

令和7年度

1月こんだてひょう

小学校給食センター（第1）

日・曜	13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		26日(月)	
こんだて	ごはん ぶりのしおこうじやき こうはいためなます しらたまみそそうに 牛乳		くるくるパン わふうスパゲッティ フレンチサラダ 牛乳		きゅうきゅうカレーライス たきだしじる かたぬきチーズ みかん 牛乳		ごはん やまとに だいこんとハムのあえもの 牛乳		こめこの ポークカレーライス はなやさいのマリネ 牛乳		ツナそぼろごはん ごはん ツナそぼろごはんのぐ あつやきたまご はくさいのみそしる カレーパリッシュ 牛乳		カレーチキンバーガー バーガーパン チキンたつたの カレーソースかけ キャベツのソテー かぶのスープ 牛乳		おむすび もちげんまいいりごはん おおばんのり カレーうどん こまつなごまあえ りんごゼリー 牛乳		グリーンカレー はるさめサラダ 牛乳		ごはん とりのてりやき ほうれんそうのゆずかあえ さつまじる 牛乳	
こんだてのざいりょう(g)	こめ	70	くるくるパン	40	きゅうきゅうカレーライス	150	こめ	70	こめ	70	こめ	70	バーガーパン	50	こめ	65	こめ	70	こめ	70
	ぶりのしおこうじやき	40	スパゲッティ	33	ぶた肉	20	牛肉	30	ぶた肉	35	ツナ	20	とりのたつたあげ	40	もちげんまい	5	とり肉	35	とりのてりやき	40
	だいこん	30	ふた肉	20	かまぼこ	10	ひらてん	25	じゃがいも	50	じゃがいも	50	たまねぎ	50	たまねぎ	0.7	じゃがいも	30	たまねぎ	20
	にんじん	5	たまねぎ	30	だいず(ドライ)	15	あぶらあげ	3	こんにやく	35	にんじん	15	カレー粉	0.05	濃口しょうゆ	3	ほうれんそうペースト	20	ほうれんそう	30
	サラダ油	0.2	にんじん	15	たまねぎ	30	にんじん	25	にんじん	15	トマト	10	砂糖	5	うどん	35	かぼちゃ	15	にんじん	10
	酢	1	しめじ	10	たまねぎ	30	サラダ油	1	さめこ	4.7	さめこ	4.7	みりん	0.6	あぶらあげ	25	たけのこ	10	ゆず果汁	0.4
	砂糖	1	ピーマン	10	にんじん	10	濃口しょうゆ	3	カレー粉	0.3	あつやきたまご	50	でんぶん	0.3	たまねぎ	3	にんじん	10	淡口しょうゆ	1.2
	塩	0.2	サラダ油	1	つきこんにやく	10	淡口しょうゆ	4	ウスターソース	4.5	はくさい	35	キャベツ	25	にんじん	10	トマト	10	水	0.2
	しらたまだんご	30	バター	1.5	淡口しょうゆ	6	濃口しょうゆ	3	アップルソース	3	ぶた肉	20	にんじん	5	しほねぎ	3	パプリカ	5	さつまいも	40
	とり肉	10	塩	0.5	けずりぶし	2.5	淡口しょうゆ	3	トマトケチャップ	1	たまねぎ	10	サラダ油	0.2	濃口しょうゆ	4	サラダ油	1	ぶた肉	15
	さといも	15	こしょう	0.02	水	115	水	50	塩	1	にんじん	10	塩	0.3	みりん	0.3	ココナッツミルク	5	たまねぎ	20
	えのきたけ	10	キャベツ	25	型ぬきチーズ	15	だいこん	15	濃口しょうゆ	0.4	えのきたけ	10	かぶ	30	みりん	1	砂糖	3	にんじん	10
今日のはつちひょう	にんじん	10	にんじん	10	みかん	45	ポークハム	10	濃口しょうゆ	0.4	あおねぎ	3	ベーコン(バラ)	10	カレー粉	0.3	ジンジャーパウダー	0.3	しろねぎ	3
	みずな	5	とうもろこし	5	牛乳	1本	にんじん	5	砂糖	0.2	みそ	11.5	じゃがいも	20	でんぶん	1.5	乾燥にんにく	0.1	みそ	11.5
	白みそ	11	酢	1.4			淡口しょうゆ	1.5	乾燥にんにく	0.1	けずりぶし	2.5	たまねぎ	30	けずりぶし	2.5	クミン	0.01	けずりぶし	2.5
	みそ	6	塩	0.25			砂糖	0.3	ぶたがらスープ	適量	水	135	にんじん	10	水	115	とりがらスープ	適量	水	90
	塩	0.1	こしょう	0.01			牛乳	1本	水	60	カレーパリッシュ	5	淡口しょうゆ	4	こまつな	25	水	100		
	けずりぶし	2.5	サラダ油	0.3					ブロッコリー	12	(小袋)	5	こしょう	0.4	にんじん	5	はるさめ	3		
	水	130							カリフラワー	12	牛乳	1本	けずりぶし	0.01	すりごま	0.3	きゅうり	10		
	牛乳	1本	牛乳	1本					たまねぎ	10			水	130	淡口しょうゆ	1.5	にんじん	5		
									パプリカ	5			牛乳	1本	砂糖	0.5	とうもろこし	5		
									酢	1.5							酢	1.4		
									砂糖	0.8					牛乳	1本	塩	0.25		
									塩	0.2							こしょう	0.01		
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。伊丹市では毎年、みなさんに給食について興味、関心を深めてもらうために、様々なテーマに合わせた献立を取り入れています。今週は給食でも人気のあるカレーに注目し、様々なカレー料理が登場します。初登場のグリーンカレーはほうれん草ペーストを使用し、特徴ある緑色を表現していますよ。									オリーブ油	0.8							サラダ油	0.3		
									牛乳	1本							牛乳	1本		
中学年	I初給-/たんばく質	625kcal 28.9g	I初給-/たんばく質	585kcal 22.8g	I初給-/たんばく質	581kcal 21.2g	I初給-/たんばく質	555kcal 23.8g	I初給-/たんばく質	557kcal 20.9g	I初給-/たんばく質	584kcal 29.0g	I初給-/たんばく質	534kcal 23.6g	I初給-/たんばく質	550kcal 20.0g	I初給-/たんばく質	539kcal 20.2g	I初給-/たんばく質	559kcal 22.4g

