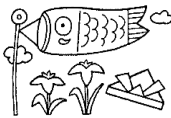


| 日・曜           | 1日(木)                                                                                                                                 | 2日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7日(水)                                                                                                                                              | 8日(木)                                                                                                                                                                                             | 9日(金)                                                                                                                                            | 12日(月)                                                                                                                                                                                                                                        | 13日(火)                                                                                                                        | 14日(水)                                                                                                                                                                            | 15日(木)                                                                                                                                         | 16日(金)                                                                                                                                                    | 19日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20日(火)                                                                                                                                                                                                  | 21日(水)                           |            |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------|
| こんだて          | アップルパン<br>ポロニアステーキ<br>ほしがたマカロニスー<br>かたぬきチーズ<br>牛乳                                                                                     | ごはん<br>こどものひコロッケ<br>たけのこのきんぴら<br>すましじる<br>かしわもち<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                          | ごはん<br>あじのてりやき<br>さやいんげんのごまあえ<br>ぶたじる<br>牛乳                                                                                                        | コッペパン<br>ポークチャップ<br>チキンボールスー<br>牛乳                                                                                                                                                                | ごはん<br>やまとに<br>キャベツのあますあえ<br>牛乳                                                                                                                  | こめこの<br>チキンカレーライ<br>やさいのマリネ<br>牛乳                                                                                                                                                                                                             | ごはん<br>ほっけのいちやほし<br>たくあんづけ<br>あつあげのみそしる<br>そらまめチップス<br>牛乳                                                                     | ごはん<br>くきわかめの<br>チンジャオロース<br>トック<br>牛乳                                                                                                                                            | コッペパン<br>ポークフランクのソテー<br>ミネストローネ<br>牛乳                                                                                                          | ごはん<br>ぶたにくのしょうがいため<br>（ごはん<br>ツナそぼろいため）<br>とうふじる<br>メロンゼリー<br>牛乳                                                                                         | ツナそぼろごはん<br>（ごはん<br>ツナそぼろいため）<br>あつやきたまご<br>じゃがいものみそしる<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                     | おむすび<br>（もちげんまいいりごはん）<br>（おおばんのり）<br>いわしのうめに<br>ブラックラーメン<br>牛乳                                                                                                                                          | とりどんぶり<br>わふうスー<br>まっちゃゼリー<br>牛乳 |            |
| こんだてのざいりょう（g） | コッペパン<br>アップルチップ<br>ポロニアステーキ<br>サラダ油<br>マカロニ（ほし型）<br>えび<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>淡口しょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>けずりぶし<br>水<br>かたぬきチーズ<br>牛乳 | こめ<br>こどものひ<br>コロッケ<br>天ぷら油<br>たけのこ<br>とり肉<br>にんじん<br>サラダ油<br>濃口しょうゆ<br>砂糖<br>一味とうがらし<br>ごま油<br>かまぼこ（かぶと型）<br>とうふ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>あおねぎ<br>淡口しょうゆ<br>塩<br>けずりぶし<br>水<br>かしわもち<br>牛乳<br>こどもの日献立<br> | こめ<br>あじのてりやき<br>さやいんげん<br>にんじん<br>すりごま<br>淡口しょうゆ<br>砂糖<br>ぶた肉<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>たまねぎ<br>つきこんにゃく<br>にんじん<br>ごぼう<br>あおねぎ<br>みそ<br>けずりぶし<br>水<br>牛乳 | コッペパン<br>ぶた肉<br>たまねぎ<br>しめじ<br>にんじん<br>パプリカ<br>サラダ油<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>砂糖<br>赤ワイン<br>塩<br>こしょう<br>チキンボール<br>たまねぎ<br>にんじん<br>もやし<br>たけのこ<br>あおねぎ<br>淡口しょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>けずりぶし<br>水<br>牛乳 | こめ<br>牛肉<br>ひらてん<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>にんじん<br>トマト<br>サラダ油<br>砂糖<br>濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ<br>ジンジャーパウダー<br>水<br>キャベツ<br>にんじん<br>酢<br>砂糖<br>淡口しょうゆ<br>牛乳 | こめ<br>とり肉<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>トマト<br>サラダ油<br>砂糖<br>濃口しょうゆ<br>カレー粉<br>ウスターソース<br>アップルソース<br>トマトケチャップ<br>塩<br>赤ワイン<br>濃口しょうゆ<br>ジンジャーパウダー<br>砂糖<br>乾燥にんにく<br>とりがらスー<br>水<br>きゅうり<br>パプリカ<br>たまねぎ<br>酢<br>砂糖<br>塩<br>こしょう<br>オリーブ油<br>牛乳 | こめ<br>ほっけのいちやほし<br>サラダ油<br>たくあんづけ<br>あつあげ（ミニ）<br>ぶた肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>しろねぎ<br>みそ<br>けずりぶし<br>水<br>そらまめチップス（小袋）<br>牛乳 | こめ<br>くきわかめ<br>ぶた肉<br>たけのこ<br>にんじん<br>サラダ油<br>濃口しょうゆ<br>酒<br>オイスターソース<br>砂糖<br>でんぶん<br>トック<br>とり肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>チンゲンサイ<br>淡口しょうゆ<br>濃口しょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>とりがらスー<br>水<br>牛乳 | コッペパン<br>ポークフランク<br>サラダ油<br>とり肉<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>トマト<br>にんじん<br>セロリ<br>トマトケチャップ<br>塩<br>乾燥にんにく<br>こしょう<br>とりがらスー<br>水<br>牛乳 | こめ<br>ぶた肉<br>ちくわ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しろねぎ<br>サラダ油<br>ジンジャーパウダー<br>濃口しょうゆ<br>砂糖<br>とうふ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>えのきだけ<br>あおねぎ<br>みそ<br>けずりぶし<br>水<br>メロンゼリー<br>牛乳 | こめ<br>もちげんまい<br>塩<br>大判のり<br>いわしのうめに<br>ちゅうかめん<br>ぶた肉<br>たまねぎ<br>もやし<br>にんじん<br>メンマ<br>しろねぎ<br>濃口しょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>ジンジャーパウダー<br>ごま油<br>ぶたがらスー<br>けずりぶし<br>水<br>牛乳<br>食育の日献立<br>（富山県）<br> | こめ<br>とり肉<br>かまぼこ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>いとこんにゃく<br>ごぼう<br>しろねぎ<br>サラダ油<br>砂糖<br>濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ<br>ぶた肉<br>とうふ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>干しいたけ<br>あおねぎ<br>淡口しょうゆ<br>塩<br>酒<br>こしょう<br>けずりぶし<br>水<br>まっちゃゼリー<br>牛乳 |                                  |            |
|               | I和食-/たんぱく質                                                                                                                            | I和食-/たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                     | I和食-/たんぱく質                                                                                                                                         | I和食-/たんぱく質                                                                                                                                                                                        | I和食-/たんぱく質                                                                                                                                       | I和食-/たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                    | I和食-/たんぱく質                                                                                                                    | I和食-/たんぱく質                                                                                                                                                                        | I和食-/たんぱく質                                                                                                                                     | I和食-/たんぱく質                                                                                                                                                | I和食-/たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                       | I和食-/たんぱく質                                                                                                                                                                                              | I和食-/たんぱく質                       | I和食-/たんぱく質 |
|               | 603kcal 28.1g                                                                                                                         | 676kcal 21.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 557kcal 29.2g                                                                                                                                      | 547kcal 26.4g                                                                                                                                                                                     | 548kcal 22.2g                                                                                                                                    | 545kcal 20.1g                                                                                                                                                                                                                                 | 574kcal 27.5g                                                                                                                 | 545kcal 21.7g                                                                                                                                                                     | 548kcal 25.7g                                                                                                                                  | 563kcal 22.3g                                                                                                                                             | 543kcal 26.4g                                                                                                                                                                                                                                                                    | 541kcal 24.2g                                                                                                                                                                                           | 562kcal 23.6g                    |            |

