



日・曜	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	22日(水)
献立名	ご飯 牛乳 赤魚の柚子風味 ひじきの香味炒め さつま汁	ご飯 牛乳 鶏肉の和風ピカタ ごま酢和え 白菜のすまし汁	チキンカツバーガー バーガーパン チキンカツ タルタルソース(小袋) キャベツのポイル 牛乳 ミネストローネ	ご飯 牛乳 鯖のにらだれかけ 金平ごぼう キャベツの味噌汁	ご飯 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 大根のゆかりマヨあえ 麩のすまし汁 ヨーグルト(ブルー)
材料名および使用量(g)	米 100	米 100	バーガーパン 70	米 100	米 100
	牛乳 1本	牛乳 1本	チキンカツ 60 なたね油 6	牛乳 1本	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	鶏肉 70 塩麩 3 塩 0.5 米粉 5 卵 15 淡口しょうゆ 2.5 あおさ粉 0.4	タルタルソース(小袋) 8 キャベツ 35 牛乳 1本	鯖 60 にら 3 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 酢 0.8 ごま油 0.2 ジンジャーパウダー 0.01 乾燥にんにく 0.01	れんこんのはさみ揚げ 50 なたね油 5 大根 20 キャベツ 20 人参 10 ゆかり 0.4 マヨネーズ 8 淡口しょうゆ 1
	ひじき(兵庫県産) 3 豚挽肉 15 厚揚げ 30 さやいんげん 10 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 4 酒 0.6 ジンジャーパウダー 0.25 塩 0.08 胡椒 0.01 ごま油 0.2	きゅうり 20 もやし 20 人参 5 すりごま 0.5 酢 2 淡口しょうゆ 1.2 砂糖 0.5	ベーコン 15 リボンパスタ 8 じゃが芋 35 <b>玉ねぎ</b> 35 トマト 15 <b>大豆(兵庫県産)</b> 10 グリーンアスパラガス 10 トマトケチャップ 13 乾燥にんにく 0.06 胡椒 0.05 とりがらスープ 少量	ごぼう 25 つきこんにゃく 15 人参 10 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.5	麩 3 豚肉 15 豆腐 20 油揚げ 3 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3 ヨーグルト(ブルー) 75
	さつま芋 30 玉ねぎ 30 白菜 20 ごぼう 10 人参 10 青ねぎ 4 味噌 14 けずりぶし 3	白菜 30 豚肉 20 豆腐 20 玉ねぎ 20 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 8 塩 0.1 けずりぶし 3	<b>食育の日</b>		
	<b>卵除去食提供日</b>		<b>太字は、兵庫県産食材の使用を予定しています。</b>		
	兵庫県産のひじきはふっくらして柔らかいのが特徴です。日本に出回るひじきの約9割が外国産といわれ、国産のひじきは貴重です。				
	I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質
	中学 791kcal 32.6g	752kcal 34.4g	789kcal 33.1g	793kcal 31.0g	799kcal 27.0g

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。

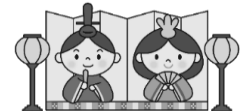
※学校給食献立表に関してのお問い合わせは、中学校給食センター(TEL:072-784-8045 FAX:072-784-8046)までご連絡ください。

◎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。

☆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。



◎三色サラダ(3日より)

材料【4~5人分】

ハム	50g
もやし	100g
キャベツ	100g
淡口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
胡椒	少々
サラダ油	小さじ1

- ～作り方～
- ① ハムは短冊切り、キャベツは千切りにしておく。もやしはよく洗っておく。
  - ② キャベツともやしはゆでた後、冷ましておく。
  - ③ サラダ油以外の調味料を混ぜ合わせ、電子レンジで20秒加熱し、冷ます。
  - ④ ハムと野菜、③の調味料を混ぜて完成。

桃の節句に使われる三色は、赤が「魔よけ」、白が「清浄」、緑が「健康」を意味し、健やかに育てほしいとの願いが込められています。



◎赤魚の柚子風味(15日より)

材料【4人分】

赤魚	4切
塩	少々
胡椒	少々
でん粉	適量
なたね油	適量
濃口しょうゆ	大さじ1
ゆず果汁	大さじ1/2
砂糖	小さじ2.5

- ～作り方～
- ① 赤魚に塩と胡椒で下味をつける。
  - ② Aの調味料を鍋で熱し、たれを作る。
  - ③ ①にてん粉をつけて揚げる。
  - ④ 揚げた赤魚に②のたれをからめる。



ホームページに直接アクセス!