２０２４年度　　２月　献　立　表　　中学校給食センター

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)
献立名	ご飯 牛乳 鰯の蒲焼き きゅうりの酢の物 すまし汁 節分豆	ご飯 牛乳 鶏肉の塩麹焼き 人参しりしり 寒天スープ	ご飯 牛乳 赤魚のねぎ塩焼き じゃがいもの甘辛炒め 豚汁	かつ丼 牛乳 れんこーンサラダ けんちん汁 伊予柑ゼリー	ブルコギサンド （背割りコッペパン ブルコギ） 牛乳 ブロッコリーのナムル 大根スープ	ご飯 牛乳 鰆の梅焼き 金平ごぼう さつま汁	ご飯 牛乳 鶏肉のバジルマヨ焼き コールスローサラダ ほうれん草のスープ	ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ 高菜のそぼろ炒め ほうとう汁	コッペパン 牛乳 ハートのハンバーグのトマトソースかけ コーンポテト ジュリエンヌスープ チョコプリン（豆乳）	ご飯 牛乳 おからコロッケ 五色和え 鶏のつくね汁	ご飯 牛乳 鯖の塩焼き チンゲン菜のピリ辛炒め 沢煮椀	ご飯 牛乳 ガーリックオニオンチキン 切干大根のサラダ ミネストローネ
材料名および使用量（g）	米 95 牛乳 1本 鰯（でん粉付き） 50 なたね油 5 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 2 みりん 0.5 でん粉 0.2 きゅうり 30 わかめ 1 とうもろこし 10 酢 2.4 淡口しょうゆ 1.8 砂糖 0.6 鶏肉 20 豆腐 30 かまぼこ（鬼型） 10 大根 15 しめじ 10 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.3 けずりぶし 3 節分豆 5	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 塩麹 6 人参 35 ツナ 15 ごま油 0.2 いりごま 0.6 濃口しょうゆ 2.5 塩 0.01 胡椒 0.02 寒天 0.8 ベーコン 20 豆腐 20 玉葱 40 とうもろこし 15 人参 10 チンゲンサイ 5 なたね油 0.2 淡口しょうゆ 4 塩 0.5 酒 0.3 ジンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 赤魚 60 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 1.5 酒 0.5 塩 0.3 粗挽き黒胡椒 0.05 レモン果汁 1 ガーリックパウダー 0.03 じゃがいも 35 鶏肉 20 玉葱 15 さやいんげん 3 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.8 酒 0.5 みりん 0.5 でん粉 0.2 豚肉 25 豆腐 30 油揚げ 3 玉葱 25 つきこんにゃく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 とんかつ 60 なたね油 6 デミグラスソース 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 5 濃口しょうゆ 1 砂糖 1.5 赤ワイン 1 牛乳 1本 れんこん 10 とうもろこし 10 きゅうり 30 酢 3 砂糖 2 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.15 なたね油 0.5 鶏肉 20 豆腐 30 油揚げ 3 白菜 30 人参 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 伊予柑ゼリー 40	背割りコッペパン 70 牛肉 35 キャベツ 20 玉葱 20 濃口しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2 砂糖 2.5 酒 0.6 ガーリックパウダー 0.04 なたね油 0.6 牛乳 1本 ブロッコリー 25 ツナ 15 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.5 砂糖 0.3 大根 30 ベーコン 20 玉葱 30 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 酒 0.3 ジンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.02 