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してお問い合わせは、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。

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	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだて	わかめごはん おでん れんこんチップス 牛乳	コッペパン チキンボールのトマトに やさいスープ 牛乳	ごはん ホイコーロー たまごスープ (卵除去食対応) 牛乳	ごはん ハンバーグのわふうあんかけ キャベツのいためもの けんちんじる 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ わかめごはんの具	コッペパン	こめ	こめ
	70 2	50	70	70
	とり肉 がんもどき じゃがいも だいこん こんにゃく にんじん 濃口しょうゆ 砂糖 酒 けずりぶし 水	チキンボール じゃがいも たまねぎ トマト にんじん サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 塩 乾燥にんにく 水	ぶた肉 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン サラダ油 赤みそ 濃口しょうゆ 砂糖 酒 ジンジャーパウダー ガーリックパウダー ごま油 水	ハンバーグ サラダ油 たまねぎ えのきだけ 淡口しょうゆ 砂糖 みりん でんぶん キャベツ ひらてん にんじん サラダ油 砂糖 淡口しょうゆ
	30 15 30 35 20 15 6 2 1 0.5 50	30 15 20 5 5 0.5 10 0.5 0.2 0.05 10	30 20 20 15 5 0.5 1.5 1.5 1 0.02 0.02 0.2 4	60 0.2 10 5 2 1.5 0.3 20 5 5 0.5 0.5 1.5
	れんこん 天ぷら油 塩	ベーコン(バラ) たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん 淡口しょうゆ 塩 こしょう けずりぶし 水	たまご とり肉 とうふ たまねぎ にんじん えのきだけ 淡口しょうゆ 塩 こしょう でんぶん けずりぶし 水	とうふ あぶらあげ たまねぎ つきこんにゃく にんじん ごぼう あおねぎ 淡口しょうゆ 酒 でんぶん けずりぶし 水
	1本	1本	1本	1本
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	1本	1本	1本	1本
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	1本	1本	1本	1本
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	1本	1本	1本	1本
中学年	I初年-/たんぱく質 556kcal 20.3g	I初年-/たんぱく質 531kcal 21.6g	I初年-/たんぱく質 540kcal 24.3g	I初年-/たんぱく質 580kcal 24.7g



秋から冬にかけて旬のれんこんは泥の中で育つ野菜で、地下茎と呼ばれる肥大した茎を食べます。でんぶんを多く含むため、切って料理するだけでなく、すりおろすとモチモチとした食感になります。お腹の調子を整える食物繊維も多く含まれています。

☆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～
食事の環境について
考えよう

◎グリーンカレー

材料 (4～5人分)			
鶏肉	200g	サラダ油	小さじ1
じゃがいも	中1個	ココナッツミルク	大さじ2
たまねぎ	中1/2個	砂糖	大さじ1・1/2
ほうれん草ペースト	100g	塩	小さじ1
かぼちゃ	80g	ジンジャーパウダー	小さじ1/2
たけのこ短冊(水煮)	50g	カレー粉	小さじ1/2
人参	中1/3本	乾燥にんにく	適量
トマト缶	50g	クミン	適量
パプリカ	1/3個	とりがらスープ	600ml

作り方

- とりがらスープを作っておく。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ、人参、パプリカは一口大に角切りにしておく。
- ほうれん草ペーストは流水で解凍、たけのこはザルに開け、水洗いしておく。
- 乾燥にんにくは水(分量外)で戻しておく。
- なべにサラダ油と⑤のにんにくを入れて火をつけ、香りが出てきたら鶏肉を火が通るまで炒める。
- たまねぎ、人参、かぼちゃ、じゃがいも、たけのこ、パプリカの順に入れさらに炒める。
- 砂糖、塩、ジンジャーパウダー、カレー粉、クミンを入れて炒める。
- ①のとりがらスープを入れ、食材に火が通るまで煮込む。
- 食材に火が通ったらほうれん草ペースト、トマト缶、ココナッツミルクを入れて5分ほど煮込む。

ココナッツミルクはお好みで調整してください。

～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。おはして魚の身をほくしながら、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。

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。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

