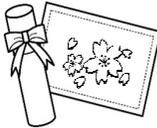


| 日・曜 | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) |
|---------------|---|---|--|--|--|--|---|---|--|---|
| こんだて | ちらしすし きんしたまご はながたハンバーグの わふうあんかけ すましじる ひなあられ 牛乳 | ごはん ふりかけ とりじゃが ブロッコリーの レモンじょうゆあえ 牛乳 | さらうどん (さらうどんのめん) さらうどんのぐ こめこのチヂミ フルーツあんじん 牛乳 | ナシゴレン (ごはん) ナシゴレンのぐ エスニックレモンスープ ブルーベリー 牛乳 | ぎゅうめし (ごはん) ぎゅうめしのぐ にらのみそしる 牛乳 | ごはん ポークチャップ はるキャベツと コーンのスープ 牛乳 | ごはん ほっけのみりんぼし れんこんのあまずいため さわにわん 牛乳 | くるくるパン たかなやきビーフン だいこんのナムル ジョア | せきはん ごましお とりのたつたあげ なのはなツナのあえもの あかだし いちごゼリー 牛乳 | こめこの チキンカレーライス かいそうサラダ (ドレッシング クラス1本) 牛乳 |
| こんだてのざいりょう(g) | こめ 60 ちらしすしの具 32 きんしたまご 13 ハンバーグ(はな型) 40 サラダ油 0.2 たまねぎ 10 にんじん 5 淡泊しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.2 でんぷん 0.3 かまぼこ 10 ふ 3 たまねぎ 35 にんじん 10 あおねぎ 3 淡泊しょうゆ 6 塩 0.1 けずりぶし 2.5 水 185 ひなあられ(小袋) 7 牛乳 1本 ひなまつり献立 | こめ 70 ふりかけ(おこめとやさい) 2.7 とりの肉 30 ちくわ 15 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 いとこんにゃく 15 ごぼう 10 サラダ油 1 砂糖 3 濃口しょうゆ 7 みりん 0.5 水 50 ブロッコリー 25 にんじん 5 レモン果汁 1.5 砂糖 1 淡泊しょうゆ 1 牛乳 1本 | 血うどん 30 ふた肉 30 いか 15 かまぼこ 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 にんじん 20 干ししいたけ 0.5 サラダ油 4 濃口しょうゆ 1 酒 1 砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.02 でんぷん 3 けずりぶし 0.5 水 50 フルーツあんじん 40 牛乳 1本 | こめ 70 ささみ 30 えび 5 たまねぎ 30 ごぼう 15 にんじん 15 パプリカ 5 サラダ油 0.5 トマトケチャップ 3 オイスターソース 3 濃口しょうゆ 1 ナンプラー 0.8 塩 1 チリパウダー 0.1 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01 ふた肉 20 はるさめ 8 たまねぎ 30 たけのこ 10 にんじん 10 チンゲンサイ 5 淡泊しょうゆ 4 塩 2 ジンジャーパウダー 0.02 こしょう 0.02 ぶたからスープ 1.40 乾燥ブルーベリー 1.4 牛乳 1本 | こめ 70 牛肉 30 たまねぎ 15 ごぼう 15 にんじん 10 つきこんにゃく 10 しろねぎ 3 サラダ油 0.5 砂糖 2 濃口しょうゆ 4 みりん 0.2 にら 3 とりの肉 15 とうふ 20 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきだけ 10 みそ 11 けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本 | こめ 70 ふた肉 35 たまねぎ 30 しめじ 10 にんじん 10 ピーマン 10 サラダ油 0.5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 5 濃口しょうゆ 0.7 赤ワイン 0.3 塩 0.02 こしょう 0.01 とりの肉 20 あぶらあげ 30 ごぼう 15 にんじん 15 えのきだけ 10 あおねぎ 20 にんじん 10 あおねぎ 3 酒 0.2 けずりぶし 2.5 水 125 牛乳 1本 | こめ 70 くるくるパン 40 たかなづけ 5 ビーフン 30 ふた肉 35 えび 10 たまねぎ 25 キャベツ 15 にんじん 10 干ししいたけ 0.5 濃口しょうゆ 1 淡泊しょうゆ 3 砂糖 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 だいこん 30 にんじん 5 すりこま 0.5 淡泊しょうゆ 1.5 酢 1.5 砂糖 0.3 ごま油 0.4 ジョア 1本 | せきはん 70 ごま塩(小袋) 0.5 とりのたつたあげ 40 天ぷら油 4 なのはな 20 ツナ 7 にんじん 3 濃口しょうゆ 12 砂糖 0.2 ふた肉 10 あつあげ(ミニ) 20 だいこん 25 えのきだけ 15 あおねぎ 3 赤みそ 11 けずりぶし 2.5 水 195 いちごゼリー 60 牛乳 1本 | こめ 70 とり肉 30 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 0.2 砂糖 0.3 乾燥にんにく 0.1 とりがらスープ 60 海藻ミックス 1.2 きゅうり 20 ドレッシング(和風) 5 牛乳 1本 | |
| 中学生 | 1初升-/たんぱく質 538kcal 20.6g | 1初升-/たんぱく質 548kcal 22.1g | 1初升-/たんぱく質 538kcal 21.8g | 1初升-/たんぱく質 547kcal 22.8g | 1初升-/たんぱく質 550kcal 22.9g | 1初升-/たんぱく質 539kcal 22.4g | 1初升-/たんぱく質 531kcal 25.1g | 1初升-/たんぱく質 548kcal 22.4g | 1初升-/たんぱく質 598kcal 27.2g | 1初升-/たんぱく質 535kcal 19.3g |

