

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
こんだて	ごはん れんこんとひきにくの ピリからいため すいとんじる 牛乳	おむすび もちげんまい いりごはん おおぼんりのり かれないのからあげ さつまじる 牛乳	くるくるパン トマトソースパンネ かむかむかいそうサラダ (ドレッシング クラス1本) 牛乳	ごはん とりごぼういため すましじる 牛乳	ごはん はっほうさい はるさめの ちゅうかサラダ さつまいもスティック 牛乳	ごはん しおこうじやさいいため たまねぎのみそしる 牛乳	ガパオライス ごはん ガパオライスのぐ ビーフンスープ 牛乳	コッペパン プレーンオムレツ チキンボールの トマトに 牛乳	ごはん なっとう さつまいものさっぱりいため ぬっぺじる メロンゼリー 牛乳	ごはん ハンバーグのソースがけ ガーリックポテト ABCスープ 牛乳	ぶたそぼろごはん ごはん ぶたそぼろごはんのぐ あじのしおやき わかめのみそしる 牛乳	ごはん やまとに キャベツのごますあえ 牛乳	ナン チリミート オニオンスープ マンゴープリン 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 □ れんこん 20 △ ぶたひき肉 25 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ たけのこ 10 △ しるねぎ 3 △ 干しいたけ 0.2 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 1.5 ○ 赤みそ 1.5 ○ 砂糖 0.4 □ 酒 0.4 □ オイスターソース 0.2 □ ジンジャーパウダー 0.05 □ 豆板醤 0.02 □ でんぷん 0.4 □ ぶたがらスープ 15 □ 水 15 □ 牛乳 1本 ○	こめ 65 □ もちげんまい 5 □ 塩 0.7 □ 大判のり 3 ○ かれないのからあげ 40 ○ 天ぷら油 4 □ さつまいも 40 □ とり肉 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ しるねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 90 □ 牛乳 1本 ○	くるくるパン 40 □ パンネ 25 □ ベーコン(バラ) 15 ○ たまねぎ 50 △ トマト 30 △ にんじん 15 △ しめじ 6 △ サラダ油 1 □ トマトクチャップ 15 □ ウスターソース 1.2 □ 赤ワイン 1.2 □ 塩 0.3 □ 乾燥にんにく 0.3 □ こしょう 0.02 □ くきわかめ 5 ○ サラダこんにやく 10 △ きゅうり 20 △ たまねぎ 5 △ ドレッシング(和風) 5 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ とり肉 30 ○ ごぼう 25 △ たまねぎ 10 △ にんじん 10 △ さやいんげん 10 △ 干しいたけ 0.2 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 □ 砂糖 1.5 □ 酒 0.5 □ ジンジャーパウダー 0.05 □ ぶた肉 15 ○ とうふ 30 ○ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 6 □ 0.1 □ けずりぶし 2.5 □ 水 130 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ぶた肉 30 ○ いか 20 ○ はくさい 40 △ たまねぎ 30 △ にんじん 20 △ たけのこ 15 △ もやし 10 △ 干しいたけ 0.5 △ サラダ油 1 □ 濃口しょうゆ 2.5 □ 酒 0.5 □ ジンジャーパウダー 0.05 □ ぶた肉 15 ○ とうふ 30 ○ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 6 □ 0.1 □ けずりぶし 2.5 □ 水 130 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ぶた肉 35 ○ たまねぎ 20 △ キャベツ 20 △ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ サラダ油 0.5 □ しおこうじ 3 □ 濃口しょうゆ 2 □ ガーリックパウダー 0.01 □ たまねぎ 30 △ とうふ 25 ○ とり肉 15 ○ あぶらあげ 3 ○ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 110 □ 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 □ 乾燥バジル 0.03 □ こしょう 0.01 □ ガーリックパウダー 0.01 □ ビーフン 6 □ とり肉 15 ○ えび 10 ○ キャベツ 25 △ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 □ 0.4 □ こしょう 0.01 □ でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 