



日・曜	24日(木)	25日(金)	28日(月)	30日(水)
こんだて	くるくるパン ベーコンの トマトスパゲッティ ブロッコリーと ツナのサラダ 牛乳	わかめごはん ハンバーグの わふうあんかけ おいわいすましじる いちごゼリー 牛乳	ごはん ふりかけ だいずのごもくに アスパラガスのあえもの 牛乳	ごはん マーボーどうふ はるさめのちゅうかサラダ 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	くるくるパン 40 □ スパゲッティ 33 □ ベーコン(バラ) 20 □ トマト 10 △ たまねぎ 40 △ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ マッシュルーム 5 △ サラダ油 1 □ トマトケチャップ 18 □ ウスターソース 1 □ 塩 0.2 □ 乾燥にんにく 0.1 □ こしょう 0.02 □ ナツメグ 0.01 □	こめ 70 □ わかめごはんの具 2 ○ ハンバーグ 60 □ サラダ油 0.2 □ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ とうもろこし 5 △ 淡口しょうゆ 2 □ 砂糖 1 □ みりん 0.2 □ でんぷん 0.3 □ かまぼこ(さくら型) 10 ○ とうふ 30 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 1.30 □ いちごゼリー 50 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ふりかけ(おこめとやさい) 2.7 □ だいず(ドライ) 20 ○ とり肉 20 ○ ひらてん 20 ○ あつあげ(ミニ) 15 ○ じゃがいも 50 □ こんにゃく 15 △ にんじん 10 △ グリーンピース 5 △ サラダ油 1 □ 砂糖 3 □ 濃口しょうゆ 6 □ 水 50 □ グリーンアスパラガス 20 △ たまねぎ 10 △ 淡口しょうゆ 1.8 □ 砂糖 0.5 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ とうふ 90 ○ ぶたひき肉 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ たけのこ 10 △ しろねぎ 3 △ 干しいたけ 0.5 △ サラダ油 1 □ 濃口しょうゆ 4 □ 赤みそ 4 ○ 砂糖 1 □ 酒 1 □ オイスターソース 0.5 □ シンジャーパウダー 0.1 □ トウバンジャン 0.05 □ でんぷん 1 □ ぶたがらスープ 適量 □ 水 40 □ はるさめ 4 □ きゅうり 10 △ にんじん 5 △ とうもろこし 5 △ 酢 2 □ 淡口しょうゆ 1.3 □ 砂糖 0.3 □ ごま油 0.5 □ 牛乳 1本 ○
	ブロッコリー 20 △ ツナ 10 ○ たまねぎ 10 △ アップルピネガー 1.2 □ 砂糖 0.5 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 □ オリーブ油 0.5 □ 牛乳 1本 ○	入学祝い献立 おめでとう	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○
I初キ-/たんぱく質	I初キ-/たんぱく質	I初キ-/たんぱく質	I初キ-/たんぱく質	I初キ-/たんぱく質
中学年 644kcal 24.3g	591kcal 23.7g	567kcal 24.4g	568kcal 22.8g	

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。

# 4月 いきいき

～給食目標～  
当番の仕事に協力し  
配膳や後片付けを早くする

※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。



家族そろって  
作ってみませんか？

## ◎ベーコンのトマトスパゲッティ

### 材料(4～5人分)

スパゲッティ	200g	サラダ油	適量
ベーコン	100g	おろしにんにく	適量
トマト缶	1缶	トマトケチャップ	100g
玉ねぎ	中1個	ウスターソース	大さじ1
人参	中1/3本	塩	少々
ピーマン	1個	こしょう	少々
マッシュルーム	30g	ナツメグ	適量

### 作り方

- ① スパゲッティは硬めに茹でておく。
- ② ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 玉ねぎ、マッシュルームはスライス、人参、ピーマンは千切りにしておく。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて熱し、おろしにんにく、ベーコンを炒める。
- ⑤ 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマンの順に炒める。
- ⑥ 火が通ったら、トマト缶と調味料Aを加え、①を入れてよく混ぜて仕上げる。

アスパラガスや春キャベツなど、  
春野菜を加えてアレンジしても美味しいですよ♪



### 卵除去食の提供は5月より始まります。

除去食の対象は卵(鶏卵・うすら卵)のみとなります。  
除去食は安全確保の観点から完全除去のみとします。  
＜例＞煮物のうすら卵を自分で抜いて食べる、等の対応はしていません。

### 除去対応メニュー例

＜鶏卵抜き＞ ・かき玉汁 ・親子丼 等 ＜うすら卵抜き＞ ・おでん ・大和煮 等  
※厚焼き卵・オムレツ・コロケ等、卵が含まれる加工食品は、除去食の対象にはなりません。

～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かい骨が残っていることがあります。おはして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、うす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。

春の訪れを感じさせるたけのこ。おなかの調子を整える食物繊維が豊富で、なんと言っても、その香りと味、歯ごたえが特徴です。よく噛んで食べましょう。

QRコードで  
ホームページに  
直接アクセス！