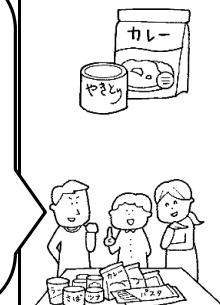


令和7年度

1月こんだてひょう

小学校給食センター（第2）

今日は防災献立です。
救給カレーライスは災害時でも食べることのできる非常食です。中に米、玉ねぎ、人参などの具材が味付けされて入っているため、調理の必要がありません。非常食は賞味期限が通常の食品よりも長く、約3年ほど保存することができます。非常時にどのようなものが必要か、この機会に家庭で話し合ってみましょう。



ぜんこくがっこうきゅうしょくじゅうかんこんだて
全国学校給食週間献立「みんな大好き～給食でカレーの魅力を知ろう！！～

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。伊丹市では毎年みなさんに給食について興味、関心を深めてもらうために、様々なテーマに合わせた献立を取り入れています。

生乳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。

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!!



令和7年度

1月こんだてひょう

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つい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。

小学校給食センター（第2）



かそく
家族そろって
つく
作ってみませんか?

ちとう めりょう この ちょうじつ うすあじ こころ
※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。
さとうひょくこんだて なま しうかい
※給食献立の中から紹介しています。

～給食目標～

～食事の環境について～

◎グリーンカレー

材料 (4~5人分)

とりにく 鶏肉	200 g	あぶら サラダ油	こ 小さじ1
じゃがいも	ちゅう 中 1個	ココナツミルク	おお 大さじ2
たまねぎ	ちゅう 中 1/2個	さとう 砂糖	おお 大さじ1・1/2
ほうれん草ペースト	そう 100 g	しあわせ 塩	こ 小さじ1
かぼちゃ	80 g	ジンジャーパウダー	こ 小さじ1/2
たけのこの短冊 (水煮)	たんざく みずに 50 g	カレー粉	こ 小さじ1/2
人参	ちゅう 中 1/3本	かんそう 乾燥にんにく	てきりょう 適量
トマト缶	50 g	クミン	てきりょう 適量
パプリカ	1/3個	とりがらスープ	600 ml

作り方

この ちょうせい 調整してください。

- ①とりがらスープをつくっておく。
 - ②鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
 - ③じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ、人参、パプリカは一口大に角切りにしておく。
 - ④ほうれん草ペーストは冷水で解凍、たけのこはザルに開け、水洗いしておく。
 - ⑤乾燥にんにくは水(分量外)で戻しておく。
 - ⑥なべにサラダ油と⑤のにんにくを入れて火をつけ、香りが出てきたら鶏肉を火が通るまで炒める。
 - ⑦たまねぎ、人参、かぼちゃ、じゃがいも、たけのこ、パプリカの順に入れさらに炒める。
 - ⑧砂糖、塩、ジンジャーパウダー、カレー粉、クミンを入れて炒める。
 - ⑨①のとりがらスープを入れ、食材に火が通るまで煮込む。
 - ⑩食材に火が通ったらほうれん草ペースト、トマト缶、ココナッツミルクを入れて5分ほど煮込む。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

