

令和7年度

1月こんだてひょう

小学校給食センター（第2）

今日は防災献立です。救給力レーライスは災害時でも食べることのできる非常食です。中に米、玉ねぎ、人参などの具材が味付けされて入っているため、調理の必要がありません。非常食は賞味期限が通常の食品よりも長く、約3年ほど保存することができます。非常時にどのようなものが必要か、この機会に家庭で話し合ってみましょう。



全国学校給食週間献立「みんな大好き～給食でカレーの魅力を知ろう！！～」



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。

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

◎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!!



令和7年度

1月こんだてひょう

小学校給食センター（第2）

日・曜	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだて	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	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
	ごめ 70 □ とりのてりやき 40 ○	ごめ 70 □ わかめごはんの具 2 ○	コッペパン 50 □ チキンボール 30 ○ じゃがいも 15 □ たまねぎ 20 △ トマト 5 △ にんじん 5 △ ピーマン 5 △ サラダ油 0.5 □ トマトケチャップ 10 ○ 砂糖 0.5 □ 塩 0.2 乾燥にんにく 0.05 水 10	ぶた肉 30 ○ キャベツ 20 △ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ ピーマン 5 △ サラダ油 0.5 □ 赤みそ 4 ○ 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1.5 □ 酒 1 ジンジャーバウダー 0.02 ガーリックバウダー 0.02 ごま油 0.2 □ 水 4
こんだてのざいりりょう (g)	さつまいも 40 □ ぶた肉 15 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ しろねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりびし 2.5 水 90	れんこん 30 △ 天ぷら油 3 □ 塩 0.2	ベーコン(バラ) 10 ○ たまねぎ 40 △ キャベツ 30 △ とうもろこし 15 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりびし 2.5 水 140	たまご 15 ○ とり肉 15 ○ とうふ 10 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ 淡口しょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.01 でんぶん 1.5 □ けずりびし 2.5 水 130
	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○
			秋から冬にかけて旬のれんこんは泥野菜で、地下茎と呼ばれる肥大した茎でんぶんを多く含むため、切って料理すりおろすとモチモチとした食感なお腹の調子を整える食物纖維も多く含	
	I社栄-/たんぱく質 559kcal 22.4g	I社栄-/たんぱく質 556kcal 20.3g	I社栄-/たんぱく質 531kcal 21.6g	I社栄-/たんぱく質 540kcal 24.3g



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。でんぷんを多く含むため、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。

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています

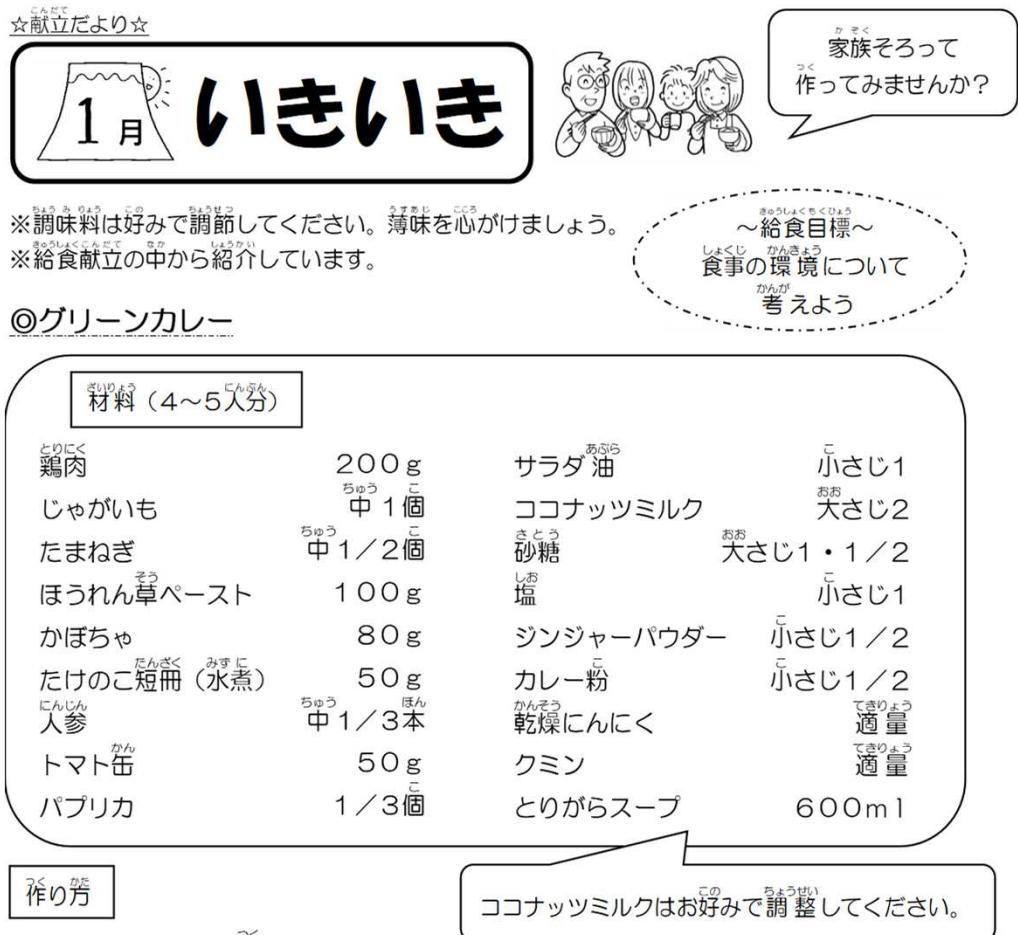
○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

口：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つい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。



- ① とりがらスープをつくり作っておく。

② 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。

③ 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。

④ 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。

⑤ 乾燥にんにくは水（分量外）で戻しておく。

⑥ 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。

⑦ 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。

⑧ 砂糖、塩、ジンジャー粉末、カレー粉、クミンを入れて炒める。

⑨ ①のとりがらスープを入れ、食材に火が通るまで煮込む。

⑩ 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。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

