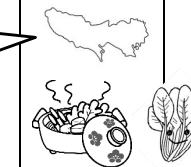


今月の食育の日献立は、東京都です。

江戸時代から東京都の小松川周辺で小松菜の栽培が始まりました。今日はそぼろ炒めにしています。

ちゃんこなへは、肉や野菜、魚介類などの様々な食材を入れて食べる郷土料理です。

具材に味がしみ込んだ料理を簡単に大量に作れるため、力士たちの体を作るためによく食べられるようになったと言われています。



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

人気の給食メニューを
動画で発信しています!!
QRコードを読み取って
ご覧ください

※当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	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
こんだて	ごはん ふたにくのスタミナいため チキンポールスープ 牛乳	ごはん たらのゆうあんやき れんこんのあからいため かぼちゃのすいとんじる 牛乳	ごはん かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	アップルパン ツリーがたハンバーグの トマトソースかけ やさいスープ こめのカッペケーキ 牛乳	コッペパン クリームシチュー プロッコリーのマリネ 牛乳
こんだてのざいりょう(毎日)	ごめ 70□ ふた肉 30○ たまねぎ 15△ こまつな 15△ にんじん 10△ だけのこ 10△ サラダ油 0.5□ オイスターーズ 1 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.5□ 酒 1 ジンジャー・パウダー 0.03 ガーリック・パウダー 0.03	ごめ 70□ たらのゆうあんやき 40○ ちくわ 15○ たまねぎ 30△ れんこん 20△ にんじん 10△ さらだ油 0.2□ 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5□	ごめ 70□ ふた肉 35○ ちくわ 15○ たまねぎ 30△ れんこん 20△ にんじん 10△ さらだ油 0.5□ 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.2□	コッペパン アップルチップ 50□ ハーバーク(ツリー型) 0.60□ サラダ油 0.02□ トマト 10△ トマトケチャップ 5 砂糖 0.08□ 塩 0.02□	コッペパン 50□ とり肉 20○ えび 15○ じゃがいも 50□ たまねぎ 40△ にんじん 15△ ミックスチーズ 5 サラダ油 1□ 小麦粉 5 バター 4 牛乳 10○ 塩 0.08□ とりがらスープ 適量 水 70
こんだてのざいりょう(毎日)	チキンポール はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ 3 干しいたけ 0.5□ 淡口しょうゆ 4 水 0.3 塩 けすりぶし 水 140□ 牛乳 1本○	はくさい 25 たまねぎ 20△ にんじん 10△ あおねぎ 3 みそ 10△ けすりぶし 2.5 水 150 牛乳 1本○	※たまご あふらあげ たまねぎ 20△ にんじん 10△ あおねぎ 3 みそ 11.5○ けすりぶし 6 水 150 牛乳 1本○	とうふ 30○ たまねぎ 15△ にんじん 10△ えのきだけ 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 6 でんぶん 15□ けすりぶし 2.5 水 145 牛乳 1本○	淡口しょうゆ 4 塩 0.3 ジンジャー・パウダー 0.02 こしょよう 0.01 クミン 0.01 けすりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本○
今日は、冬至献立です。冬至とは1年で昼の時間が一番短く、夜が長い日のことです。冬至の日に、「ん」のつくものを食べると「運がつく」と言われています。 今日は、れんこんの甘辛炒めにれんこんにんじんが入っています。 すいとん汁にかぼちゃ（なんきん）やすいとんを使っています。	とうじこんだて 冬至献立		※卵除去食はたまご 抜きとなります。		

今日は、冬至献立です。冬至とは1年で昼の時間が一年で最も長い日のことです。冬至の日に、「ん」のつくもの食べると「運がつく」と言われています。



今日は、れんこんの甘辛炒めにれんこんにんじんが入っています。
すいとん汁にかぼちゃ（なんきん）やすいとんを使っています



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・・・体をつくるものに作用するもの □：黄色の食品・・・熱や力に作用するもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだていよ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。

