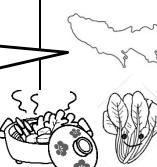


今月の食育の日献立は、東京都です。

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。

ちゃんに在べは、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つ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

※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。

A QR code located at the bottom right of the page, which links to a video of the school cafeteria menu.

日曜	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
こんだて	こめこのチキンカレーライス だいこんとひよこまめのサラダ牛乳	ごはん牛乳	ごはん牛乳	コッペパンクリームシチュー ブロッコリーのマリネ牛乳	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 こめこのカップケーキ牛乳
こんだて	こめ	70□	こめ	70□	コッペパン50□
とり肉	35○	ぶた肉	35○	とり肉	20○
じゃかいも	50△	ちくわ	15○	えび	15○
たまねぎ	50△	たまねぎ	30△	ハンバーグ(ソリ一型)	60○
にんじん	15△	れんこん	20△	サラダ油	0.2□
トマト	10△	にんじん	10△	トマト	10△
サラダ油	1□	しろねぎ	2△	トマトケチャップ	5○
こめこ	4.7□	サラダ油	0.5□	砂糖	0.8□
カレー粉	0.3	シンジャー/パウダー	0.2	サラダ油	1○
ウスター/ソース	4.5	濃口しょうゆ	3.5	小麦粉	5○
アップルソース	3△	砂糖	1.5□	バター	4○
トマトケチャップ	1△	かぼちゃ	20△	キャベツ	30△
塩	1	かぼちゃ	20△	たまねぎ	30△
赤ワイン	1	すいとん	20△	しめじ	10△
濃口しょうゆ	0.4	ぶた肉	15○	とうもろこし	10△
シンジャー/パウダー	0.3	あぶらあげ	3○	にんじん	10△
砂糖	0.2△	たまねぎ	20△	淡口しょうゆ	4○
乾燥にんにく	0.1	にんじん	10△	塩	0.3○
とりがらスープ	適量	えのきだけ	10△	シンジャー/パウダー	0.02○
水	60	みそ	11.5○	アッピーピニガム	1.2○
だいこん	25△	みそ	3○	砂糖	0.5○
ひよこまめ(ドライ)	5△	けずりぶし	2.5	塩	0.2○
にんじん	5△	水	150	こししょう	0.01○
酢	1.2	水	1.5○	クミン	0.01○
砂糖	0.6△	生乳	1本○	けずりぶし	2.5○
塩	0.2△			水	140○
こしょう	0.01○				
オリーブ油	0.5□				
牛乳	1本○				
※冬至献立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年で屋の時間が一番短く、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と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。



1杯+/-たんぱく質	1杯+/-たんぱく質	1杯+/-たんぱく質	1杯+/-たんぱく質	1杯+/-たんぱく質
中学生年 548kcal 20.4g	543kcal 25.9g	540kcal 25.0g	541kcal 25.4g	643kcal 23.5g

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。

☆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～
給食に感謝しよう

◎ちゃんこなべ

材料(4~5人分)

とりにく 鶏肉	100 g	しろ 白ねぎ	適量
チキンボール(冷凍)	100 g	干しいたけ	3 g
や どうふ 焼き豆腐	1/2丁	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ2
だいこん 大根	中1/3本	さけ 酒	こ 小さじ1
にんじん 人参	中1/4本	みりん	こ 小さじ1
ごぼう いと 糸こんにゃく	中1/3本	けずりぶし	大きさ 適量
	50 g	みず 水	400 ml

作り方

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② とりにく や どうふ たまねぎ たまねぎ おお 大きさに切っておく。
- ③ 大根、人参はいちょう切り、白ねぎは小口切りにしておく。
- ④ ごぼうはささがきにして、一度水につけてあくを抜き、水気を切っておく。
- ⑤ 糸こんにゃくは、食べやすい大きさに切り、さっと茹でておく。
- ⑥ 干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさに切っておく。
- ⑦ ①で作っただし汁の中に調味料Aを入れ、鶏肉を入れてあくを取り、火が通るまで煮る。
- ⑧ チキンボール、大根、人参、ごぼう、焼き豆腐、糸こんにゃく、白ねぎ、干しいたけの順に入れ、さらに煮る。
- ⑨ 味を調えて仕上げる。

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!!