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鰆 60 梅びしお 5 酒 1 みりん 2 濃口しょうゆ 1 ごぼう 20 鶏肉 15 さやいんげん 5 人参 5 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.5 さつまいも 40 豚肉 20 豆腐 20 玉葱 20 しめじ 5 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鶏肉 70 バジルペースト 2 マヨネーズ 10 塩 0.2 胡椒 0.02 キャベツ 30 とうもろこし 15 人参 10 酢 2 なたね油 0.6 塩 0.3 胡椒 0.02 ほうれん草 10 豚肉 20 玉葱 40 えのきたけ 10 人参 10 淡口しょうゆ 4 酒 0.3 塩 0.5 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 いか 60 でん粉 4 なたね油 6 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1 みりん 2 ジンジャーパウダー 0.05 酒 1 高菜漬け 15 豚挽肉 25 人参 15 なたね油 0.3 酒 0.5 濃口しょうゆ 0.8 みりん 0.5 ほうとう 30 鶏肉 20 油揚げ 3 白菜 25 かぼちゃ 20 大根 20 味噌 14 けずりぶし 3	コッペパン 70 牛乳 1本 ハートのハンバーグ（鶏・豚） 60 なたね油 0.2 玉葱 10 トマト 10 トマトケチャップ 5 砂糖 0.8 塩 0.2 じゃがいも 40 とうもろこし 10 塩 0.3 胡椒 0.02 ベーコン 20 キャベツ 30 玉葱 30 人参 10 パセリ 0.05 淡口しょうゆ 4 塩 0.6 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量 チョコプリン（豆乳） 40	米 95 牛乳 1本 おからコロッケ 50 なたね油 5 ツナ 10 菜の花 5 大根 20 とうもろこし 10 人参 5 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 みりん 0.3 鶏つくね 35 玉葱 30 じゃがいも 30 えのきたけ 10 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.3 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 鯖 60 塩 0.6 チンゲンサイ 15 豚肉 20 玉葱 15 人参 5 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2.5 ジンジャーパウダー 0.05 豆板醤 0.1 でん粉 0.5 鶏肉 20 油揚げ 3 大根 30 ごぼう 10 人参 10 えのきたけ 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.3 塩 0.1 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 **鶏肉** 70 塩 0.2 胡椒 0.02 米粉 6 なたね油 0.2 **玉葱** 7 濃口しょうゆ 3 酢 1.5 砂糖 1 ガーリックパウダー 0.1 でん粉 0.2 切干大根 3 ひじき 0.3 ポークハム 10 きゅうり 15 人参 5 マヨネーズ 6 淡口しょうゆ 0.5 酢 1 すりごま 0.5 ごま油 0.5 ベーコン 20 **玉葱** 30 **里芋** 20 キャベツ 20 人参 10 ごぼう 10 トマト 15 オリーブ油 0.5 コンソメ 2 塩 0.5 胡椒 0.05 乾燥にんにく 0.06 とりがらスープ 適量
	Ｉﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｉﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質
中学	721kcal 31.4g	795kcal 32.9g	718kcal 36.4g	796kcal 28.5g	727kcal 30.2g	739kcal 33.8g	724kcal 31.3g	795kcal 36.6g	800kcal 30.1g	725kcal 24.7g	769kcal 32.9g	813kcal 31.7g

