

日・曜	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
献立名	米粉チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ 福神漬	ご飯 牛乳 鯖のしょうゆ麹ソース 筍の金平 じゃがいもの味噌汁	ご飯 牛乳 春巻き ツナとブロッコリーの黒胡椒炒め ワナタンスープ	ご飯 牛乳 ポークシュウマイ (3個) 中華和え 麻婆豆腐	コッペパン 牛乳 鱈のトマトソースかけ アスパラガスとベーコンのソテー 春キャベツのスープ	ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ コーンポテト コンソメスープ	ピシッパ ご飯 【ピシッパの具】 小松菜のナムル 牛乳 わかめと厚揚げのスープ ヨーグルト	ご飯 牛乳 ミンチカツ 紅白サラダ お祝いすまし汁 お祝い莓ゼリー (豆乳)	ご飯 牛乳 赤魚の味噌マヨ焼き ふきと豚肉の生姜炒め 鶏つくね汁
材料名および使用量 (g)	米 95 鶏肉 45 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 15 トマト 15 グリーンピース 5 なたね油 1 米粉 5 カレー粉 0.8 とんかつソース 5.5 トマトケチャップ 1.5 塩 1.5 赤ワイン 1.5 濃口しょうゆ 0.5 ジンジャーパウダー 0.4 黒砂糖 2.5 乾燥にんにく 0.1 チキンブイヨン 適量 牛乳 1本 海藻ミックス 0.8 きゅうり 20 とうもろこし 10 ドレッシング (和風) 6 福神漬 15	米 95 牛乳 1本 鯖 60 酒 1 塩 0.1 しょうゆ麹 5 みりん 1.5 米粉 1.5 砂糖 1 でん粉 0.2 たけのこ 20 豚肉 15 人参 10 つきこんにゃく 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5 一味唐辛子 0.01 じゃがいも 30 豆腐 30 油揚げ 3 玉葱 25 人参 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 春巻き (豚) 50 なたね油 5 ツナ 15 ブロッコリー 15 玉葱 15 とうもろこし 10 なたね油 0.2 粗挽き黒胡椒 0.1 濃口しょうゆ 2.5 ガーリックパウダー 0.01 ワナタン 6 鶏肉 20 白菜 30 玉葱 15 えのきたけ 10 人参 5 白ねぎ 4 干しいたけ 0.6 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 ポークシュウマイ 54 大根 20 きゅうり 20 人参 5 砂糖 0.5 酢 1.5 淡口しょうゆ 1.5 ごま油 0.6 豆腐 120 鶏挽肉 30 玉葱 40 人参 15 たけのこ 15 白ねぎ 5 干しいたけ 0.5 なたね油 1 濃口しょうゆ 5 赤味噌 5 砂糖 1 酒 1.5 オイスターソース 0.6 ジンジャーパウダー 0.1 豆板醤 0.15 でん粉 1.2 チキンブイヨン 適量	コッペパン 70 牛乳 1本 鱈フライ 60 なたね油 6.2 玉葱 10 トマト 10 トマトケチャップ 5 砂糖 0.8 塩 0.2 アスパラガス 30 ベーコン 10 とうもろこし 10 人参 5 オリーブ油 0.5 塩 0.5 胡椒 0.02 春キャベツ 30 鶏肉 20 じゃがいも 20 玉葱 20 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.01 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.03 米粉 5 玉葱 3 ジンジャーパウダー 0.01 ガーリックパウダー 0.01 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 3 砂糖 2 みりん 2 白ワイン 3 酢 1 じゃがいも 40 とうもろこし 10 塩 0.3 胡椒 0.02 ポークウィンナー 30 玉葱 30 キャベツ 20 人参 10 しめじ 10 セロリ 1 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.5 胡椒 0.01 ポークブイヨン 適量	米 95 牛肉 40 玉葱 25 【干しいたけ】 乾燥にんにく 0.2 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 酒 0.2 小松菜 10 大根 20 人参 10 すりごま 0.6 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.5 砂糖 0.4 牛乳 1本 わかめ 0.8 厚揚げ(ミニ) 25 豚肉 20 玉葱 25 人参 10 淡口しょうゆ 5 塩 0.5 胡椒 0.01 けずりぶし 3 ヨーグルト 70	米 95 牛乳 1本 ミンチカツ (豚・鶏) 60 なたね油 6 大根 30 人参 10 淡口しょうゆ 1.7 なたね油 0.6 砂糖 0.4 胡椒 0.01 祝いなると 3 花麩 2 鶏肉 15 豆腐 15 玉葱 35 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3 入学お祝い莓ゼリー (豆乳) 35	米 95 牛乳 1本 赤魚 60 味噌 4 マヨネーズ 8 ふきの水煮 10 豚肉 25 玉葱 20 なたね油 0.5 ジンジャーパウダー 0.25 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 ガーリックパウダー 0.01 鶏つくね 35 豆腐 25 じゃがいも 20 しめじ 10 人参 10 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.3 けずりぶし 3
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p><b>Fe</b></p> <p>中学生に必要な栄養素 「鉄とカルシウム」について知ろう！ 中学生は体が大人へと成長する大事な時期です。今年度の食育の日には、鉄やカルシウムを豊富に含む食材を使用した献立を提供します。しっかり食べて丈夫な体作りを意識しましょう！</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>入学・お進級おめでとうございます</p> <p>22日(水)は、みなさんの新生活をお祝いする献立です。縁起の良い色「紅白」を人参と大根で表現し、すまし汁には「祝」のなるとを入れました。新しい学校生活が充実した</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>Ca</b></p> <p>入学お祝い献立</p> <p>クイズ！麩は何からできている？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①じゃがいも</li> <li>②小麦粉</li> <li>③大豆</li> </ol> <p>注目食材は<b>太字</b>にしています</p> </div> </div>								
	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質	I補キ-/たんぱく質
中学	714kcal 25.2g	793kcal 31.0g	704kcal 23.0g	767kcal 32.1g	739kcal 31.3g	776kcal 31.6g	734kcal 29.2g	733kcal 24.3g	744kcal 35.8g

