

日曜	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)
献立名	米粉ホークカレーライス 牛乳 ハムサラダ 福神漬け	ご飯 牛乳 ふきと豚肉の生姜炒め のりマヨサラダ 玉葱の味噌汁	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ(2個) 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 ハンバーグのデミグラスソースかけ コーンポテト コンソメスープ	ご飯 牛乳 たら 鱈の香草フライ 野菜のマリネ 春野菜の豆乳シチュー	ピビンパ ご飯 ピビンパの具 小松菜のナムル 牛乳 厚揚げ入りキムチスープ ヨーグルト	ご飯 牛乳 鯖のしょうゆ麹ソース 筍の金平 豆腐の味噌汁	ご飯 牛乳 ごぼう入りミンチカツ アスパラガスのオイスターソース炒め チンゲンサイのスープ
材料名および使用量(g)	米 95 豚肉 50 じゃがいも 60 玉葱 60 人参 15 トマト 20 グリーンピース 5 なたね油 1 米粉 5 カレー粉 0.9 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 砂糖 2 乾燥にんにく 0.1 ホークフィヨン 適量 牛乳 1本 チキンハム 15 キャベツ 25 人参 10 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.2 なたね油 0.6 砂糖 0.4 塩 0.1 胡椒 0.01 福神漬け 10	米 95 牛乳 1本 ふき 10 豚肉 40 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 5 砂糖 2 ガーリックパウダー 0.01 ツナ 15 きゅうり 20 とうもろこし 10 きざみ海苔 0.3 淡口しょうゆ 0.8 砂糖 0.5 マヨネーズ 5 玉葱 35 鶏肉 20 豆腐 20 油揚げ 3 人参 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	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 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 豆腐 25 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 お祝い莓ゼリー(豆乳) 35	米 95 牛乳 1本 ハンバーグ(鶏・豚) 80 デミグラスソース 10 みりん 3.5 酒 3 赤味噌 2 ガーリックパウダー 0.05 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 玉葱 30 キャベツ 25 人参 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 ホークフィヨン 適量	米 95 牛乳 1本 コッペパン 70 豚肉 40 玉葱 30 切干大根 1.5 干しいたけ 0.3 乾燥にんにく 0.2 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 3 砂糖 1 みりん 0.5 酒 0.2 オリーブ油 0.7 砂糖 0.7 塩 0.25 胡椒 0.02 鶏肉 40 じゃがいも 50 玉葱 50 人参 20 アスパラガス 10 なたね油 1.2 米粉 6 豆乳 25 コンソメ 1 塩 0.6 胡椒 0.02 チキンフィヨン 適量	米 95 牛乳 1本 牛肉 40 玉葱 30 切干大根 1.5 干しいたけ 0.3 乾燥にんにく 0.2 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 3 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 0.6 砂糖 0.4 牛乳 1本 厚揚げ(ミニ) 30 白菜キムチ 25 鶏肉 20 玉葱 20 人参 10 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 胡椒 0.02 豆板醤 0.1 けずりぶし 3 ヨーグルト 70	米 95 牛乳 1本 鯖 60 酒 1 塩 0.1 しょうゆ麹 5 みりん 1.5 砂糖 1.5 砂糖 1 でん粉 0.2 たけのこ 15 鶏肉 15 人参 10 つぎこんにやく 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 豆腐 30 油揚げ 3 玉葱 30 じゃがいも 25 人参 10 白ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	米 95 牛乳 1本 ごぼう入りミンチカツ(鶏・豚) 60 なたね油 6 アスパラガス 15 豚肉 25 玉葱 15 人参 5 なたね油 0.5 ガーリックパウダー 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 チンゲンサイ 15 豆腐 35 玉葱 25 人参 10 えのきたけ 5 とうもろこし 5 淡口しょうゆ 5 塩 0.5 酒 0.2 ジンジャーパウダー 0.02 胡椒 0.02 でん粉 1.5 けずりぶし 3
		入学お祝い献立						
		<p>入学・進級おめでとうございます! 紅白はお祝いの時に使用される色です。人参と大根で紅白をイメージしました。すまし汁には「祝」と書かれたなるとが入っています。新しい学校生活が充実した日々になるように願いをこめて作ります。</p>						
		注目食材は太字にしています						
		食育の日						
		<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! 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>						
中学	I補給 -/たんぱく質 729kcal 28.1g	I補給 -/たんぱく質 729kcal 31.9g	I補給 -/たんぱく質 807kcal 29.4g	I補給 -/たんぱく質 762kcal 29.7g	I補給 -/たんぱく質 792kcal 36.9g	I補給 -/たんぱく質 752kcal 30.2g	I補給 -/たんぱく質 793kcal 31.2g	I補給 -/たんぱく質 746kcal 26.8g

