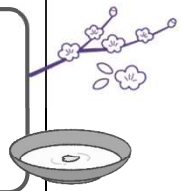
２０２４年度　　３月 献　立　表　　中学校給食センター

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)
献立名	ご飯 牛乳 花形豆腐ハンバーグの和風あんかけ 人参の金平 花麩のすまし汁 三色花ゼリー（豆乳）	ご飯 牛乳 赤魚の柚子風味 きゅうりのピリ辛和え 豚汁	ご飯 牛乳 肉じゃが おかか和え いちごゼリー	ご飯 牛乳 鱈のカリカリフライ タルタルソース（小袋） もやしの中華和え 白菜と春雨のスープ	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ ツナサラダ ベーコンと野菜のスープ	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ（２個） 梅和え 白玉汁	米粉ビーフカレーライス 牛乳 ごぼうのサラダ 卒業お祝い苺ケーキ（豆乳）	ご飯 牛乳 鰊の照り焼き 厚揚げの味噌炒め さつま汁	ご飯 牛乳 ポークコロッケ ツナとキャベツのオイスターソース炒め 鶏のつくね汁
材料名および使用量（g）	米 95 牛乳 1本 花形豆腐ハンバーグ（鶏） 60 淡口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.2 でん粉 0.2 人参 30 豚肉 20 つきこんにゃく 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 3 砂糖 1 甘酒 0.5 ごま油 0.6 花麩 3 竹輪 15 豆腐 25 玉葱 35 えのきたけ 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3 三色花ゼリー（豆乳） 45	米 95 牛乳 1本 赤魚 60 塩 0.2 胡椒 0.01 でん粉 6 なたね油 6 濃口しょうゆ 3 ゆず果汁 1.5 砂糖 1.5 きゅうり 30 人参 10 とうもろこし 10 酢 1.8 淡口しょうゆ 1.8 ごま油 0.4 砂糖 0.3 豆板醤 0.1 豚肉 25 豆腐 25 油揚げ 4 玉葱 30 つきこんにゃく 10 人参 10 ごぼう 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 牛肉 35 竹輪 20 じゃがいも 60 玉葱 50 人参 25 糸こんにゃく 20 ごぼう 10 むき枝豆 10 なたね油 1.2 砂糖 3.5 濃口しょうゆ 8.5 みりん 0.6 大根 25 きゅうり 15 人参 10 淡口しょうゆ 1.7 みりん 1 花かつお 1 いちごゼリー 40	米 95 牛乳 1本 鱈のカリカリフライ 60 なたね油 6 タルタルソース（小袋） 8 もやし 20 きゅうり 20 人参 10 砂糖 1.2 酢 2.4 淡口しょうゆ 1.2 塩 0.02 ごま油 0.3 白菜 30 春雨 6 鶏挽肉 20 玉葱 15 人参 10 たけのこ 10 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	コッペパン 70 ブルーベリージャム 15 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.3 胡椒 0.01 玉葱 5 トマト 7 ドレッシング（イタリアン） 7 ツナ 15 もやし 20 チンゲンサイ 10 とうもろこし 5 酢 2 なたね油 0.6 塩 0.25 胡椒 0.02 ベーコン 15 キャベツ 30 玉葱 30 ブロッコリー 15 人参 10 淡口しょうゆ 4 コンソメ 0.5 塩 0.3 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	米 95 牛乳 1本 鶏肉 80 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.2 ジンジャーパウダー 0.1 ガーリックパウダー 0.05 でん粉 8 なたね油 8 もやし 25 きゅうり 15 人参 10 梅びしお 3.5 淡口しょうゆ 1.7 みりん 1 白玉団子 30 豚肉 15 油揚げ 3 大根 25 玉葱 20 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 けずりぶし 3	米 95 牛肉 35 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 15 トマト 15 グリンピース 5 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 ごぼう 20 ささみ 15 きゅうり 10 とうもろこし 5 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.2 砂糖 0.2 一味とうがらし 0.01 マヨネーズ 7 卒業お祝い苺ケーキ（豆乳） 28	米 95 牛乳 1本 鰊 40 濃口しょうゆ 4 みりん 2 酒 2 砂糖 1 でん粉 0.5 厚揚げ 35 鶏肉 15 玉葱 15 人参 5 なたね油 0.2 赤味噌 3 酒 0.8 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.6 ジンジャーパウダー 0.06 さつまいも 35 豚肉 15 豆腐 20 人参 10 つきこんにゃく 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 ポークコロッケ 60 なたね油 6 ツナ 10 キャベツ 30 玉葱 15 人参 10 なたね油 0.2 ジンジャーパウダー 0.05 オイスターソース 2 濃口しょうゆ 1 酒 0.6 砂糖 0.3 鶏つくね 35 豆腐 20 大根 25 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
	ひなまつり献立						卒業お祝い献立		
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質	Ｅﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質
中学	730kcal　27.0g	751kcal　32.8g	719kcal　25.6g	750kcal　25.2g	788kcal　35.2g	852kcal　31.6g	791kcal　26.5g	724kcal　28.4g	785kcal　24.7g

