

日曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだて	ごはん ふりかけ とりじゃが ブロッコリーの レモンじょうゆあえ 牛乳	ちらしずし きんしたまご はながたハンバーグの わふうあんかけ すましじる ひなあられ 牛乳	ぎゅうめし (ごはん) ぎゅうめしのぐ にらのみそしる 牛乳	さらうどん (さらうどんのめん) (さらうどんのぐ) こめこのチチミ フルーツあんじん 牛乳	ナシゴレン (ごはん) (ナシゴレンのぐ) エスニックレモンスープ ブルーン 牛乳	ごはん とりにくのスタミナため けんちんじる 牛乳	ごはん ポークチャップ はるキャベツと コーンのスープ 牛乳	ごはん ほっけのみりんぼし れんこんのあますい さわにわん 牛乳	くるくるパン たかなやきビーフン だいこんのナムル ジョア	せきはん ごましお とりのたつたあげ なのはなとツナのあえちの あかだし いちごゼリー 牛乳
こんだてのひかりょう(g)	こめ 70 ふりかけ(赤こめとやさい) 2.7 とり肉 30 ちくわ 15 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 いとこんにやく 15 ごぼう 10 サラダ油 1 砂糖 3 濃口しょうゆ 7 みりん 0.5 水 50 ブロッコリー 25 にんじん 5 レモン果汁 1.5 砂糖 1 淡口しょうゆ 1 牛乳 1本 	こめ 60 ちらしずしの具 32 きんしたまご 13 ハンバーグ(はな型) 40 サラダ油 0.2 たまねぎ 10 にんじん 5 淡口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.2 でんぶん 0.3 かまぼこ 10 たまねぎ 35 にんじん 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 6 塩 0.1 けずりぶし 2.5 水 165 ひなあられ(小袋) 7 牛乳 1本 ひなまつり献立 	こめ 70 牛肉 30 たまねぎ 15 ごぼう 15 にんじん 10 つきこんにやく 10 しろねぎ 3 サラダ油 0.5 砂糖 2 濃口しょうゆ 4 みりん 0.2 にら 3 とり肉 15 とうふ 20 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきだけ 10 みそ 115 けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本	皿うどん 30 ぶた肉 30 いか 15 かまぼこ 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 にんじん 20 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 淡口しょうゆ 4 酒 1 砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.02 でんぶん 3 けずりぶし 0.5 水 50 こめこのチチミ 50 サラダ油 0.2 フルーツあんじん 40 牛乳 1本	こめ 70 ささみ 30 えび 5 たまねぎ 30 にんじん 15 パプリカ 5 サラダ油 0.5 トマトケチャップ 3 オイスターソース 3 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.8 ナンプラー 1 砂糖 0.2 チリパウダー 0.1 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01 ぶた肉 20 はるさめ 8 たまねぎ 30 たけのこ 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 乾燥プルーン 1.4 牛乳 1本	こめ 70 とり肉 35 たまねぎ 25 にんじん 10 たけのこ 10 にら 3 サラダ油 0.5 オイスターソース 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 かまぼこ 10 とうふ 30 あぶらあげ 3 たまねぎ 20 つきこんにやく 10 にんじん 10 ごぼう 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 4 酒 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 145 牛乳 1本	こめ 70 ぶた肉 35 たまねぎ 30 しめじ 10 にんじん 10 ピーマン 5 サラダ油 0.5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 5 砂糖 0.7 赤ワイン 0.3 塩 0.002 こしょう 0.001 はるキャベツ 20 とうもろこし 15 とり肉 15 じゃがいも 10 たまねぎ 20 にんじん 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 145 牛乳 1本 	こめ 70 くるくるパン 40 たかなづけ 5 ビーフン 30 ぶた肉 35 えび 10 たまねぎ 25 キャベツ 15 にんじん 10 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1 塩 0.5 こしょう 0.02 だいこん 30 にんじん 5 すりごま 0.5 淡口しょうゆ 1.5 酢 1.5 砂糖 0.3 ごま油 0.4 ジョア 1本 牛乳 1本	せきはん 70 ごま塩(小袋) 0.5 とりのたつたあげ 40 天ぷら油 4 なのはな 20 にんじん 7 にんじん 3 淡口しょうゆ 1.2 砂糖 0.2 ぶた肉 10 あつあげ(ミニ) 20 だいこん 25 えのきだけ 15 あおねぎ 3 赤みそ 11 けずりぶし 2.5 水 135 いちごゼリー 50 牛乳 1本	

レモンは柑橘類で、香りづけなどいろいろな使い方があります。酸味のもとクエン酸で、疲労回復を早めてくれる効果があります。他にもビタミンCが多く含まれていて、風邪を予防する働きがあります。



春キャベツは、柔らかく甘みがあり、葉の巻き方がふわっとしているのが特徴です。生で食べるのももちろん、さっと火を通して美味しく味わえます。胃腸の調子を整える、キャベジン(ビタミンU)が多く含まれています。



卒業お祝い献立

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をご覧ください。

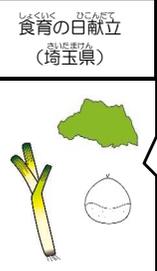


人気の給食メニューを動画で発信しています！QRコードでアクセス!!