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ことができます。

日・曜	24日(木)		25日(金)		28日(月)		30日(水)	
献立名	ご飯 牛乳 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え わらびもち		ホットドック 背割りコッペパン チキンスティック キャベツのカレーソース 牛乳 ミネストローネ		ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ もやしのサラダ 春雨スープ		ご飯 牛乳 赤魚の柚子風味 さやいんげんのそぼろ炒め けんちん汁	
材料名および使用量 (g)	米	95	背割りコッペパン	70	米	95	米	95
	牛乳	1本	チキンスティック	50	牛乳	1本	牛乳	1本
	豚肉	35	キャベツ	40	鶏肉	70	赤魚	60
	竹輪	20	なたね油	0.2	塩	0.3	塩	0.2
	じゃがいも	60	塩	0.3	胡椒	0.02	胡椒	0.01
	玉葱	50	胡椒	0.02	米粉	5	でん粉	6
	人参	25	砂糖	0.3	玉葱	3	なたね油	6
	糸こんにゃく	20	カレー粉	0.1	ジンジャーパウダー	0.01	濃口しょうゆ	3
	ごぼう	10	牛乳	1本	ガーリックパウダー	0.01	ゆず果汁	1.5
	むぎ枝豆	10	ベーコン	20	なたね油	0.2	砂糖	1.5
なたね油	1.2	マカロニ	7	濃口しょうゆ	3	さやいんげん	25	
砂糖	4	じゃがいも	35	みりん	2	豚挽肉	15	
濃口しょうゆ	8	玉葱	35	白ワイン	3	人参	10	
みりん	1	トマト	15	レモン果汁	1	なたね油	0.2	
ブロッコリー	25	人参	10	もやし	25	砂糖	0.6	
チキンハム	10	セロリ	0.6	とうもろこし	10	濃口しょうゆ	2	
人参	10	トマトケチャップ	13	きゅうり	10	酒	0.4	
淡口しょうゆ	1.7	塩	0.8	ドレッシング(和風)	6	みりん	0.2	
みりん	1	乾燥にんにく	0.06	春雨	7	でん粉	0.2	
花かつお	1	胡椒	0.05	かまぼこ	10	鶏肉	15	
わらびもち	30	ポークフィヨン	適量	豆腐	30	かまぼこ	10	
				油揚げ	3	油揚げ	3	
				つきこんにゃく	10	つきこんにゃく	10	
				人参	10	人参	10	
				淡口しょうゆ	5	ごぼう	10	
				塩	0.5	青ねぎ	3	
				酒	0.3	淡口しょうゆ	7	
				胡椒	0.02	酒	0.2	
				ポークフィヨン	適量	けすりぶし	3	

☆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。

◎ビビンバの具(21日より)

材料【4~5人分】

牛肉	200g
玉葱	1/2個
切干大根	8g
干しいたけ	1枚
にんにく	少々
(すりおろし)	
サラダ油	適量
濃口醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

～作り方～

- ①切干大根と干しいたけは水で戻す。
切干大根は食べやすい長さに、干しいたけは薄くスライスしておく。
- ②玉葱は薄くスライスしておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、牛肉とにんにくを炒める。
- ④干しいたけ、切干大根、玉葱を入れて炒める。
- ⑤調味料を入れ、水分がなくなるまで炒め、味を調べて仕上げる。

牛肉には鉄、切干大根にはカルシウム、小松菜には鉄とカルシウムが多く含まれています。
干しいたけに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きがあります。



◎小松菜のナムル(21日より)

材料【4~5人分】

小松菜	100g
大根	100g
人参	1/3本
すりごま	小さじ2
淡口醤油	小さじ2
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

～作り方～

- ①小松菜は2cm幅にスライスしておく。
大根と人参は千切りにしておく。
- ②①をさっと茹でて冷まし、水分をしぼっておく。
- ③すりごまと調味料を混ぜ合わせておく。
- ④②と③を和える。

☆ご飯(適量)にビビンバの具と小松菜のナムルを盛りつけてビビンバ完成!

～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。



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。