

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	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 やまとに だいこんとハムのあえもの 牛乳	ごはん ぶりのしおこうじやき こうはくいためなます 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	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 はくさいのみそじる カレーパリッシュ 牛乳	グリーンカレー はるさめサラダ 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	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	こめこの ボークカレーライス はなやさいのマリネ 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 70 □	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 65 □ もちげんまい 5 □ 塩 0.7 □	バーガーパン 50 □	こめ 70 □	こめ 70 □
	牛肉 30 ○ ひらてん 25 ○ じゃがいも 50 □ こんにゃく 35 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 □ 砂糖 3 □ 濃口しょうゆ 4 □ 淡口しょうゆ 3 □ ジンジャーパウダー 0.2 □ 水 50 □	ぶりのしおこうじやき 40 ○ だいこん 30 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.2 □ 酢 1 □ 砂糖 1 □ 塩 0.2 □	スパゲッティ 33 □ ぶた肉 20 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ しめじ 10 △ ピーマン 10 △ サラダ油 1 □ バター 1.5 □ 淡口しょうゆ 3.5 □ 塩 0.5 □ 酒 0.5 □ こしょう 0.02 □	ぶた肉 20 ○ かまぼこ 10 ○ だいず（ドライ） 15 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ つきこんにゃく 10 △ 淡口しょうゆ 6 □ けずりぶし 2.5 □ 水 115 □	ツナ 20 ○ とうもろこし 5 △ 砂糖 1 □ 淡口しょうゆ 0.6 □ 酒 0.5 □	とり肉 35 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 20 △ ほうれんそうペースト 20 △ かぼちゃ 15 △ たけのこ 10 △ にんじん 10 △ トマト 10 △ パプリカ 5 △ サラダ油 1 □ ココナッツミルク 5 △ 砂糖 3 □ 塩 1 □ ジンジャーパウダー 0.3 □ カレー粉 0.2 □ 乾燥にんにく 0.1 □ クミン 0.01 □ とりがらスープ 適量 □ 水 100 □	うどん 35 □ ぶた肉 25 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ しろねぎ 3 △ 濃口しょうゆ 4 □ みりん 1 □ カレー粉 0.3 □ でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 115 □	とりのたつたあげ 40 ○ 天ぷら油 4 □ カレー粉 0.05 □ 濃口しょうゆ 5 □ 砂糖 3 □ みりん 0.6 □ でんぶん 0.3 □	ぶた肉 35 ○ 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 4.7 □ 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 □ ぶたがらスープ 適量 □ 水 60 □	ハンバーグ 60 ○ サラダ油 0.2 □ たまねぎ 10 △ えのきたけ 5 △ 淡口しょうゆ 2 □ 砂糖 1.5 □ みりん 0.2 □ でんぶん 0.3 □
	だいこん 15 △ ボークハム 10 ○ にんじん 5 △ 淡口しょうゆ 1.5 □ 砂糖 0.3 □	えのきたけ 10 △ にんじん 10 △ みずな 5 △ 白みそ 11 ○ みそ 6 ○ 塩 0.1 □ けずりぶし 2.5 □ 水 130 □	キャベツ 25 △ にんじん 10 △ とうもろこし 5 △ 酢 1.4 □ 塩 0.25 □ こしょう 0.01 □ サラダ油 0.3 □	型ぬきチーズ 15 ○ みかん 45 △ 牛乳 1本 ○	はくさい 35 △ ぶた肉 20 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 135 □	はるさめ 3 □ きゅうり 10 △ にんじん 5 △ とうもろこし 5 △ 酢 1.4 □ 塩 0.25 □ こしょう 0.01 □ サラダ油 0.3 □	こまつな 25 △ にんじん 5 △ すりごま 0.3 □ 淡口しょうゆ 1.5 □ 砂糖 0.5 □	かぶ 30 △ ベーコン（バラ） 10 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 □ 塩 0.4 □ こしょう 0.01 □ けずりぶし 2.5 □ 水 130 □	ブロッコリー 12 △ カリフラワー 12 △ たまねぎ 10 △ パプリカ 5 △ 酢 1.5 □ 砂糖 0.8 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 □ オリーブ油 0.8 □	とうふ 40 ○ あぶらあげ 3 ○ たまねぎ 20 △ つきこんにゃく 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 □
	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	カレーパリッシュ（小袋） 5 ○ 牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	りんごゼリー 30 △ 牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○
		しょうがつこんだて 正月献立		ほうさいこんだて 防災献立						
	今日は防災献立です。 救給カレーライスは災害時でも食べることできる非常食です。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。									
	ぜんこくがっこうきょうふくしゅうがくなんにだて 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。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。									
中学年	I初犢-/たんばく質 555kcal 23.8g	I初犢-/たんばく質 625kcal 28.9g	I初犢-/たんばく質 585kcal 22.8g	I初犢-/たんばく質 581kcal 21.2g	I初犢-/たんばく質 584kcal 29.0g	I初犢-/たんばく質 539kcal 20.2g	I初犢-/たんばく質 550kcal 20.0g	I初犢-/たんばく質 534kcal 23.6g	I初犢-/たんばく質 557kcal 20.9g	I初犢-/たんばく質 580kcal 24.7g