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	24日(金)	27日(月)	28日(火)	30日(木)				
献立名	照り焼きバーガー バーガーパン (ハンバーグの照り焼きソース キャベツのソテー) 牛乳 豆まめミネストローネ	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ(2個) ゆかり和え 玉葱の味噌汁	ご飯 牛乳 肉じゃが きゅうりとささみのピリ辛和え わらびもち	ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ のりマヨサラダ けんちん汁				
材料名および使用量(g)	バーガーパン	70	米	95	米	95	米	95
	ハンバーグ	80	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	濃口しょうゆ	4	鶏肉	80	豚肉	35	鯖	60
	砂糖	2.5	濃口しょうゆ	2.5	竹輪	20	濃口しょうゆ	2
	みりん	0.6	酒	0.5	じゃがいも	60	酒	0.5
	でん粉	0.3	塩	0.2	玉葱	50	塩	0.2
	キャベツ	40	ジンジャーパウダー	0.1	人参	25	ジンジャーパウダー	0.15
	なたね油	0.2	ガーリックパウダー	0.05	糸こんにゃく	20	ガーリックパウダー	0.1
	塩	0.3	でん粉	8	ごぼう	10	でん粉	6
	胡椒	0.02	なたね油	8	むぎ枝豆	10	なたね油	6
	牛乳	1本	大根	20	なたね油	1.2	ボークハム	10
	ミックスビーンズ	10	キャベツ	10	砂糖	4	大根	20
	鶏肉	15	人参	5	濃口しょうゆ	8	キャベツ	15
	マカロニ	8	ゆかり	0.4	みりん	1	きざみ海苔	0.5
	玉葱	35	淡口しょうゆ	1	ささみ	15	淡口しょうゆ	0.8
じゃがいも	20	玉葱	40	きゅうり	20	砂糖	0.5	
トマト	20	豚肉	15	にんじん	10	マヨネーズ	7	
人参	10	豆腐	25	酢	1.8	鶏肉	15	
なたね油	0.3	人参	10	淡口しょうゆ	1.8	かまぼこ	10	
トマトケチャップ	13	白ねぎ	4	ごま油	0.6	豆腐	30	
塩	0.8	味噌	14	砂糖	0.3	油揚げ	3	
乾燥にんにく	0.06	けずりぶし	3	豆板醤	0.1	つきこんにゃく	10	
胡椒	0.05			わらびもち	40	人参	10	
チキンフィヨン	適量					ごぼう	10	
						青ねぎ	3	
						淡口しょうゆ	7	
						酒	0.2	
						でん粉	1.5	
						けずりぶし	3	

野山でとれ、食べることができる植物を「山菜」と呼びます。山菜の苦みには、冬の間に体にたまった老廃物の排出を助ける働きがあります。春の味覚を味わってみてください。



山菜が登場するのは、  
14日(火) たけのこ  
23日(木) ふき  
28日(火) わらび

☆献立便り☆

# 4月 いきいき

※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。

## ◎春キャベツのスープ(17日より)

材料【4~5人分】  
春キャベツ 150g  
鶏肉 100g  
じゃがいも 100g  
玉葱 1/2個(中サイズ)  
人参 50g  
淡口しょうゆ 大さじ1  
塩 小さじ1/2  
胡椒 適量  
けずりぶし 15g



- ～作り方～
- ①春キャベツは2cm幅に切っておく。
  - ②玉葱は5mm幅スライス、じゃがいもは一口大、人参は3mm幅のいちよう切りにしておく。
  - ③鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
  - ④鍋にけずりぶしでだしを取っておく。
  - ⑤鍋に鶏肉を入れる。
  - ⑥人参、玉葱、じゃがいも、春キャベツを入れる。
  - ⑦調味料を入れて仕上げる。



### 春のキャベツはやわらかい!

玉のように丸く、葉の巻き具合もゆるく弾力があるのが春キャベツの特徴です。

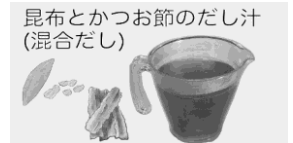
## ◎だしの取り方

材料【4~5人分】  
水 1000mL  
(750mL+蒸発分250mL)  
けずりぶし 15g(水の重量の2%)

- ～作り方～
- ①鍋に水を入れ、火にかける。
  - ②沸騰したらかつおぶしを入れ、再び沸騰したら火を止める。
  - ③けずりぶしが沈んだら、うわすみをこし器でこす。



※昆布とかつお節のだし汁(混合だし)の取り方は食育動画をチェック!



## ～お知らせ～

\*卵除去食(鶏卵・うずら卵対象)の提供は  
**5月**より開始いたします。

**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。