節分献立

節分とは、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。今年は2月２日になります。節分には、邪気を払うために、豆まきをしたり、鰯の頭を柊に刺して飾ったりします。

６日は３年生応援献立です。
受験にうちカツ、先の見通しの良い蓮根を食べて、いい予感。
３年生の将来を応援しています。

2024年度伊丹市中学校給食献立コンクールで、最優秀賞を受賞した、北中学校２年永野花歩さんの献立を提供します！
根菜をたくさん取り入れ、栄養満点で寒い冬に温まることができ、風邪予防にもなります。サラダは切干大根の食感を楽しんでください。

献立コンクール最優秀賞献立

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。

２０２４年度　　２月　献　立　表　　中学校給食センター

日・曜	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	ご飯 牛乳 棒餃子 ちりめん和え おでん	小型コッペパン 牛乳 ミートソーススパゲッティ イタリアンサラダ ヨーグルト	米粉ポークカレーライス 牛乳 ごまネーズ	ご飯 牛乳 鰈の唐揚げ 鶏ちゃん炒め 豚肉と白菜の具だくさん汁	焼き鳥丼 牛乳 大根の甘酢和え 厚揚げの味噌汁	フィッシュバーガー （バーガーパン タラフライ キャベツのボイル タルタルソース（小袋）） 牛乳 ミートボールスープ
材料名および使用量（g）	米 95 牛乳 1本 棒餃子 40 ちりめんじゃこ 2 キャベツ 30 きゅうり 15 淡口しょうゆ 3 酢 1.5 みりん 1 鶏肉 25 平天 25 厚揚げ 25 うずら卵 20 大根 50 じゃがいも 35 こんにゃく 25 人参 15 砂糖 2.4 濃口しょうゆ 7.2 酒 1.2 けずりぶし 0.6 **卵除去食提供日**	コッペパン 60 牛乳 1本 スパゲッティ 40 合挽肉 30 玉葱 60 人参 15 マッシュルーム 10 なたね油 1 トマトケチャップ 20 とんかつソース 6 塩 0.6 胡椒 0.02 カリフラワー 20 アスパラガス 20 とうもろこし 10 ドレッシング（イタリアン） 6 ヨーグルト 70	米 95 豚肉 45 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 15 トマト 15 なたね油 1 米粉 5 カレー粉 0.9 ウスターソース 5.5 アップルソース 4 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 砂糖 0.3 乾燥にんにく 0.1 とりがらスープ 適量 牛乳 1本 ささみ 10 キャベツ 20 れんこん 20 人参 5 すりごま 1.5 濃口しょうゆ 1.3 マヨネーズ 8	米 95 牛乳 1本 鰈 60 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.3 ジンジャーパウダー 0.15 ガーリックパウダー 0.15 米粉 6 なたね油 6 鶏肉 25 玉葱 30 人参 10 なたね油 0.5 味噌 3 濃口しょうゆ 1 酒 0.5 みりん 0.5 豚肉 20 白菜 30 豆腐 30 人参 10 つきこんにゃく 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 8 酒 0.3 けずりぶし 3	米 95 鶏肉 45 玉葱 30 人参 5 岩津ねぎ 5 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 3 砂糖 1 みりん 0.5 酒 0.5 ジンジャーパウダー 0.05 でん粉 0.5 牛乳 1本 大根 30 ツナ 10 砂糖 1.2 淡口しょうゆ 1 酢 2 厚揚げ（ミニ） 30 豚肉 20 玉葱 30 人参 10 えのきたけ 10 ほうれん草 5 味噌 14 けずりぶし 3	バーガーパン 70 タラフライ 60 なたね油 6 キャベツ 30 タルタルソース（小袋） 8 牛乳 1本 ミートボール 40 じゃがいも 30 玉葱 30 人参 10 とうもろこし 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質
中学	750kcal　29.9g	768kcal　30.6g	710kcal　28.0g	740kcal　36.1g	725kcal　31.5g	724kcal　30.1g

白菜は１年中栽培されていますが、最も生産量が多くて重量が重いのが冬白菜です。寒くなるほど甘みが増しておいしくなります。
１月に引き続き２月も三田市産の白菜を使用します!

牛乳１本・・・２０６ｇ　　※パンは小麦粉重量で表示しています。

☆献立便り☆

2月 いきいき

※調味料は好みで調節してください。
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。

◎ガーリックオニオンチキン（献立コンクール最優秀賞作品より）

材料【４人分】

鶏もも肉	300g
塩	少々
胡椒	少々
薄力粉（米粉）	適量
サラダ油	大さじ1
玉葱(兵庫県産)	１００ｇ
A 濃口醤油	大さじ1
A 酢	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1/2
A おろしにんにく	小さじ1/2

～作り方～
①玉葱をみじん切りにし、耐熱容器に入れ、軽くラップをし、レンジ６００Wで２分加熱し、調味料Aを混ぜる。
②鶏もも肉は、脂肪、すじを取り除き、塩、胡椒、薄力粉をまぶす。
③フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を皮目から入れ、中火で６～８分両面をこんがり焼く。
④余分な油をキッチンペーパーでふき取り、①を加え１分ほど煮つめる。
⑤食べやすい大きさに切り、お皿に盛りつける。

伊丹市学校給食献立コンクール～中学生の部～

＜最優秀賞＞　北中2年 永野　花歩さん

＜優秀賞＞　西中２年 髙橋　魁斗さん　東中2年 佐竹　諒星さん
西中２年 長谷　花音さん

＜入選＞　松崎中3年 小林　璃人さん　善積　輝人さん　藤井　音寧さん
南中３年 山村　奈央さん　北中２年 森　敬太さん

＜アイデア賞＞　北中３年 坂根　実優さん　天王寺川中３年 倉谷　璃星さん
荒牧中２年 小山　蒼太さん　荒牧中２年 伊藤　千夏さん
笹原中２年 大池　紗琶さん

応募総数1,420
ありがとうございました！

ホームページに
直接アクセス！

※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。

加工食品（ベーコン、チキンハム、蒲鉾、竹輪、平天等も含む）に関しては、別途配布の『**伊丹市学校給食物資配合表**』をもとにお子さまのアレルギー反応食材の記入をお願い致します。