こんだて	ぶたにくのしょうがいため はくさいのみそしる 牛乳	ごはん ボロニアカツ れんこんのソテー とうふのスープ 牛乳	ケバブサンド ピタパン ケバブ ハブチュチョルバス ヨーグルトゼリー	7日(金) ごはん あかうおの さけかすやき こまつなのにびたし	10日(月) ちゅうかとりどんぶり みそワンタンスープ 牛乳	とりじゃが	12日(水) ごはん さけのしおやき	くるくるパンナポリタン	14日(金) こめこの きのこカレーライス	17日(月) ごはん	わかめごはん	ごはん	コッペパン
			牛乳	さつまいもいり すましじる 牛乳		牛乳	ハムとほうれんそうの いためもの いものこじる 牛乳	きゅうりのマリネ	コールスローサラダ 牛乳	たまごスープ (卵除去食対応) 牛乳		かいそうサラダ (ドレッシング クラス1本) 牛乳	きなこクリーム オムレツの トマトソースかけ ポトフ 牛乳
こんだてのざいりょう (g)		天ぷら 4 に	中内 のよこまめ (ドライ) 8 5 2 15 2 10 2 10 2 10 2 10 2 10 2 10 2	あかうかすが油 02 に サラダ油 02 に 次 温砂け か 35 位 40 に 次 温砂け 水 さ ( が ら ね な が ら な が ら な が ら な が ら な が で も で が さ で か で ま か で も で が さ で か で も で が さ で か で も で が さ で か で も で が さ で か で は か で も で が さ で か で は か で で か で は か で で か で で か で で か で で か で で か で で か で で か で	20   10   10   10   10   10   10   10	8 15 0 □ △ △ △ △ △ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		く スパゲンフは 20 △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	マッジニルーム 15 △ ○ □ △ △ △ □ □ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	砂糖 1 1 20 C C 20 C A 20 C C	で	20い 35 2 25 0 25 0 25 0 25 0 25 0 25 0 25 0	きなこクリーム 10   10   10   10   10   10   10   10
	伊丹市で育てられ、収穫された小松菜を使用した 煮びたしや、同じく伊丹市産のさつまいもが入った さつまいも入りすまし汁が登場します。 また、清酒発祥の地にちなみ、赤魚の酒かす焼きには、 伊丹市の酒造会社で製造された酒かすを使用しました。 地元の恵みに感謝していただきましょう。  I科ドー/たんぱく質 I科ドー/たんぱく質 I科ドー/たんぱく質 563kcal 27.0g 545kcal 20.0g 540kcal 25.6g 541kcal 24.1g					エネルギー/たんぱく質	豊富な「マグロ」: また、横浜中華: 炒めた野菜や豚肉 ラーメンにかけた! デザートには、 使ったゼリーを用!	が、世界中から集ま 街でも人気のある にとろみをつけたな 料理です。 さわやかな香りの 意しました。神奈月 1科ギー/たんばく質	まる三崎港が有名で「サンマーめん」はあんかけを、醤油や「湘南ゴールド」の川県の味覚を楽しん	す。 、 塩味の 果汁を でくださいね。 I礼ギ -/たんばく質			

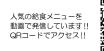
牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。

○: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。



日·曜	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
こんだて	ごはん ほっけのみりんぼし やさいのごまいため ごじる スイートポテト 牛乳	ぎゅうにくの あまからいため	ごはん おこのみつくね さばのそぼろ ゆばのすましじる 牛乳	チキンウインナー	ぶたどんぶり かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	
	こめ 70 🗆	こめ   70  <b> </b>	こめ 700	コッペパン 50 🗆	<i>□</i> .80   70   □	
こんだてのざいりょう (g)	はいくけいからにはいいのではいいできます。 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	20 △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	まこのみつくね 50 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	アーファック (バラ) 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	ぶたは、	
中学年		Iネルギ-/たんぱく質 545kcal 23.2g				
十千十	JUJNUAI ZU,18	0+0nual 20,28	0+0rcal 20.18	000rcai 22,98	UTUNCAI ZU,18	

☆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。

## ◎みそワンタンスープ

## 粉料 (4~5)努)

ワンタンの皮 1 0 粒 豚肉 80g 玉ねぎ 1/2個 人参 1/4苯 もやし 30g とうもろこし (冷凍) 30g チンゲンサイ 30g 赤味噌 大さじ1 味噌 大さじ2 大さじ1 濃口醤油 小さじ1 みりん 少々 ジンジャーパウダー ルクク ガーリックパウダー 適量 けずりぶし みず **フ**K 700ml

~給食目標~ 給食に感謝しよう

家族そろって 作ってみませんか?



~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。

QR コードで

## 罹め跨

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② ワンタンの皮、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 玉ねぎはスライス、人参は細切り、チンゲンサイは3cm幅に切っておく。
- ④ とうもろこしは流水解凍しておく。
- ⑤ もやしはよく水洗いしておく。
- ⑥ 鍋に①のだし汁を煮立て、豚肉を火が通るまで煮る。
- ⑦ 人参、宝ねぎ、もやし、チンゲンサイ、とうもろこしを入れて煮る。
- 8 ワンタンの皮と調味料Aを入れ、ひと煮立ちさせる。

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。