田揚げ 菜の花の和え物 おでん | ご飯 牛乳 ミルク(ココア) 小松菜まんじゅう(2個) ツナマヨしりしり じゃがいもの味噌汁 | | | | |
| 材料名および使用量(g) | 米 | 95 | 米 | 95 | 米 | 95 | 米 | 95 |
| | 牛乳 | 1本 | わかめご飯の具 | 2 | 牛乳 | 1本 | 牛乳 | 1本 |
| | 春巻き(豚) | 50 | 牛乳 | 1本 | 鰯 | 40 | ミルク(ココア) | 8 |
| | なたね油 | 5 | 鶏肉 | 70 | 濃口しょうゆ | 1.2 | 小松菜まんじゅう(豚) | 50 |
| | ひね鶏素焼き | 10 | 塩 | 0.3 | 酒 | 0.3 | 人参 | 35 |
| | キャベツ | 20 | 胡椒 | 0.03 | 塩 | 0.1 | ツナ | 15 |
| | 玉葱 | 20 | 玉葱 | 3 | ジンジャーパウダー | 0.1 | ごま油 | 0.5 |
| | なたね油 | 0.3 | ジンジャーパウダー | 0.01 | ガーリックパウダー | 0.1 | いりごま | 0.6 |
| | 塩 | 0.4 | ガーリックパウダー | 0.01 | でん粉 | 4 | マヨネーズ | 3 |
| | 粗挽き黒胡椒 | 0.05 | なたね油 | 0.2 | なたね油 | 4 | 濃口しょうゆ | 1 |
| | 白ワイン | 0.5 | 濃口しょうゆ | 3 | 菜の花 | 5 | 塩 | 0.01 |
| | ガーリックパウダー | 0.03 | 砂糖 | 2 | キャベツ | 15 | 胡椒 | 0.02 |
| | 寒天 | 0.8 | みりん | 2 | とうもろこし | 10 | じゃがいも | 30 |
| | ベーコン | 20 | 白ワイン | 3 | 人参 | 10 | 鶏肉 | 20 |
| | 玉葱 | 40 | 酢 | 1 | 淡口しょうゆ | 1.8 | 豆腐 | 30 |
| | とうもろこし | 10 | もやし | 25 | みりん | 0.8 | 油揚げ | 3 |
| | 人参 | 10 | ほうれん草 | 10 | 鶏肉 | 25 | もやし | 15 |
| | えのきたけ | 5 | 人参 | 10 | 厚揚げ | 25 | 青ねぎ | 3 |
| | 青ねぎ | 3 | すりごま | 0.5 | うずら卵 | 20 | 味噌 | 14 |
| | 淡口しょうゆ | 4 | 淡口しょうゆ | 1.5 | 大根 | 50 | けずりぶし | 3 |
| 塩 | 0.4 | 酢 | 1.5 | じゃがいも | 35 | | | |
| 酒 | 0.3 | なたね油 | 0.5 | こんにやく | 25 | | | |
| ジンジャーパウダー | 0.02 | 砂糖 | 0.3 | 人参 | 15 | | | |
| 胡椒 | 0.02 | 豆腐 | 40 | 砂糖 | 2.4 | | | |
| ポークフィヨン | 適量 | 豚肉 | 20 | 濃口しょうゆ | 7.2 | | | |
| | | かまぼこ(千切り) | 5 | 酒 | 1.2 | | | |
| | | 玉葱 | 30 | けずりぶし | 0.6 | | | |
| | | 人参 | 5 | | | | | |
| | | 白ねぎ | 3 | | | | | |
| | | 味噌 | 14 | | | | | |
| | | 胡椒 | 0.02 | | | | | |
| | | 豆板醤 | 0.08 | | | | | |
| | | けずりぶし | 3 | | | | | |



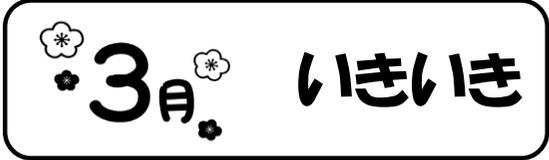
春の訪れを感じる菜の花は「なばな」とも言われ、ほろ苦さが特徴の緑黄色野菜です。鉄分・カルシウムが含まれています。

注意食材は赤字にしています

食育の日献立

卵除去食提供日

☆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。



◎春野菜の豆乳シチュー (13日の献立より)

材料【5人分】

| | |
|------------|------|
| グリーンアスパラガス | 50g |
| ベーコン | 100g |
| 玉葱 | 中1個 |
| じゃがいも | 中1個 |
| 人参 | 50g |
| マッシュルーム | 20g |
| サラダ油 | 適量 |
| 米粉 | 30g |
| 豆乳 | 60g |
| コンソメ | 5g |
| A 塩 | 少々 |
| 胡椒 | 少々 |
| ポークフィヨン | 適量 |

- ～作り方～
- ①グリーンアスパラガスは食べやすい長さにカットしておく。
 - ②玉葱は5mm幅のスライス、じゃがいも、人参はひと口大の乱切り、マッシュルームは3mm幅の薄切りにしておく。
 - ③鍋に油を熱し、ベーコンを炒める。
 - ④玉葱、じゃがいも、人参を入れて炒める。
 - ⑤マッシュルームを入れて炒める。
 - ⑥水、ポークフィヨンを入れる。
 - ⑦調味料Aを入れる。
 - ⑧豆乳を入れる。
 - ⑨水で溶いた米粉でとろみをつける。



ご卒業おめでとうございます



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校、中学校の9年間食べてきた給食ともいよいよお別れですね。これからは、自分の食事を自分で選んで食べる機会が増えていきます。伊丹市中学校給食センターのホームページでは、食育動画を公開中です。下記の二次元バーコードからアクセスし、だしの取り方や調理の手順を載せた動画を、これからの食生活の参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

みなさんの新生活が健康で充実したものとなるように、給食センターから願っています。



食育動画公開中!

ホームページに直接アクセス



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。