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。

給食メニューで人気の「ビビンバ」と「わかめスープ」を動画で発信しています!! QRコードでアクセス!!



| 日・曜           | 22日(木)                                                                     | 23日(金)                             | 26日(月)                          | 27日(火)                             | 28日(水)                                          | 29日(木)                           | 30日(金)                                     |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| こんだて          | てりやきバーガー<br>（バーガーパン<br>ハンバーグの<br>てりやきソースかけ<br>キャベツのポイル<br>チンゲンサイのスープ<br>牛乳 | ごはん<br>マーボーどうふ<br>いかのちゅうがサラダ<br>牛乳 | ごはん<br>にくじゃが<br>きゅうりのすのもの<br>牛乳 | ごはん<br>しおこうじやさいいため<br>けんちんじる<br>牛乳 | わかめごはん<br>ちくわのこめこ<br>ゆかりあげ（2個）<br>にらのみそしる<br>牛乳 | くるくるパン<br>ナポリタン<br>フレンチサラダ<br>牛乳 | ごはん<br>ブルコギ<br>コーンたまごスープ<br>（卵除去食対応）<br>牛乳 |
| こんだてのざいりょう（g） | バーガーパン 50 □                                                                | こめ 70 □                            | こめ 70 □                         | こめ 70 □                            | こめ 70 □                                         | くるくるパン 40 □                      | こめ 70 □                                    |
|               | ハンバーグ 60 ○                                                                 | どうふ 90 ○                           | ぶた肉 30 ○                        | ぶた肉 30 ○                           | ちくわ 50 ○                                        | スパゲッティ 33 □                      | 牛肉 35 ○                                    |
|               | サラダ油 0.2 □                                                                 | ぶたひき肉 30 ○                         | ちくわ 15 ○                        | たまねぎ 30 △                          | こめこ 10 △                                        | チキンフランク 15 ○                     | キャベツ 20 △                                  |
|               | 濃口しょうゆ 5 □                                                                 | たまねぎ 30 △                          | じゃがいも 50 □                      | こまつな 10 △                          | ゆかり 0.2 △                                       | たまねぎ 45 △                        | たまねぎ 20 △                                  |
|               | 砂糖 3 □                                                                     | にんじん 10 △                          | たまねぎ 40 △                       | にんじん 10 △                          | にんじん 5 △                                        | にんじん 10 △                        | にんじん 10 △                                  |
|               | みりん 0.6 □                                                                  | にんじん 10 △                          | にんじん 20 △                       | ピーマン 5 △                           | しめじ 5 △                                         | にら 7 △                           | にら 2 △                                     |
|               | でんぶん 0.3 □                                                                 | しろねぎ 3 △                           | いとこんにやく 10 △                    | サラダ油 0.5 □                         | 天ぷら油 5 □                                        | ピーマン 5 △                         | いりごま 1 □                                   |
|               | キャベツ 25 △                                                                  | 干ししいたけ 0.5 △                       | ごぼう 10 △                        | しおこうじ 3 □                          | にら 3 △                                          | サラダ油 1 □                         | サラダ油 0.5 □                                 |
|               | チンゲンサイ 15 △                                                                | サラダ油 1 □                           | むきえだまめ 5 △                      | 濃口しょうゆ 2 □                         | あつあげ（ミニ） 20 ○                                   | トマトケチャップ 1 □                     | 濃口しょうゆ 2.5 □                               |
|               | ベーコン（バラ） 7 ○                                                               | 濃口しょうゆ 4 □                         | 砂糖 1 □                          | ガーリックパウダー 001 □                    | ウスターソース 1 □                                     | ウスターソース 1 □                      | 淡口しょうゆ 1.5 □                               |
| こんだてのざいりょう（g） | とうふ 20 ○                                                                   | 赤みそ 4 ○                            | 砂糖 3 □                          | とり肉 15 ○                           | じゃがいも 20 □                                      | 赤ワイン 1 □                         | 砂糖 2 □                                     |
|               | たまねぎ 30 △                                                                  | 砂糖 1 □                             | 濃口しょうゆ 7 □                      | かまぼこ 10 ○                          | たまねぎ 30 △                                       | 塩 0.2 □                          | 酒 0.5 □                                    |
|               | にんじん 10 △                                                                  | 酒 1 □                              | みりん 0.5 □                       | とうふ 30 ○                           | にんじん 10 △                                       | 乾燥にんにく 0.1 □                     | ガーリックパウダー 0.03 □                           |
|               | えのきたけ 10 △                                                                 | オイスターソース 0.5 □                     | 水 50 □                          | あぶらあげ 3 ○                          | みそ 11.5 ○                                       | しょう                              | ごま油 0.2 □                                  |
