

日・曜	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
こんだて	ツナそぼろごはん ごはん ツナそぼろいため あつやきたまご ごまけんちんじる 牛乳	ぶたどんぶり さわにわん 牛乳	ガパオライス ごはん ガパオライスのぐ トック 牛乳	コッペパン きなこクリーム チキンフランクのソテー ポトフ 牛乳	ソースかつどんぶり ごはん ソースかつ キャベツのいためもの こしねじる うめゼリー 牛乳	ごはん マーボー豆腐 きゅうりのすのもの 牛乳	ごはん さわらのいちやほし たけのこのきんぴら うのはのみそじる 牛乳	こめこの ボークカレーライス アスパラガスのマリネ 牛乳	くるくるパン ポロネーゼスパゲッティ (粉チーズクラス1本) イタリアンサラダ 牛乳	わかめごはん おいわいコロック さやいんげんのいためもの おいわいすましじる さくらのゼリー 牛乳	
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70□ ツナ 20○ むきえだまめ 5△ 砂糖 1□ 淡口しょうゆ 0.6 酒 0.5 あつやきたまご 50○ かまぼこ 10○ とうふ 30○ だいこん 30△ にんじん 10△ れんこん 5△ すりごま 3□ 淡口しょうゆ 6 酒 0.2 でんぶん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 1.30 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶた肉 30○ かまぼこ 10○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ いとこんにゃく 5△ しろねぎ 3△ サラダ油 0.5□ 砂糖 1.5□ 濃口しょうゆ 4 酒 0.5 とり肉 15○ とうふ 30○ あぶらあげ 4○ ごぼう 15△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 5 酒 0.2 けずりぶし 2.5 水 1.25 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶたひき肉 30○ たまねぎ 30△ にんじん 15△ パプリカ 5△ たけのこ 5△ サラダ油 0.5□ オイスターソース 3 濃口しょうゆ 1 ナンブラー 0.8 砂糖 1□ 塩 0.2 乾燥パジル 0.03 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01 トック 30□ とり肉 10○ たまねぎ 25△ にんじん 10△ チンゲンサイ 7△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 4 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 ジンジャーパウダー 0.01 とりがらスープ 1.35 水 1.35 牛乳 1本○	コッペパン 50□ きなこクリーム 10□ チキンフランク 40○ サラダ油 0.2□ ぶた肉 20○ じゃがいも 50□ たまねぎ 40△ だいこん 25△ 春キャベツ 20△ にんじん 15△ セロリ 1△ サラダ油 1□ 塩 1 こしょう 0.01 ぶたがらスープ 50 水 1.50 牛乳 1本○	こめ 70□ とんかつ 40○ 天ぷら油 4□ ウスターソース 7 濃口しょうゆ 5 みりん 5 酒 2 砂糖 2□ 水 5 キャベツ 25△ にんじん 5△ サラダ油 0.5□ 砂糖 0.4□ 淡口しょうゆ 1.2 つきこんにゃく 10△ 干しいたけ 0.5△ しろねぎ 4△ ちくわ 12○ さといも 12□ にんじん 10△ 白みそ 7.5○ みそ 5○ 濃口しょうゆ 0.5 けずりぶし 2.5 水 1.85 うめゼリー 40□ 牛乳 1本○	こめ 70□ とうふ 90○ ぶたひき肉 30○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ たけのこ 10△ しろねぎ 3△ 干しいたけ 0.5△ サラダ油 1□ 濃口しょうゆ 4 赤みそ 4○ 砂糖 1□ 酒 1 オイスターソース 0.5 ジンジャーパウダー 0.1 トウバンジャン 0.05 でんぶん 1□ ぶたがらスープ 40 水 40 きゅうり 30△ にんじん 10△ 酢 2 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5□ 牛乳 1本○	こめ 70□ さわらのいちやほし 40○ サラダ油 0.2□ たけのこ 20△ にんじん 5△ つきこんにゃく 5△ 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 1.5□ 一味とうがらし 0.05□ ごま油 1 おから 7○ ぶた肉 15○ とうふ 30○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 干しいたけ 0.5△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5 水 1.20 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶた肉 35○ じゃがいも 50○ たまねぎ 50△ にんじん 15△ トマト 10△ サラダ油 1□ こめこ 4.7□ カレー粉 0.3 ウスターソース 4.5 アップルソース 3△ トマトケチャップ 1 塩 1 赤ワイン 1 濃口しょうゆ 0.4 ジンジャーパウダー 0.3 砂糖 0.2□ 乾燥にんにく 0.1 ぶたがらスープ 3 水 60 グリーンアスパラガス 20△ たまねぎ 10△ にんじん 5△ 酢 1.2 砂糖 0.6□ 塩 0.2 こしょう 0.01 オリーブ油 0.6□ 牛乳 1本○	くるくるパン 40□ スパゲッティ 33□ あいびき肉 25○ たまねぎ 40△ にんじん 10△ トマト 10△ サラダ油 1□ トマトケチャップ 15 とんかつソース 4 赤ワイン 1.5 塩 1 こしょう 0.02 ナツメグ 0.01 粉チーズ 1○ ささみ 5○ 海藻ミックス 0.4○ パプリカ 10△ きゅうり 10△ バジルペースト 1.5△ アップルピネガー 1.2 淡口しょうゆ 0.5 砂糖 0.5□ 塩 0.2 こしょう 0.01 オリーブ油 0.5□ 牛乳 1本○	こめ 70□ わかめごはんの具 2○ おいわいコロック 50□ 天ぷら油 5□ さやいんげん 20△ にんじん 5△ サラダ油 0.2□ 淡口しょうゆ 2 砂糖 1.5□ ごま油 0.05□ とり肉 17○ かまぼこ(さくら型) 10○ こうやとうふ 2○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ しめじ 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.5 水 1.55 さくらのゼリー 50□ 牛乳 1本○	
	<p>今年度の食育の日献立のテーマは引き続き、「めざせ！全国制覇！！47都道府県 味の旅」です。令和4年度から続けてきたこのテーマもラストイヤーとなります。今年度は東北地方を中心に、各都道府県の郷土料理や食材を取り入れた献立を予定しています。</p> <p>4月は群馬県です。全国有数の養豚地である群馬で人気の「ソースかつ丼」や、婦恋村で有名なキャベツを取り入れています。また、栽培が盛んなこんにゃく・しいたけ・ねぎの頭文字を取った「こしね汁」が登場します。</p> <p>デザートは、東日本一の生産を誇る梅のゼリーです！楽しんで食べてください。</p>					<p>食育の日献立 群馬県 (群馬県)</p> 		<p>1年生給食開始</p> 		<p>入学お祝い献立</p> 	
中学年	1献立 -/たんぱく質 563kcal 25.1g	1献立 -/たんぱく質 545kcal 25.5g	1献立 -/たんぱく質 563kcal 21.6g	1献立 -/たんぱく質 617kcal 25.6g	1献立 -/たんぱく質 587kcal 22.4g	1献立 -/たんぱく質 541kcal 23.3g	1献立 -/たんぱく質 541kcal 26.2g	1献立 -/たんぱく質 552kcal 20.5g	1献立 -/たんぱく質 618kcal 24.8g	1献立 -/たんぱく質 601kcal 20.1g	

