

日・曜	15日(火)			16日(水)			17日(木)		
こんだて	おやこどんぶり (卵除去食対応)			ごはん こめこの やきぎょうざ(2個)			くるくるパン なつやさいの トマトペンネ		
	きゅうりとわかめの すのもの 牛乳 			さくらえびと アスパラガスのいためもの おさく おちゃプリン 牛乳			キャベツと えだまめのサラダ 牛乳		
こんだてのざいりょう(g)	こめ	70	□	こめ	70	□	くるくるパン	40	□
	とり肉	25	○	こめこのぎょうざ	40	△	ペンネ	25	□
	たまご	40	○	サラダ油	0.2	□	トマト	10	△
	かまぼこ	15	○	さくらえび	0.5	○	なす	10	△
	たまねぎ	60	△	グリーンアスパラガス	25	△	ズッキーニ	5	△
	にんじん	15	△	サラダ油	0.2	□	ベーコン(バラ)	15	○
	いとこんにやく	15	△	淡口しょうゆ	0.5		たまねぎ	35	△
	ごぼう	10	△	塩	0.1		にんじん	10	△
	あおねぎ	3	△	こしょう	0.01		サラダ油	1	□
	サラダ油	1	□	とり肉	20	○	トマトケチャップ	18	
	砂糖	3	□	あぶらあげ	4	○	トマトピューレ	5	△
	濃口しょうゆ	6		つきこんにやく	5	△	ウスターソース	1	
	淡口しょうゆ	3		さといも	20	□	赤ワイン	1	
	きゅうり	20	△	だいこん	20	△	塩	0.2	
	乾燥わかめ	0.5	○	にんじん	10	△	乾燥にんにく	0.1	
	にんじん	5	△	あおねぎ	3	△	こしょう	0.02	
	酢	1.8		砂糖	1.5	□	ナツメグ	0.01	
	淡口しょうゆ	0.8		淡口しょうゆ	6		キャベツ	25	△
	砂糖	0.3	□	酒	0.2		むきえだまめ	7	△
	牛乳	1本	○	けずりぶし	2.5		にんじん	5	△
				水	110		酢	1.4	
				おちゃプリン	40	○	塩	0.25	
				牛乳	1本	○	こしょう	0.01	
						サラダ油	0.3	□	
						牛乳	1本	○	
			しょういく ひ こんだて 食育の日献立 しずおかけん (静岡県) 						
中学年	I献 -/たんはく質 554kcal 24.6g			I献 -/たんはく質 574kcal 20.4g			I献 -/たんはく質 594kcal 20.7g		

☆^{こんだて}献立だより☆



きゅうしよくちくひょう
～給食目標～
き じ かんない
決まった時間内に
よくかんで食べる

※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。



家族かぞくそろって
作つくってみませんか？

◎さくらえびとアスパラガスの炒め物

さいりょう 材料 (4〜5人分)

さくらえび (乾燥) かんそう

グリーンアスパラガス あすら

サラダ油 さくちうあぶ

淡口醤油 たんこうしょうゆ

塩 しお

こしょう

適量 てきりょう

150 g てきりょう

適量

小さじ1 せうじしちう

少々 せうしょう

少々 せうしょう

}

A



つく 方法

- 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。

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、うず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！