レモンは柑橘類で、香りづけなどいろいろな使い方があります。酸味のもとクエン酸で、疲労回復を早めてくれる効果があります。他にもビタミンCが多く含まれていて、風邪を予防する働きがあります。



春キャベツは、柔らかく甘みがあり、葉の巻き方がふわっとしているのが特徴です。生で食べるのももちろん、さっと火を通しても美味しく味わえます。胃腸の調子を整える、キャベジン(ビタミンU)が多く含まれています。

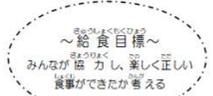


卒業お祝い献立

| 日・曜 | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 23日(月) |
|-----------------------|---|---|---|---|
| こんだて | こがねめし おっきりこみ ねぎめた 牛乳 | キムたくごはん (ごはん) キムチたくあんいため わかさぎのフライ さつまじる 牛乳 | スラッピージョー せわりのコッペパン スラッピージョーのく ABCスープ 牛乳 | ごはん あつあげのこうみいため かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳 |
| こんだての びりりょう (B) | こめ 65□ くり 20□ 塩 1.5 | こめ 70□ | コッペパン 50□ | こめ 70□ |
| | ほうとう 35□ ふた肉 25○ さといも 20□ だいこん 15△ ごぼう 10△ しめじ 5△ 淡口しょうゆ 5△ みりん 1 酒 0.3 けずりぶし 2.5 水 130 | はくさいキムチ 15△ たくあんづけ 10△ ベーコン(バラ) 5○ サラダ油 0.2□ 濃口しょうゆ 0.3 | あいびき肉 30○ たまねぎ 25△ にんじん 10△ サラダ油 0.5□ トマトケチャップ 7 ウスターソース 6 砂糖 2 塩 0.1 | あつあげ(ミニ) 30○ ふた肉 20○ たまねぎ 25△ にんじん 10△ にら 3△ サラダ油 0.5□ 濃口しょうゆ 3 酒 0.2 シンジャーパウダー 0.07 塩 0.01 こしょう 0.01 ごま油 0.1□ |
| | しろねぎ 7△ いとかまぼこ 15○ にんじん 5△ 白みそ 5○ 酢 2 淡口しょうゆ 1.2 砂糖 1□ すりごま 0.5□ こながらし 0.01 水 20 | わかさぎのフライ 30○ 天ぷら油 3□ | アルファベットマカロニ 5□ とり肉 15○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ とうもろこし 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 175 | たまご 15○ とり肉 10○ かまぼこ 10○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 6 てんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 145 |
| | 牛乳 1.4□ | 牛乳 1本○ | 牛乳 1本○ | 牛乳 1本○ |
| | 牛乳 1.4□ | | | 牛乳 1.4□ |
| | 牛乳 1.4□ | | | 牛乳 1.4□ |
| | 牛乳 1.4□ | | | 牛乳 1.4□ |
| | 牛乳 1.4□ | | | 牛乳 1.4□ |
| | 牛乳 1.4□ | | | 牛乳 1.4□ |
| | 牛乳 1.4□ | | | 牛乳 1.4□ |

今月の食育の日献立は、埼玉県がテーマです。
「黄金めし」は、秩父地方に伝わる郷土料理で、栗や、粟などの穀類と一緒に炊き上げたごはんです。
また、「おっきりこみ」は小麦粉で作った幅広の麺と野菜と一緒に煮込んだ料理です。麺を包丁で「切り込み」を入れながら作ることから、「おっきりこみ」と呼ばれるようになったと言われています。
埼玉県は白ねぎの生産量が全国2位で、深谷市で採れる深谷ねぎが有名です。お祝いの日に食べる料理とされている「ねぎめた」が給食に登場します。

☆献立日より☆



※調味料は好みて調節してください。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。

～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。



◎ナシゴレン

材料(4~5人分)

| | |
|------------|---------------|
| 蒸しささみ 200g | トマトケチャップ 大さじ1 |
| えび(冷凍) 30g | オイスターソース 大さじ1 |
| 玉ねぎ 中1個 | 濃口醤油 小さじ1 |
| 人参 中1/2本 | ナンブラー 小さじ1 |
| パプリカ 中1/2個 | 砂糖 小さじ1 |
| サラダ油 適量 | 塩 小さじ1/2 |
| ごはん 適量 | チリパウダー 少々 |
| | こしょう 少々 |
| | ガーリックパウダー 少々 |

A

作り方

- ① えびは流水で解凍しておく。
- ② 玉ねぎは粗みじん切り、人参、パプリカはみじん切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、蒸しささみとえびを炒める。
- ④ えびに火が通ったら、玉ねぎ、人参、パプリカの順に加え、さらに炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら調味料Aを加え炒め、仕上げる。
- ⑥ 皿にごはんを盛り、その上に⑤をのせる。

※小学校6年生の中学校への引継ぎについて
現在、アレルギー等の諸事情により給食を停止している方については、進学先の中学校へ「学校給食停止(再開)届出書」を再度提出してください。(診断書は必要ありません)

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。

