

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
献立名	ご飯 牛乳 鶏肉のガーリックベッパー焼き ブロッコリーとツナのソテー コンソメスープ	ご飯 牛乳 鱈バーグの照り焼きソース 小松菜の和え物 けんちん汁 節分豆	コッペパン オレンジジャム 牛乳 和風パンネ ひじきマヨサラダ	ご飯 牛乳 練の蒲焼き かぶのそぼろ煮 豚汁	スパイス香る中華風カレー 牛乳 シャキシャキもやし中華サラダ 福神漬け りんご(1/4個)	ご飯 ふりかけ(ゆかり) 牛乳 鯖の西京焼き 金平ごぼう 岩津ねぎのつくね汁	ご飯 牛乳 とんかつ 昆布とツナのサラダ 根菜のスープ	ご飯 牛乳 荒挽ウインナーのソテー コールスローサラダ チリコンカン	ご飯 牛乳 いかのねぎ塩焼き 厚揚げの香味炒め 味噌ワタンスープ	ご飯 牛乳 ハートのハンバーグの トマトソースかけ ツナポテト 冬野菜のスープ チョコプリン	ご飯 牛乳 赤魚の唐揚げ 高野豆腐のうま煮 大根の味噌汁	ご飯 牛乳 餅いなりの含め煮 梅おかか和え 大和煮	
材料名および使用量(g)	米 100	米 100	コッペパン 70	米 100	米 100	米 100	米 100	コッペパン 70	米 100	米 100	米 100	米 100	
	牛乳 1本	牛乳 1本	オレンジジャム 14	牛乳 1本	豚肉 60 玉ねぎ 70 人参 20 ごま油 1 でん粉 3.5 カレー粉 0.8 花椒 0.1 オイスターソース 6 塩 0.9 ジンジャーパウダー 0.2 乾燥にんにく 0.2 とりがらスープ 適量	ふりかけ(ゆかり) 1.7 牛乳 1本 とんかつ 60 なたね油 6 とんかつソース 3 ウスターソース 3	牛乳 1本 荒挽ウインナー 40 キャベツ 30 人参 10 とうもろこし 10 酢 2 なたね油 0.6 塩 0.3 胡椒 0.02	牛乳 1本 いか 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	牛乳 1本 ハートのハンバーグ 60 なたね油 0.2 玉ねぎ 10 トマト 10 トマトケチャップ 5 ジンジャーパウダー 0.15 ガーリックパウダー 0.1	牛乳 1本 赤魚 60 濃口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.3 シソパウダー 0.15 米 3 でん粉 3 なたね油 6	牛乳 1本 餅いなり 35 淡口しょうゆ 2 砂糖 0.7 みりん 0.2 けずりぶし 0.2		
	鶏肉 70 乾燥にんにく 0.2 粗挽き黒胡椒 0.02 塩 0.3 白ワイン 0.8	鱈バーグ 60 濃口しょうゆ 4 砂糖 2.5 みりん 0.6 でん粉 0.3	牛乳 1本 パンネ 35 豚肉 40 玉ねぎ 45 人参 20 しめじ 15 なたね油 1.2 淡口しょうゆ 7 塩 0.8 酒 0.6 胡椒 0.02	練 40 でん粉 4 なたね油 4 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 2 みりん 0.5 でん粉 0.2	もやし 25 チキンハム 10 人参 10 チンゲンサイ 10 いりごま 1 砂糖 1 酢 1.2 淡口しょうゆ 1.8 ごま油 0.6	鯖 60 西京味噌 15 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	鶏つくね 40 豆腐 30 白菜 30 しめじ 10 人参 10 岩津ねぎ 5 淡口しょうゆ 7 酒 0.3 でん粉 1.8 けずりぶし 3	鶏肉 20 玉ねぎ 20 大根 20 れんこん 10 ごぼう 10 人参 10 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.5 胡椒 0.01 とりがらスープ 適量	ミックスビーンズ 25 合挽肉 30 玉ねぎ 50 トマト 40 じゃが芋 40 人参 20 マッシュルーム 10 なたね油 1.2 濃口しょうゆ 6 トマトケチャップ 5 デミグラスソース 5 砂糖 3 ガーリックパウダー 0.15 チリパウダー 0.2 胡椒 0.02	厚揚げ 30 鶏肉 20 人参 10 にら 3 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 胡椒 0.01	ツナ 10 じゃが芋 40 むき枝豆 10 オリーブ油 0.3 塩 0.3 胡椒 0.02	高野豆腐 4 豚挽肉 15 玉ねぎ 15 青ねぎ 3 砂糖 1.5 淡口しょうゆ 2.5 みりん 0.3 でん粉 0.5 けずりぶし 0.2	牛肉 30 平天 25 うずら卵 25 じゃが芋 65 こんにゃく 30 人参 25 ごぼう 15 なたね油 1.2 砂糖 4 濃口しょうゆ 5 淡口しょうゆ 4 シソパウダー 0.25