|               | 淡口しょうゆ 4 □                                                                 | ジンジャーパウダー 0.1 □                    | きゅうり 25 △                       | つきこんにやく 10 △                       | けすりぶし 2.5 □                                     | ナツメグ 0.01 □                      | クリームコーン 20 □                               |
|               | 塩 0.2 □                                                                    | トウバンジャン 0.05 □                     | たまねぎ 10 △                       | にんじん 10 △                          | 水 150 □                                         | キャベツ 25 △                        | たまご 20 ○                                   |
|               | こしょう 0.02 □                                                                | でんぶん 1 □                           | にんじん 5 △                        | ごぼう 10 △                           | 牛乳 1本 ○                                         | にんじん 5 △                         | とり肉 10 ○                                   |
|               | でんぶん 1.5 □                                                                 | ぶたがらスープ 適量                         | 酢 1.8 □                         | あおねぎ 3 △                           |                                                 | とうもろこし 5 △                       | たまねぎ 30 △                                  |
|               | けすりぶし 2.5 □                                                                | 水 40 □                             | 淡口しょうゆ 1.5 □                    | 淡口しょうゆ 6 □                         |                                                 | 酢 1.4 □                          | だけのこ 10 △                                  |
|               | 水 135 □                                                                    | いか 10 ○                            | 砂糖 0.5 □                        | 酒 0.2 □                            |                                                 | 塩 0.25 □                         | にんじん 10 △                                  |
| こんだてのざいりょう（g） | 牛乳 1本 ○                                                                    | きゅうり 20 △                          | 牛乳 1本 ○                         | でんぶん 2.5 □                         |                                                 | こしょう 0.01 □                      | あおねぎ 3 △                                   |
|               |                                                                            | にんじん 5 △                           |                                 | けすりぶし 145 □                        |                                                 | 淡口しょうゆ 0.3 □                     | 淡口しょうゆ 4 □                                 |
|               |                                                                            | いりごま 0.5 □                         |                                 | 水 1本 ○                             |                                                 | 牛乳 1本 ○                          | 塩 0.4 □                                    |
|               |                                                                            | 淡口しょうゆ 1.8 □                       |                                 |                                    |                                                 |                                  | こしょう 0.02 □                                |
|               |                                                                            | 酢 1.8 □                            |                                 |                                    |                                                 |                                  | でんぶん 1.5 □                                 |
|               |                                                                            | 砂糖 0.4 □                           |                                 |                                    |                                                 |                                  | けすりぶし 2.5 □                                |
|               |                                                                            | ごま油 0.5 □                          |                                 |                                    |                                                 |                                  | 水 125 □                                    |
|               |                                                                            | 牛乳 1本 ○                            |                                 |                                    |                                                 |                                  | 牛乳 1本 ○                                    |
|               |                                                                            |                                    |                                 |                                    |                                                 |                                  |                                            |
|               |                                                                            |                                    |                                 |                                    |                                                 |                                  |                                            |
| 中学年           | 1和1杯 - / たんぱく質 560kcal 25.9g                                               | 1和1杯 - / たんぱく質 563kcal 24.6g       | 1和1杯 - / たんぱく質 548kcal 22.0g    | 1和1杯 - / たんぱく質 545kcal 24.2g       | 1和1杯 - / たんぱく質 569kcal 22.8g                    | 1和1杯 - / たんぱく質 581kcal 21.3g     | 1和1杯 - / たんぱく質 566kcal 24.0g               |