日曜	16日(月)	17日(火)	18日(水)	23日(月)
こんだて	こめこの チキンカレーライス かいそうサラダ (ドレッシング クラス1本) 牛乳	ごはん あつあげのこうみいため かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	こがねめし おっきりこみ ねぎぬた 牛乳	キムたくごはん (ごはん キムチたくあんいため) わかさぎのフライ さつまじる 牛乳
こんだてのさいりょう(g)	こめ 70 とり肉 30 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 47 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 とりからスープ 3 水 60 海藻ミックス きゅうり 12 ドレッシング(和風) 5 牛乳 1	こめ 70 あつあげ(ミニ) 30 ぶた肉 50 たまねぎ 25 にんじん 10 にら 3 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 3 酒 0.5 ジンジャーパウダー 0.2 塩 0.07 こしょう 0.01 ごま油 0.1 たまご 15 とり肉 10 かまぼこ 10 たまねぎ 30 にんじん 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 6 でんぶん 1.5 すりごま 2.5 水 1.45 牛乳 1	こめ 65 くり 20 塩 1.5 ほうとう 35 ぶた肉 25 さといも 20 だいこん 15 ごぼう 10 しめじ 5 淡口しょうゆ 5 みりん 1 酒 0.3 けずりぶし 2.5 水 1.9 しろねぎ 7 いとかまぼこ 15 にんじん 5 白みそ 5 酢 2 淡口しょうゆ 1.2 砂糖 1 すりごま 0.5 こながらし 0.01 水 20 牛乳 1	こめ 70 はくさいキムチ 15 たくあんづけ 10 ベーコン(バラ) 5 サラダ油 0.2 淡口しょうゆ 0.3 わかさぎのフライ 30 天ぷら油 3 さつまいも 40 とり肉 15 たまねぎ 20 にんじん 10 しろねぎ 3 みそ 11.5 けずりぶし 2.5 水 90 牛乳 1
			食育の日献立 (埼玉県)	
中学年	1献 535kcal 19.3g	1献 544kcal 23.6g	1献 551kcal 21.1g	1献 576kcal 20.1g

～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。

今月の食育の日献立は、埼玉県がテーマです。「黄金めし」は、秩父地方に伝わる郷土料理で、粟や、粟などの穀類と一緒に炊き上げたごはんです。また、「おっきりこみ」は小麦粉で作った幅広の麺と野菜と一緒に煮込んだ料理です。麺を包丁で「切り込み」を入れながら作ることから、「おっきりこみ」と呼ばれるようになったと言われています。埼玉県は白ねぎの生産量が全国2位で、深谷市で採れる深谷ねぎが有名です。お祝いの日に食べる料理とされている「ねぎぬた」が給食に登場します。



☆献立だより☆



～給食目標～
みんなが協力し、楽しく正しい食事ができたか考える

※調味料は好みて調節してください。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。



◎ナシゴレン

材料(4～5人分)

蒸ししさみ	200g	トマトケチャップ	大さじ1
えび(冷凍)	30g	オイスターソース	大さじ1
玉ねぎ	中1個	濃口醤油	小さじ1
人参	中1/2本	ナンブラー	小さじ1
パプリカ	中1/2個	砂糖	小さじ1
サラダ油	適量	塩	小さじ1/2
ごはん	適量	チリパウダー	少々
		こしょう	少々
		ガーリックパウダー	少々

作り方

- ① えびは流水で解凍しておく。
- ② 玉ねぎは粗みじん切り、人参、パプリカはみじん切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、蒸ししさみとえびを炒める。
- ④ えびに火が通ったら、玉ねぎ、人参、パプリカの順に加え、さらに炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら調味料Aを加え炒め、仕上げる。
- ⑥ 皿にごはんを盛り、その上に⑤をのせる。

※小学校6年生の中学校への引継ぎについて
現在、アレルギー等の諸事情により給食を停止している方については、進学先の中学校へ「学校給食停止(再開)届出書」を再度提出してください。(診断書は必要ありません)

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。