	フロッコリー 25 ツナ 10 とうもろこし 10 オリーブ油 0.2 濃口しょうゆ 1.5 塩 0.2 胡椒 0.01	小松菜 10 ポークハム 15 大根 25 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5	ひじき 1 ごぼう 15 人参 10 とうもろこし 5 さやいんげん 5 濃口しょうゆ 1.5 酢 0.8 砂糖 0.5 マヨネーズ 5	かぶ 30 かぶ葉 3 鶏挽肉 20 なたね油 0.5 砂糖 1 濃口しょうゆ 2.5 みりん 0.5 酒 0.5 でん粉 1 けずりぶし 0.2	豚肉 25 豆腐 30 油揚げ 4 玉ねぎ 25 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	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 みりん 0.5 酒 0.5 でん粉 1 けずりぶし 0.2	鶏つくね 40 豆腐 30 白菜 30 しめじ 10 人参 10 岩津ねぎ 5 淡口しょうゆ 7 酒 0.3 でん粉 1.8 けずりぶし 3	鶏肉 20 玉ねぎ 20 大根 20 れんこん 10 ごぼう 10 人参 10 コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.5 胡椒 0.01 とりがらスープ 適量	ミックスビーンズ 25 合挽肉 30 玉ねぎ 50 トマト 40 じゃが芋 40 人参 20 マッシュルーム 10 なたね油 1.2 濃口しょうゆ 6 トマトケチャップ 5 デミグラスソース 5 砂糖 3 ガーリックパウダー 0.15 チリパウダー 0.2 胡椒 0.02	厚揚げ 30 鶏肉 20 人参 10 にら 3 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 胡椒 0.01	ツナ 10 じゃが芋 40 むき枝豆 10 オリーブ油 0.3 塩 0.3 胡椒 0.02	高野豆腐 4 豚挽肉 15 玉ねぎ 15 青ねぎ 3 砂糖 1.5 淡口しょうゆ 2.5 みりん 0.3 でん粉 0.5 けずりぶし 0.2	牛肉 30 平天 25 うずら卵 25 じゃが芋 65 こんにゃく 30 人参 25 ごぼう 15 なたね油 1.2 砂糖 4 濃口しょうゆ 5 淡口しょうゆ 4 シソパウダー 0.25
	ベーコン 15 玉ねぎ 30 じゃが芋 30 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 とりがらスープ 適量	かまぼこ(鬼) 10 豆腐 25 油揚げ 3 つきこんにゃく 10 人参 10 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	節分豆 5	福神漬け 10 りんご 40	福神漬け 10 りんご 40	福神漬け 10 りんご 40	福神漬け 10 りんご 40	福神漬け 10 りんご 40	福神漬け 10 りんご 40	福神漬け 10 りんご 40	福神漬け 10 りんご 40	福神漬け 10 りんご 40	福神漬け 10 りんご 40
			節分献立			献立コンクール 最優秀賞献立							卵除去食提供日
		2月3日は節分で、立春の前日です。立春は、暦の上では今日から春とされる日なので節分は、暦の上での、最後の冬の日となります。			2022年度伊丹市学校給食献立コンクールで最優秀賞を受賞した南中学校3年生矢野智識さんの献立を提供します！			9日は3年生応援献立です。「困難にうちカツて、大きなよろこびがありますように」と願いを込めて給食をつくります。昆布は「喜ぶ」の語呂合わせから、縁起の良い食べ物として昔から食べられてきました。					
	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質
	中学 738kcal 31.2g	720kcal 31.5g	796kcal 30.4g	773kcal 30.6g	738kcal 28.3g	740kcal 34.5g	730kcal 28.8g	746kcal 34.8g	734kcal 37.2g	798kcal 28.7g	753kcal 33.9g	813kcal 29.3g	