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のひきあわせは、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おひきただけます。

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	ごはん とりのてりやき ほうれんそうのゆずかえ 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
こんだてのざいりょう (g)	こめ 70 □	こめ 70 □	コッペパン 50 □	こめ 70 □
	とりのてりやき 40 ○	わかめごはんの具 2 ○	チキンボール 30 ○	ぶた肉 30 ○
	ほうれんそう 30 △	とり肉 30 ○	じゃがいも 15 □	キャベツ 20 △
	にんじん 10 △	がんもどき 15 ○	たまねぎ 20 △	たまねぎ 20 △
	ゆず果汁 0.4 △	じゃがいも 30 □	トマト 5 △	にんじん 15 △
	淡口しょうゆ 1.2	だいこん 35 △	にんじん 5 △	ピーマン 5 △
	砂糖 0.2 □	こんにゃく 20 △	サラダ油 0.5 □	サラダ油 0.5 □
		にんじん 15 △	トマトケチャップ 10	赤みそ 4 ○
	さつまいも 40 □	濃口しょうゆ 6	砂糖 0.5 □	濃口しょうゆ 1.5
	ぶた肉 15 ○	砂糖 2 □	塩 0.2	砂糖 1.5 □
こんだてのざいりょう (g)	たまねぎ 20 △	酒 1	乾燥にんにく 0.05	酒 1
	にんじん 10 △	けずりぶし 0.5	水 10	シンジャーパウダー 0.02
	しろねぎ 3 △	水 50		ガーリックパウダー 0.02
	みそ 11.5 ○	れんこん 30 △	ベーコン (バラ) 10 ○	ごま油 0.2 □
	けずりぶし 2.5	天ぷら油 3 □	たまねぎ 40 △	水 4
	水 90	塩 0.2	キャベツ 30 △	たまご 15 ○
	牛乳 1本 ○		とうもろこし 15 △	とり肉 15 ○
			にんじん 10 △	とうふ 10 ○
			淡口しょうゆ 4	たまねぎ 30 △
			塩 0.4	にんじん 10 △
こんだてのざいりょう (g)			こしょう 0.01	えのきたけ 10 △
			けずりぶし 2.5	淡口しょうゆ 3
			水 140	塩 0.4
			牛乳 1本 ○	こしょう 0.01
				でんぶん 1.5
				けずりぶし 2.5
				水 130
				牛乳 1本 ○
学年	I初年 -/たんぱく質 559kcal 22.4g	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



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。

～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。

☆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)

とりにく 鶏肉	200 g	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	100 g	塩	小さじ1
かぼちゃ	80 g	シンジャーパウダー	小さじ1/2
たけのこ短冊 (水煮)	50 g	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	50 g	クミン	適量
パプリカ	1/3個	とりがらスープ	600ml

作り方

ココナッツミルクはお好みで調整してください。

- 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、シンジャーパウダー、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。

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！