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・・・体をつくるものになるもの □：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。

人気の給食メニューを動画で発信しています!! QRコードでアクセス!!



日・曜	27日(月)	28日(火)	30日(木)
こんだて	ごはん のりのつくだに ぶたキムチ ABCスープ 牛乳	ピビンバ ごはん ピビンバのぐ チキンボールと はるさめのスープ 牛乳	コッペパン ポークビーンズ ひじきのサラダ 牛乳
こんだてのさいりょう(g)	こめ 70g	こめ 70g	コッペパン 50g
	のりのつくだに 8g	牛肉 35g	ぶた肉 25g
	ぶた肉 35g	もやし 20g	だいず(ドライ) 20g
	はくさいキムチ 30g	たまねぎ 30g	じゃがいも 50g
	たまねぎ 15g	にんじん 15g	たまねぎ 50g
	にんじん 5g	にら 3g	にんじん 20g
	にら 3g	干しいたけ 0.5g	グリーンピース 5g
	サラダ油 0.5g	いりごま 0.5g	サラダ油 1g
	濃口しょうゆ 0.5g	サラダ油 0.5g	砂糖 2.5g
	アルファベットマカロニ 5g	濃口しょうゆ 5g	濃口しょうゆ 5g
	とり肉 20g	砂糖 3g	デミグラスソース 4g
	たまねぎ 35g	酒 0.3g	トマトケチャップ 3g
	にんじん 10g	淡口しょうゆ 0.2g	水 50g
	とうもろこし 10g	トウバンジャン 0.15g	干しひじき 1g
	淡口しょうゆ 4g	シンジャーパウダー 0.01g	ツナ 10g
塩 0.4g	こしょう 0.01g	きゅうり 15g	
けずりぶし 2.5g	ガーリックパウダー 0.01g	にんじん 5g	
水 1.75g	ごま油 0.2g	酢 2g	
牛乳 1本	チキンボール 20g	淡口しょうゆ 1g	
	はるさめ 5g	砂糖 0.5g	
	たまねぎ 30g	こしょう 0.01g	
	はくさい 20g	サラダ油 0.5g	
	にんじん 10g	牛乳 1本	
	淡口しょうゆ 4g		
	塩 0.4g		
	こしょう 0.01g		
	けずりぶし 2.5g		
	水 1.45g		
	牛乳 1本		
I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	I補給-/たんぱく質	
549kcal 24.3g	571kcal 22.6g	566kcal 25.7g	

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。



☆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)

こんにゃく	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
竹輪	2 本	けずり節	適量
さといも	3 個	水	750mL
里芋	3 個		
人参	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 こんにゃ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、こんにゃく、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。

除去対応メニュー例

＜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。
＜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・コロッケ等、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。切り身の割合でも太い骨や細い骨が残っていることがあります。おはして魚の身をばくしながら、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。

