



日・曜	27日(月)		28日(火)		30日(木)	
こんだて	ビビンバ ごはん ビビンバのぐ チキンボールと はるさめのスープ 牛乳		ごはん だいずのごもくに ひじきのあえもの 牛乳		ごはん こいのぼりがたハンバーグの てりやきソースかけ きんぴらごぼう わかたけじる かしわもち 牛乳	
こんだてのざいりょう(㊄)	こめ 70□ 牛肉 35○ もやし 20△ たまねぎ 30△ にんじん 15△ いら 3△ 干しいたけ 0.5△ いりごま 0.5□ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 5□ 砂糖 3□ 酒 0.3 淡口しょうゆ 0.2 トウバンジャン 0.15 ジンジャーパウダー 0.01 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01 ごま油 0.2□ チキンボール 20○ はるさめ 5□ たまねぎ 30△ はくさい 20△ にんじん 10△ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 145 牛乳 1本○	こめ 70□ だいず(ドライ) 20○ とり肉 20○ ひらてん 20○ あつあげ(ミニ) 15○ じゃがいも 50□ こんにやく 15△ にんじん 10△ グリンピース 5△ サラダ油 1□ 砂糖 3□ 濃口しょうゆ 6 水 50 干しひじき 1○ ツナ 5○ きゅうり 15△ にんじん 5△ 酢 2 淡口しょうゆ 1 砂糖 0.8□ 牛乳 1本○	こめ 70□ ハンバーグ(こいのぼり型) 40○ サラダ油 0.2□ 濃口しょうゆ 5 砂糖 3□ みりん 0.6 でんぷん 0.3□ ごぼう 15△ にんじん 10△ つきこんにやく 5△ サラダ油 0.2□ 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5□ ごま油 0.05□ 水 750mL 乾燥わかめ 1○ たけのこ 15△ かまぼこ(かぶと型) 10○ たまねぎ 25△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 6 けずりぶし 2.5 水 145 かしわもち 30□ 牛乳 1本○			
	3～5月ごろの春に旬を迎える ひじきには、腸の動きをサポート する食物繊維や、骨や歯を強くする カルシウム、また赤血球の動きを 高める鉄分が豊富に含まれています。				こどもの日献立 	
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	
中学年	571kcal 22.6g	571kcal 23.5g	607kcal 21.1g	607kcal 21.1g	607kcal 21.1g	

☆献立だより☆



※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。

◎こしね汁

材料(4～5人分)

こんにやく	1/2枚	白味噌	適量
しいたけ	1枚	味噌	適量
白ねぎ	1/3本	濃口醤油	小さじ1
ちくわ	2本	けずり節	適量
竹輪	2本	水	750mL
さといも	3個		
里芋	3個		
にんじん	中 1/2本		

～給食目標～  
当番の仕事に協力し  
配膳や後片付けを早くする



家族そろって  
作ってみませんか？

こしね汁は群馬県の郷土料理で、野菜たっぷりの「食べるみそ汁」です。

作り方

- ① けずり節でだしをとっておく。
- ② 白ねぎは小口切り、人参はいちょう切り、しいたけは細切り、竹輪は輪切りにしておく。
- ③ こんにやくは食べやすい大きさに切り、さっと茹でておく。
- ④ 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切り、さっと茹でるか、塩もみをしてぬめりをとっておく。
- ⑤ 鍋でだしを煮立たせ、人参、里芋、しいたけの順に入れ、火が通ったら、こんにやく、竹輪、濃口醤油を加える。
- ⑥ 最後に白味噌と味噌を入れてよく溶かし、白ねぎを加えて仕上げる。

お知らせ

卵除去食の提供は5月より始まります。

除去食の対象は卵(鶏卵・うすら卵)のみとなります。  
除去食は安全確保の観点から完全除去のみとします。  
＜例＞煮物のうすら卵を自分で抜いて食べる、等の対応はしていません。

除去対応メニュー例

＜鶏卵抜き＞ ・かき玉汁 ・親子丼 等 ＜うすら卵抜き＞ ・おでん ・大和煮 等  
※厚焼き卵・オムレツ・コロケ等、卵が含まれる加工食品は、除去食の対象にはなりません。

～よくかんで食べましょう～  
給食には毎月、いろいろな種類の魚が出ます。切り身の場合でも太い骨や細い骨が残っていることがあります。おはして魚の身をほくしながら、少しずつよくかんで食べましょう。また、うすら卵や白玉団子など、丸のまま飲み込みやすい食材も、よくかんで食べましょう。

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。 ○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうに関してのお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎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。