130 □ 牛乳 1本 ○	コッペパン 50 □ プレーンオムレツ 50 ○ チキンボール 28 ○ じゃがいも 45 □ たまねぎ 40 △ トマト 15 △ にんじん 20 △ とうもろこし 10 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 2.5 □ レモン果汁 1.2 △ 酒 0.5 □ 砂糖 1.5 □ 塩 0.1 □ こしょう 0.01 □ とりがらスープ 50 □ 水 50 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ なっとう 30 ○ さつまいも 15 □ とり肉 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 20 △ キャベツ 10 △ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 2.5 □ レモン果汁 1.2 △ 酒 0.5 □ 砂糖 1.5 □ 塩 0.1 □ こしょう 0.01 □ とうふ 30 ○ さといも 20 □ だいこん 10 △ にんじん 10 △ とうもろこし 10 △ 濃口しょうゆ 4 □ 0.4 □ 酒 0.2 □ ジンジャーパウダー 0.03 □ こしょう 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 130 □ メロンゼリー 40 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ハンバーグ 60 ○ トマトクチャップ 0.2 □ 8 □ ウスターソース 1.5 □ 砂糖 1 □ 水 5 □ じゃがいも 30 □ サラダ油 0.2 □ 塩 0.1 □ こしょう 0.03 □ ガーリックパウダー 0.01 □ オリーブ油 0.5 □ アルファベットマカロニ 5 □ ぶた肉 15 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ とうもろこし 10 △ 濃口しょうゆ 4 □ 0.4 □ 塩 0.1 □ けずりぶし 2.5 □ 水 175 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ぶたひき肉 15 ○ むきえだまめ 5 △ にんじん 5 △ 砂糖 1 □ 濃口しょうゆ 0.7 □ 酒 0.5 □ ジンジャーパウダー 0.05 □ あじのしおやき 40 ○ サラダ油 0.2 □ 乾燥わかめ 1 ○ とり肉 15 ○ とうふ 25 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 150 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ 牛肉 30 ○ ひらてん 25 ○ じゃがいも 50 ○ こんにやく 35 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 □ 濃口しょうゆ 3 □ 淡口しょうゆ 3 □ 塩 0.1 □ ガーリックパウダー 0.01 □ キャベツ 30 △ にんじん 5 △ すりごま 0.5 □ 砂糖 1 □ 乾燥わかめ 1 ○ とり肉 15 ○ とうふ 25 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 150 □ 牛乳 1本 ○	ナン 70 □ あいびき肉 40 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 15 △ トマト 10 △ サラダ油 0.5 □ トマトクチャップ 4 □ ウスターソース 1 □ 濃口しょうゆ 1 □ 砂糖 1 □ 塩 0.1 □ ガーリックパウダー 0.01 □ チリパウダー 0.02 □ ナツメグ 0.01 □ こしょう 0.01 □ 水 5 □ たまねぎ 50 △ とり肉 20 ○ キャベツ 15 △ にんじん 15 △ 淡口しょうゆ 4 □ 0.4 □ こしょう 0.01 □ けずりぶし 2.5 □ 水 135 □ マンゴープリン 40 △ 牛乳 1本 ○

今月の食育の日献立は、茨城県です。茨城県は関東地方にあり、海や山、湖など自然が豊かな県です。茨城県は、納豆の生産量が全国1位で、特に「水戸納豆」が有名です。ぬっぺ汁は、里芋やにんじんなどたくさんの野菜を入れて作る郷土料理です。地域によって味付けや材料が少しづつ違いますが、昔はお祝いの日や人が集まる日に食べられていた料理です。

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることで、だ液の量が増え、食べ物を飲み込みやすくなります。その他にも、だ液には虫歯を予防する働きもあります。この1週間は特にかむことを意識して食事をしてみましょう。

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するお問い合わせは、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。

給食メニューで人気の「ピピンパ」と「わかめスープ」を動画で発信しています!! QRコードでアクセス!!