3月3日は桃の節句です。ひなまつりともいいますね。女の子の健やかな健康と幸せを願う行事です。桃の花には魔よけや長寿の力があるとされ、このころに咲くことから飾られるようになったそうです。ひなまつりには白酒を飲む風習がありますが、子どもは飲めないので甘酒で代用することがあります。給食では人参の金平に甘酒を使用しました。



3年生の給食は11日が最後です。11日は人気メニューのカレーにしました！ また、新たな地でしっかり根を張って頑張れますようにと願いを込めて、ごぼうを使ったサラダにしています。

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。

２０２４年度　　３月 献　立　表　　中学校給食センター

日・曜	17日(月)		18日(火)		19日(水)		21日(金)	
献立名	ご飯 牛乳 ハンバーグのおろしポン酢がけ 小松菜のボリューム炒め にゅうめん		ご飯 牛乳 春巻き わかめの中華和え 肉団子の中華風うま煮		ご飯 ふりかけ（お米と野菜） 牛乳 鯖の塩麹焼き 五色和え ふわふわかき玉汁		コッペパン 牛乳 ミルメーク（ココア） フレークチキン アスパラガスのソテー オニオンスープ	
材料名および使用量（g）	米	95	米	95	米	95	コッペパン	70
	牛乳	1本	牛乳	1本	ふりかけ（お米と野菜）	2.7	牛乳	1本
	ハンバーグ（鶏・豚）	80	春巻き	50	牛乳	1本	ミルメーク（ココア）	8
	大根	15	なたね油	5	鯖	60	鶏肉	70
	淡口しょうゆ	3	わかめ	1	塩麹	5	濃口しょうゆ	1
	酢	1.5	きゅうり	20	酒	1	みりん	1
	ゆず果汁	1	人参	10	大根	20	マヨネーズ	9
	みりん	1	ごま油	0.6	小松菜	10	コーンフレーク	11
	小松菜	15	淡口しょうゆ	1.5	とうもろこし	5	アスパラガス	20
	鶏挽肉	20	砂糖	0.5	人参	5	ツナ	15
	じゃがいも	20	肉団子（牛・豚・鶏）	45	黒いりごま	0.3	人参	10
	人参	15	厚揚げ	40	濃口しょうゆ	2	とうもろこし	5
	ごま油	0.5	白菜	50	砂糖	0.5	オリーブ油	0.5
	味噌	2	玉葱	30	みりん	0.3	淡口しょうゆ	1
	濃口しょうゆ	2	もやし	20	卵	25	塩	0.5
	酒	1	人参	15	鶏肉	15	砂糖	0.3
	砂糖	1	たけのこ	10	もち麩	2.5	粗挽き黒胡椒	0.05
	豆板醤	0.1	干ししいたけ	0.6	玉葱	40	玉葱	35
	胡椒	0.02	なたね油	1	人参	10	ポークハム	15
	乾燥にんにく	0.1	淡口しょうゆ	6	青ねぎ	3	キャベツ	20
	でん粉	0.5	オイスターソース	1.2	淡口しょうゆ	9	じゃがいも	20
	そうめん	8	砂糖	1	でん粉	1.5	人参	10
	かまぼこ	15	酒	1.2	けずりぶし	3	淡口しょうゆ	4
	油揚げ	3	塩	0.3			コンソメ	0.5
	玉葱	30	胡椒	0.01			塩	0.3
	えのきたけ	10	でん粉	2			胡椒	0.01
	人参	10	とりがらスープ	適量			とりがらスープ	適量
	青ねぎ	3						
	淡口しょうゆ	4						
	塩	0.3						
	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	
中学	766kcal　34.0g		833kcal　26.4g		784kcal　31.4g		815kcal　36.9g	

卵除去食提供日

アスパラは春に旬をむかえます。普段食べている部分は、土から顔を出した若い茎の部分です。茎についている三角の部分は「はかま」と呼ばれ、実はこれが葉っぱです。

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☆

3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。

◎にゅうめん（17日より）

材料【４人分】

そうめん	4束
人参	1/4個
玉葱	中1/2個
えのき	40ｇ
油揚げ	1/2枚
青ねぎ	15g
かまぼこ	薄切り８枚
淡口しょうゆ	大さじ2
塩	ひとつまみ
だし汁	６カップ

～作り方～
① そうめんはたっぷりのお湯で少しかためにゆで、冷水でもみ洗いし、ざるにあげて水気を切っておく。
② 人参はいちょう切り、玉葱は薄くスライス、えのきは根元を切り落として半分に切り、ほぐしておく。
油揚げは油抜きし、１ｃｍ幅に切る。
青ねぎは小口切りにしておく。
かまぼこは薄切りにしておく
③ 鍋でだしを取って、人参、玉葱、えのき、油揚げを入れ、調味料を加える。
④ ①のそうめんを入れ、１分ほど煮て、かまぼこと青ねぎを加える。
⑤ そうめんを先に器に盛り、具材と汁を入れたら完成。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

3年生のみなさんは、毎日食べてきた給食ともいよいよお別れですね。これから先は、自分で食事を選んで食べる機会が増えていきます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。毎日バランスの良い食事をしないといけないと気負うことはありません。ただ、自分の健康を大切にすることは忘れないでください。

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。

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。

◎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。