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	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)
献立名	黒糖パン 牛乳 チキンステーキ 大根とハムのバジルサラダ 白菜のスープ	ご飯 牛乳 小松菜まんじゅう(2個) 切り干し大根の和え物 じゃが芋のうま煮	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ(2個) 花野菜の中華和え タイピーエン	ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 チンゲンサイのしょうゆ炒め のっぺい汁	ミートソースサンド (背割りコッパン) ミートソース スライスチーズ 牛乳 かぶのスープ メーブルマフィン(豆乳)	ご飯 韓国海苔 牛乳 牛肉のスタミナ炒め 大根のナムル トックのスープ	ご飯 牛乳 子持ちししゃもの 磯辺揚げ(2尾) キムタク炒め もち麩のすまし汁
材料名および使用量(g)	くるくるパン 60 黒砂糖 9 牛乳 1本 鶏肉 70 塩 0.2 胡椒 0.02 米粉 3 なたね油 0.2 玉ねぎ 10 乾燥にんにく 0.05 ジンジャーパウダー 0.03 ウスターソース 2 濃口しょうゆ 1.5 みりん 0.5 砂糖 0.5 でん粉 0.2 大根 30 ボークハム 10 とうもろこし 5 バジルペースト 0.8 酢 1 オリーブ油 0.6 砂糖 0.6 塩 0.2 胡椒 0.01 白菜 30 リボンパスタ 10 じゃが芋 25 玉ねぎ 20 トマト 20 人参 10 トマトケチャップ 10 塩 0.5 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	米 100 牛乳 1本 小松菜まんじゅう 50 切り干し大根 4 糸かまぼこ 10 人参 10 とうもろこし 5 酢 1.8 淡口しょうゆ 1.8 砂糖 0.4 じゃが芋 55 鶏肉 30 丸天 20 厚揚げ 20 玉ねぎ 30 人参 20 つきこんにゃく 20 なたね油 1.2 濃口しょうゆ 8.5 砂糖 3.5 みりん 0.6	米 100 牛乳 1本 鶏肉 80 濃口しょうゆ 2 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 胡椒 0.01 でん粉 8 なたね油 8 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 人参 10 すりごま 0.3 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.4 うずら卵 20 豚肉 15 かまぼこ 10 春雨 8 玉ねぎ 15 白菜 15 人参 10 青ねぎ 3 干しいたけ 0.5 なたね油 0.5 ジンジャーパウダー 0.05 淡口しょうゆ 5 酒 0.5 塩 0.3 胡椒 0.02 とりがらスープ 適量	米 100 牛乳 1本 鯖 60 味噌 8 みりん 3 酒 3 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 1 ジンジャーパウダー 0.05 チンゲンサイ 15 豚肉 25 玉ねぎ 15 なたね油 0.2 しょうゆ麹 6 濃口しょうゆ 0.5 鶏肉 15 豆腐 20 里芋 25 大根 20 人参 10 しめじ 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 8.5 酒 0.3 塩 0.06 ジンジャーパウダー 0.04 でん粉 1.8 けずりぶし 3	背割りコッパン 70 合挽肉 30 玉ねぎ 30 マッシュルーム 10 トマト 10 セロリ 0.5 なたね油 0.2 トマトケチャップ 8 とんかつソース 3 塩 0.2 胡椒 0.02 スライスチーズ 20 牛乳 1本 かぶ 30 かぶ葉 2 チキンフランク 20 玉ねぎ 30 じゃが芋 30 人参 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 胡椒 0.02 けずりぶし 3 メーブルマフィン(豆乳) 25	米 100 韓国海苔 1袋 牛乳 1本 牛肉 35 玉ねぎ 30 にら 3 乾燥にんにく 0.2 なたね油 0.2 濃口しょうゆ 3 砂糖 1 みりん 0.5 酒 0.2 一味とうがらし 0.01 大根 25 ツナ 10 とうもろこし 10 いりごま 0.6 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 ごま油 0.6 砂糖 0.4 トック 30 鶏肉 20 玉ねぎ 25 たけのこ 10 人参 10 青ねぎ 4 淡口しょうゆ 5 酒 0.6 塩 0.4 胡椒 0.01 ジンジャーパウダー 0.01 けずりぶし 3	米 100 牛乳 1本 子持ちししゃもの 磯辺揚げ 50 なたね油 5 白菜キムチ 20 沢庵漬け 10 豚肉 20 玉ねぎ 10 にら 3 なたね油 0.5 砂糖 0.8 濃口しょうゆ 1 酒 0.3 胡椒 0.01 もち麩 2.5 鶏肉 20 豆腐 30 玉ねぎ 35 人参 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 7 塩 0.1 けずりぶし 3
食育の日							
甲除去食提供日							
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	I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質	I補*-/たんぱく質
中学 767kcal 33.3g	768kcal 30.4g	878kcal 35.5g	850kcal 34.6g	768kcal 32.1g	745kcal 28.6g	764kcal 29.7g	

