

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

※学校給食こんだてひょうに関するお問い合わせは、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。

◎[伊丹市立小学校給食センター](#)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[【伊丹市立小学校給食センター】](#)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	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだて	きりほしだいこんの ビビンバ ごはん きりほしだいこんの ビビンバのぐ わかめスープ 牛乳	ごはん あつあげのカレーいため かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	ごはん さけの ちゃんちゃんやき いももちスープ 牛乳	こがたコッペパン ミートスパゲッティ (粉チーズ クラス1本) 牛乳	ごはん れんこんと にくだんごの あますあんかけ ふたじる 牛乳
こんだて	ごめ	ごめ	ごめ	コッペパン	ごめ
きりほしだいこん	1△	あつあげ(ミニ)	30○	さけ	35○
牛肉	35○	ぶた肉	20○	たまねぎ	15△
もやし	20△	たまねぎ	30△	キャベツ	15△
にんじん	10△	にんじん	10△	にんじん	5△
にら	3△	サラダ油	0.5□	とうもろこし	5△
干しいたけ	0.5△	濃口しょうゆ	4	サラダ油	0.5□
サラダ油	0.5□	酒	0.5	トマトケチャップ	16
濃口しょうゆ	3	カレー粉	0.1	赤みそ	28○
砂糖	2□	こしょう	0.01	みそ	1.4○
酒	0.3	ごま油	0.1□	酒	2
淡口しょうゆ	0.2	みりん	1	こしょう	0.02
トウバンジヤン	0.15	砂糖	0.9□	ナツメグ	0.01
シンジャー・パウダー	0.01	たまご	20○	粉チーズ	1○
こしょう	0.01	かまぼこ	10○		
ガーリック・パウダー	0.01	ふ	3□		
ごま油	0.2□	いももち	30○	ブロッコリー	30△
乾燥わかめ	0.7○	たまねぎ	30△	チキンハム	5○
とり肉	10○	あおねぎ	10△	とうふ	25○
たまねぎ	30△	淡口しょうゆ	6	あぶらあげ	3○
にんじん	10△	でんぶん	1.5□	酢	1.5
とうもろこし	10△	けずりぶし	2.5	塩	0.25
淡口しょうゆ	4	水	145	こしょう	0.01
塩	0.4	牛乳	1本○	サラダ油	0.5□
こしょう	0.01			牛乳	1本○
けずりぶし	2.5				
水	175				
牛乳	1本○				

I補<sup>ヰ</sup> -/たんぱく質 I補<sup>ヰ</sup> -/たんぱく質 I補<sup>ヰ</sup> -/たんぱく質 I補<sup>ヰ</sup> -/たんぱく質 I補<sup>ヰ</sup> -/たんぱく質  
中年 515kcal 21.1g 544kcal 23.3g 566kcal 25.3g 560kcal 24.2g 573kcal 23.9g

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。

◎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。

☆献立だより☆

# いきいき

※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。

～正しい食器の取り扱いを工夫しよう～



～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刺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。

◎シチューパスタ

ざいりょう 材料 (4~5人分)	つくひかた 作り方
ペンネ	80g
むきえび	80g
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1個
人参	中1/2本
ブロッコリー	50g
マッシュルーム	30g
サラダ油	適量
小麦粉	20g
バター	20g
牛乳	おおさじ3
塩	小さじ1
こしょう	しょうしう少々
鶏がらスープ	400mL

- ① 鶏がらスープをつくるておく。
- ② じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルームはさいの目切りにしておく。
- ③ ブロッコリーは小房に分けておく。
- ④ むきえびはさっと水洗いしておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱して④を炒め、1度引き上げておく。
- ⑥ ⑤の鍋に、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー、マッシュルームを順に加えて炒める。
- ⑦ 火を弱めてバターを入れて溶かし、小麦粉をふり入れて混ぜる。
- ⑧ 全体に小麦粉がなじんだら、鶏がらスープ、塩、こしょうを入れ、時々かき混ぜながら中火で10分間煮込む。
- ⑨ ⑤を加え、5分間煮込む。
- ⑩ 牛乳を加え、さらに5分間、とろみがつくまで煮込む。
- ⑪ ペンネを加え、弱火で3分間煮込んで仕上げる。



～伊丹市小学校給食立コンクール～

最優秀賞 南小学校5年 平塚 彩実

「シチューパスタ」

＜優秀賞＞ 天神川小学校4年 立石 ひかり、荻野小学校5年 丸田 穂香、  
荻野小学校2年 丸田 紘斗、池尻小学校5年 宇都宮 啓斗

＜入選＞ 笹原小学校5年 須川 紗代、鴻池小学校6年 高野 樹希、  
池尻小学校6年 福富 悠翔、 笹原小学校5年 遠 陽向、  
伊丹小学校1年 山口 奈穂

＜アイデア賞＞ 伊丹小学校6年 近田 心幸、伊丹小学校2年 近田 結慎、  
池尻小学校6年 上野 爽陽、 笹原小学校5年 辰巳 希美、  
昆陽里小学校5年 横本 紗生

たくさん応募ありがとうございました！！

QRコードで  
ホームページに  
直接アクセス！

