

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）

日・曜	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)
こんだて	ごはん やまとに だいこんとハムのあえもの 牛乳	ごはん ぶりのしおこうじやき こうはいためなます しらたまみそそうに 牛乳	くるくるパン わふうスパゲッティ フレンチサラダ 牛乳	きゅうきゅうカレーライス たきだしじる かたぬぎチーズ みかん 牛乳	ツナそぼろごはん ごはん ツナそぼろごはんのぐ あつやきたまご はくさいのみそしる カレーパリッシュ 牛乳	グリーンカレー はるさめサラダ 牛乳	おむすび もちげんまいいりごはん おおばんのり カレーうどん こまつなごまあえ りんごゼリー 牛乳	カレーチキンバーガー バーガーパン チキンたつたの カレーソースかけ キャベツのソテー かぶのスープ 牛乳	こめこの ポークカレーライス はなやさいのマリネ 牛乳	ごはん ハンバーグのわふうあんかけ キャベツのいためもの けんちんじる 牛乳
こんだてのざいりょう(ｇ)	こめ70□ 牛肉30○ ひらてん25○ じゃがいも50△ こんにゃく35△ にんじん25△ サラダ油1□ 砂糖3□ 濃口しょうゆ4 淡口しょうゆ3 ジンジャーパウダー0.2 水50	こめ70□ ぶりのしおこうじやき40○ だいこん30△ にんじん5△ サラダ油0.2□ 酢1□ 砂糖1□ 塩0.2	くるくるパン40□ スパゲッティ33□ ぶた肉20○ たまねぎ30△ にんじん15△ しめじ10△ ピーマン10△ サラダ油1□ バター1.5□ 淡口しょうゆ3.5 塩0.5 酒0.5 こしょう0.02	きゅうきゅうカレーライス150△ ぶた肉20○ かまぼこ10○ だいず(ドライ)15○ あぶらあげ3○ たまねぎ30△ にんじん10△ つきこんにゃく10△ 淡口しょうゆ6 けずりぶし2.5 水115	こめ70□ ツナ20○ とうもろこし5△ 砂糖1□ 淡口しょうゆ0.6 酒0.5 あつやきたまご50○ はくさい35△ ぶた肉20○ たまねぎ10△ にんじん10△ えのきたけ10△ あおねぎ3△ みそ11.5○ けずりぶし2.5 水135	こめ70□ とり肉35○ じゃがいも30□ たまねぎ20△ ほうれんそうペースト20△ かぼちゃ15△ たけのこ10△ にんじん10△ トマト10△ パプリカ5△ サラダ油1□ ココナッツミルク5△ 砂糖3□ 塩1 ジンジャーパウダー0.3 カレー粉0.2 乾燥にんにく0.1 クミン0.01 とりがらスープ適量 水100	こめ65□ もちげんまい5□ 塩0.7 大判のり3○ うどん35□ ぶた肉25○ あぶらあげ3○ たまねぎ35△ にんじん10△ しろねぎ3△ 濃口しょうゆ4 塩0.3 みりん1 カレー粉0.3 でんぶん1.5□ けずりぶし2.5 水115	バーガーパン50□ とりのたつたあげ40○ 天ぷら油4□ カレー粉0.05 濃口しょうゆ5 砂糖3□ みりん0.6 でんぶん0.3□ キャベツ25△ にんじん5△ サラダ油0.2□ 塩0.3 かぶ30△ ベーコン(バラ)10○ じゃがいも20□ たまねぎ30△ にんじん10△ 淡口しょうゆ4 塩0.4 こしょう0.01 けずりぶし2.5 水130	こめ70□ ぶた肉35○ じゃがいも50□ たまねぎ50△ にんじん15△ トマト10△ サラダ油1□ こめこ4.7□ カレー粉0.3 ウスターソース4.5 アップルソース3△ トマトケチャップ1 塩1 赤ワイン1 濃口しょうゆ0.4 ジンジャーパウダー0.3 砂糖0.2□ 乾燥にんにく0.1 ぶたがらスープ60	こめ70□ ハンバーグ60○ サラダ油0.2□ たまねぎ10△ えのきたけ5△ 淡口しょうゆ2 砂糖1.5□ みりん0.2 でんぶん0.3□ キャベツ20△ ひらてん5○ にんじん5△ サラダ油0.5□ 砂糖0.5□ 淡口しょうゆ1.5
	だいこん15△ ポークハム10○ にんじん5△ 淡口しょうゆ1.5 砂糖0.3□ 牛乳1本○	えのきたけ10△ にんじん10△ みずな5△ 白みそ11○ みそ6○ 塩0.1 けずりぶし2.5 水130 牛乳1本○	キャベツ25△ にんじん10△ とうもろこし5△ 酢1.4 塩0.25 こしょう0.01 サラダ油0.3□ 牛乳1本○	型ぬぎチーズ15○ みかん45△ 牛乳1本○	えのきたけ10△ あおねぎ3△ みそ11.5○ けずりぶし2.5 水135 カレーパリッシュ(小袋)5○ 牛乳1本○	はるさめ3□ きゅうり10△ にんじん5△ とうもろこし5△ 酢1.4 塩0.25 こしょう0.01 サラダ油0.3□ 牛乳1本○	こまつな25△ にんじん5△ すりごま0.3□ 淡口しょうゆ1.5 砂糖0.5□ りんごゼリー30△ 牛乳1本○	牛乳1本○	ブロッコリー12△ カリフラワー12△ たまねぎ10△ パプリカ5△ 酢1.5 砂糖0.8□ 塩0.2 こしょう0.01 オリーブ油0.8□ 牛乳1本○	とうふ40○ あぶらあげ3○ たまねぎ20△ つきこんにゃく10△ にんじん10△ ごぼう10△ あおねぎ3△ 淡口しょうゆ6 酒0.2 でんぶん1.5□ けずりぶし2.5 水125 牛乳1本○
	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。									
	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。今週は給食でも人気のあるカレーに注目し、様々なカレー料理が登場します。初登場のグリーンカレーはほうれん草ペーストを使用し、特徴ある緑色を表現していますよ。									
	I初給-/たんばく質555kcal 23.8g	I初給-/たんばく質625kcal 28.9g	I初給-/たんばく質585kcal 22.8g	I初給-/たんばく質581kcal 21.2g	I初給-/たんばく質584kcal 29.0g	I初給-/たんばく質539kcal 20.2g	I初給-/たんばく質550kcal 20.0g	I初給-/たんばく質534kcal 23.6g	I初給-/たんばく質557kcal 20.9g	I初給-/たんばく質580kcal 24.7g