太字のところは、兵庫県産食材の使用を予定しています。



タイピーエンは中国福建省の郷土料理を日本の食材に置き換えてアレンジされたものです。長崎で生まれ、熊本県で育てられてきた麺料理です。春雨を使うのが特長です。

☆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。

◎スパイス香る中華風カレー(献立コンクール最優秀賞献立)



材料【4~5人分】

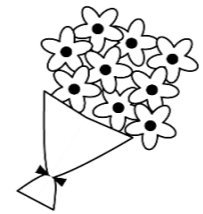
豚肉	300g
玉ねぎ	350g
人参	100g
生姜	1片
にんにく	1片
ごま油	適量
でん粉	適量
カレー粉	小さじ2
花椒	少々
オイスターソース	大さじ2
塩	小さじ1
とりがらスープ	適量
ご飯	適量

- ～作り方～
- ①玉ねぎは薄切り、人参は千切りにしておく。生姜とにんにくはみじん切りにしておく。
 - ②豚肉は一口大に切っておく。
 - ③フライパンにごま油を熱し、生姜、にんにく、カレー粉を入れて炒め、香りが立ってきたら豚肉、玉ねぎ、人参を加えて炒める。
 - ④鶏がらスープ、水、オイスターソース、塩を入れて煮込む。
 - ⑤水溶きでん粉でとろみをつけて、花椒を入れて仕上げる。

花椒(ホアジャオ)は中国料理に使われる山椒の仲間です。さわやかな香りと舌がしびれるような辛さが特長です。
お好みで量を調整して使用してください。

伊丹市学校給食献立コンクール～中学生の部～

- <最優秀賞> 南中3年 矢野智識さん
- <優秀賞> 東中2年 河口美広さん 北中1年 坂根実優さん 荒牧中2年 田野陽花さん
- <入賞> 荒牧中2年 藤原梨花さん 荒牧中2年 稗田百花さん 南中1年 山村奈央さん 北中2年 児美川大輝さん 東中2年 阪上永恋さん 北中1年 廣江佐希さん
- <アイデア賞> 東中2年 的場ひなたさん 西中3年 大谷昊さん 西中3年 渡邊咲那さん 松崎中3年 大嵩智史さん 天王寺川中2年 桜井美咲さん



今年度は1,313通の応募がありました。
たくさんの応募ありがとうございました!

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ことができます。