にらは、冬から春が旬で、1月～5月が一番多く販売されます。強い香りのもとであるアリシンは、ビタミンB1の吸収率をアップさせてくれます。血行を良くし、体を温め、胃腸の働きも助けてくれます。他にも抗酸化作用を発揮するβ-カロテン、ビタミンE、ビタミンC、カリウム、カルシウムなど栄養満点な野菜です。今日はみそ汁に入っているので、味わって食べてくださいね。



☆献立だより☆



※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～  
当番の仕事に協力し、  
配膳や後片付けを早くする！



家族そろって  
作ってみませんか？

◎ブラックラーメン

ざいりょう  
材料（4～5人分）

|         |       |           |        |
|---------|-------|-----------|--------|
| 中華麺（蒸し） | 200 g | 濃口醤油      | 大さじ2   |
| 豚肉      | 100 g | 塩         | 小さじ1/2 |
| 玉ねぎ     | 1/2個  | こしょう      | 少々     |
| もやし     | 50 g  | ジンジャーパウダー | 少々     |
| 人参      | 1/4本  | ぶたがらスープ   | 適量     |
| メンマ     | 30 g  | ごま油       | 適量     |
| 白ねぎ     | 少々    | けすりぶし     | 適量     |
|         |       | 水         | 700ml  |

つく  
作り方

- ① けすりぶしでだしをとっておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 玉ねぎはスライス、人参は細切り、白ねぎは小口切りにしておく。
- ④ もやしは水洗いしておく。
- ⑤ 鍋に①のだし汁を煮立て、豚肉を火が通るまで煮る。
- ⑥ 人参、玉ねぎ、もやし、メンマ、中華麺を入れ煮る。
- ⑦ 調味料A、白ねぎ、ごま油を入れて仕上げる。

～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。

牛乳1本・・・206 g ※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！