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。

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

小学校給食センター（第2）

日・曜	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだて	ごはん とりのてりやき ほうれんそうのゆずかあえ さつまじる 牛乳	わかめごはん おでん れんこんチップス 牛乳	コッペパン チキンボールのトマトに やさいスープ 牛乳	ごはん ホイコーロー たまごスープ (卵除去食対応) 牛乳
こんだてのざいりょう (g)	こめ 70 □	こめ 70 □	コッペパン 50 □	こめ 70 □
	とりのてりやき 40 ○	わかめごはんの具 2 ○		
	ほうれんそう 30 △	とり肉 30 ○	チキンボール 30 ○	ぶた肉 30 ○
	にんじん 10 △	がんもどき 15 ○	じゃがいも 15 □	キャベツ 20 △
	ゆず果汁 0.4 △	じゃがいも 30 □	たまねぎ 20 △	たまねぎ 20 △
	淡口しょうゆ 1.2	だいこん 35 △	トマト 5 △	にんじん 15 △
	砂糖 0.2 □	こんにゃく 20 △	にんじん 5 △	ピーマン 5 △
		にんじん 15 △	サラダ油 0.5 □	サラダ油 0.5 □
	さつまいも 40 □	濃口しょうゆ 6	トマトケチャップ 10	赤みそ 4 ○
	ぶた肉 15 ○	砂糖 2 □	砂糖 0.5 □	濃口しょうゆ 1.5 □
こんだてのざいりょう (g)	たまねぎ 20 △	酒 1	塩 0.2	酒 1
	にんじん 10 △	けずりぶし 0.5	乾燥にんにく 0.05	ジンジャーパウダー 0.02
	しろねぎ 3	水 50	水 10	ガーリックパウダー 0.02
	みそ 11.5 ○			ごま油 0.2 □
	けずりぶし 2.5	れんこん 30 △	ベーコン(バラ) 10 ○	水 4
	水 90	天ぷら油 3 □	たまねぎ 40 △	たまご 15 ○
	牛乳 1本 ○	塩 0.2	キャベツ 30 △	とり肉 15 ○
			とうもろこし 15 △	とうふ 10 ○
			にんじん 10 △	たまねぎ 30 △
			淡口しょうゆ 4	にんじん 10 △
こんだてのざいりょう (g)			塩 0.4	えのきたけ 10 △
			こしょう 0.01	淡口しょうゆ 3
			けずりぶし 2.5	塩 0.4
			水 140	こしょう 0.01
			牛乳 1本 ○	でんぷん 1.5 □
				けずりぶし 2.5
				水 130
				牛乳 1本 ○
中学年	I値 559kcal 22.4g	I値 556kcal 20.3g	I値 531kcal 21.6g	I値 540kcal 24.3g



秋から冬にかけて旬のれんこんは泥の中で育つ野菜で、地下茎と呼ばれる肥大した茎を食べます。でんぷんを多く含むため、切って料理するだけでなく、すりおろすとモチモチとした食感になります。お腹の調子を整える食物繊維も多く含まれています。

～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。

☆献立だより☆



家族そろって
作ってみませんか？

※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。

～給食目標～

食事の環境について
考えよう

◎グリーンカレー

材料 (4～5人分)

鶏肉	200 g	サラダ油	小さじ1
じゃがいも	中 1個	ココナッツミルク	大さじ2
たまねぎ	中 1/2個	砂糖	大さじ1・1/2
ほうれん草ペースト	100 g	塩	小さじ1
かぼちゃ	80 g	ジンジャーパウダー	小さじ1/2
たけのこ短冊(水煮)	50 g	カレー粉	小さじ1/2
人参	中 1/3本	乾燥にんにく	適量
トマト缶	50 g	クミン	適量
パプリカ	1/3個	とりがらスープ	600ml

作り方

ココナッツミルクはお好みで調整してください。

- とりがらスープを作っておく。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- 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。
- ほうれん草ペーストは流水で解凍、たけのこはザルに開け、水洗いしておく。
- 乾燥にんにくは水(分量外)で戻しておく。
- 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。
- 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。
- 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。
- ①のとりがらスープを入れ、食材に火が通るまで煮込む。
- 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。

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！

