

小学校給食センター（第1）



日・曜	15日(火)	16日(水)	17日(木)
こんだて	キーマカレー (ごはん キーマカレーのぐ) ABCスープ 牛乳	くるくるパン なつやさいの トマトパンネ キャベツと えだまめのサラダ 牛乳	ごはん こめこの やきぎょうざ(2個) さくらえびと アスパラガスのいためもの おざく おちゃプリン 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 □	くるくるパン 40 □	こめ 70 □
	あいびき肉 30 ○	パンネ 25 □	こめこのぎょうざ 40 △
	たまねぎ 30 △	トマト 10 △	サラダ油 0.2 □
	にんじん 10 △	なす 10 △	さくらえび 0.5 ○
	ひよこまめ(ドライ) 5 □	ズッキーニ 5 △	グリーンアスパラガス 25 △
	ピーマン 5 △	ベーコン(バラ) 15 ○	サラダ油 0.2 □
	パプリカ 5 △	たまねぎ 35 △	淡口しょうゆ 0.5
	トマト 5 △	にんじん 10 △	塩 0.1
	サラダ油 0.5 □	サラダ油 1 □	こしょう 0.01
	カレー粉 0.4	トマトケチャップ 18	とり肉 20 ○
こんだてのざいりょう(g)	塩 0.4	トマトピューレ 5 △	あぶらあげ 4 ○
	こしょう 0.01	ウスターソース 1	つきこんにやく 5 △
	ナツメグ 0.01	赤ワイン 1	さといも 20 □
	ターメリック 0.01	塩 0.2	だいこん 20 △
	乾燥にんにく 0.05	乾燥にんにく 0.1	にんじん 10 △
	ぶたがらスープ 適量	こしょう 0.02	あおねぎ 3 △
	アルファベットマカロニ 5 □	ナツメグ 0.01	砂糖 1.5 □
	とり肉 10 ○	キャベツ 25 △	淡口しょうゆ 6
	たまねぎ 30 △	むきえだまめ 7 △	酒 0.2
	じゃがいも 20 □	にんじん 5 △	けずりぶし 2.5
こんだてのざいりょう(g)	にんじん 10 △	酢 1.4	水 110
	とうもろこし 10 △	塩 0.25	おちゃプリン 40 ○
	淡口しょうゆ 4	こしょう 0.01	牛乳 1本 ○
	塩 0.4	サラダ油 0.3 □	
	こしょう 0.01		
	けずりぶし 2.5		
	水 175		
	牛乳 1本 ○		
中学年	542kcal 21.3g	594kcal 20.7g	574kcal 20.4g

☆献立だより☆



※調味料は好みに調節してください。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。



家族そろって
作ってみませんか？

◎さくらえびとアスパラガスの炒め物

ざいりょう 材料(4～5人分)

さくらえび(乾燥) 適量
グリーンアスパラガス 150g
サラダ油 適量
淡口醤油 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々



作り方

- ① グリーンアスパラガスは根元を切り落とし筋を取り、食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、グリーンアスパラガスを炒め火が通ったら、調味料A、さくらえびを加えさっと炒めて仕上げる。

◎おざく

ざいりょう 材料(4～5人分)

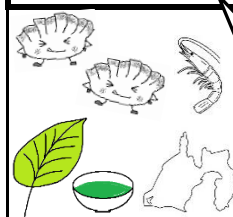
鶏肉 100g
油揚げ 1/2枚
つきこんにやく 30g
里芋 2個
大根 100g
人参 中1/4本
青ねぎ 適量
砂糖 大さじ1
淡口醤油 大さじ2
酒 小さじ1/2
けずりぶし 適量
水 700ml



作り方

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 油揚げは短冊切りにし、湯をかけ油抜きしておく。
- ④ つきこんにやくは下茹でしておく。
- ⑤ 里芋は皮をむき、一口大の乱切りにし、さっと茹でるか塩もみをし、ぬめりを取っておく。
- ⑥ 大根、人参はいちょう切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ⑦ 鍋にだし汁を煮立たせ、鶏肉に火が通るまで煮る。
- ⑧ 里芋、大根、人参、油揚げ、つきこんにやくを入れる。
- ⑨ 具材に火が通ったら、調味料Aを入れ味を整える。
- ⑩ 青ねぎを入れて仕上げる。

食育の日献立
(静岡県)



今月の食育の日献立は、静岡県です。ご当地グルメの「浜松餃子」で知られる浜松市では、1世帯あたりの餃子の購入額が日本一です。今回はそれにちなみ、米粉の餃子が登場します。また日本で唯一、駿河湾だけで漁獲できる希少なさくらえびを使った炒め物や、野菜を「ざくざく」と切って作る郷土料理の汁物「おざく」など、静岡県の味覚を取り入れています。デザートは、静岡県産の茶葉を使用したお茶プリンです。風味を楽しんでくださいね。

～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。おはしで魚の身をほぐしながら、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【伊丹市立学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

