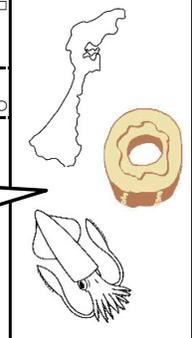


日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)
こんだて	ごはん さばのおろしに れんこんのきんぴら はくさいのみそしる 牛乳	ごはん とりじゃが だいこんのいそかあえ 牛乳	さらうどん (さらうどんのめん) さらうどんのぐ こめこのチヂミ フルーツあんじん 牛乳	こめこの チキンカレーライス ひよこまめとツナの サラダ 牛乳	ごはん こまつなとぶたにくの ガーリックソテー チキンボールスープ 牛乳	とりどんぶり しゆんぎくのみそしる 牛乳	コロックバーガー (バーガーパン) コロック キャベツのポイル とんかつソース (クラス 1本) コーンクリームスープ 牛乳	カラフルライス チキンフランクのソテー うまとろスープ チョコプリン 牛乳	キムチいりビビンバ (ごはん) キムチいりビビンバのぐ トック (卵除去食対応) 牛乳	ごはん ふりかけ かなざわおでん するめいかとわかめの すのもの 牛乳	ごはん きりほしだいこんと ぶたにくの オイスターソースいため 牛乳	コッペパン チョコクリーム さけとふゆやさいの わふうとうにゅうシチュー 牛乳	ひじきごはん (ごはん) ひじきごはんのぐ ぶりのしおこうじやき のっぺいじる 牛乳
こんだてのさいりょう(g)	こめ 70 〇 さばのおろしに 40 〇 れんこん 15 Δ にんじん 10 Δ つきこんやく 5 Δ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 2 □ 砂糖 1.5 □ はくさい 20 Δ ぶた肉 15 〇 とうふ 30 〇 あぶらあげ 4 〇 にんじん 10 Δ えのきたけ 10 Δ あおねぎ 2 Δ みそ 11.5 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 135 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 とり肉 35 〇 ちくわ 15 〇 じゃがいも 50 〇 たまねぎ 35 Δ にんじん 20 Δ いとこんにやく 15 Δ ごぼう 10 Δ サラダ油 1 □ 砂糖 3 □ 濃口しょうゆ 7 □ みりん 0.5 □ 水 50 〇 だいこん 30 Δ にんじん 5 Δ 淡口しょうゆ 1.5 □ 砂糖 0.3 □ きざみり 0.15 〇 牛乳 1本 〇	さらうどん(小袋) 40 〇 ぶた肉 35 〇 いか 15 〇 かまぼこ 10 〇 キャベツ 40 Δ たまねぎ 35 Δ にんじん 20 Δ 干しいたけ 0.5 Δ サラダ油 1 □ 淡口しょうゆ 3 □ 酒 1 □ 砂糖 0.7 □ 塩 0.3 □ こしょう 〇.02 でんぶん 3 □ けずりぶし 0.5 □ 水 50 〇 こめこのチヂミ 50 □ サラダ油 0.2 □ フルーツあんじん 40 □ 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 とり肉 30 〇 じゃがいも 50 〇 たまねぎ 50 Δ にんじん 15 Δ トマト 10 Δ 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 Δ 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 □ とりがらスープ 0.1 □ 水 60 〇 ひよこまめ(ドライ) 5 □ ツナ 10 〇 たまねぎ 10 Δ にんじん 5 Δ 酢 1.7 □ 砂糖 0.4 □ 塩 0.2 □ こしょう 〇.01 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 こまつな 20 Δ ぶた肉 30 〇 じゃがいも 15 〇 たまねぎ 15 Δ とうもろこし 10 Δ にんじん 10 Δ オリーブ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 2 □ ガーリックパウダー 〇.02 □ 塩 0.2 □ こしょう 〇.03 □ チキンボール 30 〇 たまねぎ 30 Δ にんじん 10 Δ たけのこ 7 Δ 干しいたけ 0.5 Δ 淡口しょうゆ 4 □ 塩 0.3 □ こしょう 2.5 □ けずりぶし 0.1 □ 水 140 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 とり肉 25 〇 かまぼこ 10 〇 たまねぎ 35 Δ にんじん 10 Δ いとこんにやく 5 Δ ごぼう 5 Δ しろねぎ 3 Δ サラダ油 0.5 □ 砂糖 2 □ 濃口しょうゆ 3 □ 淡口しょうゆ 2 □ しゆんぎく 5 Δ ぶた肉 15 〇 とうふ 30 〇 たまねぎ 30 Δ にんじん 10 Δ えのきたけ 10 Δ みそ 11.5 〇 けずりぶし 2.5 〇 水 110 〇 牛乳 1本 〇	バーガーパン 50 □ コロック 60 □ 天ぷら油 6 □ キャベツ 25 Δ とんかつソース(クラス用) 4 □ クリームコーン 20 □ とうもろこし 10 Δ とり肉 15 〇 たまねぎ 30 Δ にんじん 10 Δ かぼちゃ 10 Δ サラダ油 1 □ 塩 0.1 □ こしょう 〇.02 □ でんぶん 1 □ とりがらスープ 135 〇 水 135 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 カラフルライスの具 3 Δ チキンフランク 40 〇 サラダ油 0.2 □ ベーコン(バラ) 10 〇 じゃがいも 20 □ はくさい 30 Δ たまねぎ 20 Δ にんじん 10 Δ トマト 10 Δ 淡口しょうゆ 4 □ 塩 0.4 □ こしょう 〇.01 □ けずりぶし 2.5 □ 水 110 〇 チョコプリン 40 □ 牛乳 1本 〇 トック 30 □ たまご 15 〇 とり肉 20 〇 たまねぎ 20 Δ にんじん 10 Δ あおねぎ 3 Δ 淡口しょうゆ 4 □ 濃口しょうゆ 0.5 □ 塩 0.3 □ こしょう 〇.01 □ でんぶん 0.5 □ とりがらスープ 135 〇 水 135 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 はくさいキムチ 10 Δ 牛肉 35 〇 たまねぎ 20 Δ にんじん 15 Δ たけのこ 15 Δ にら 3 Δ 干しいたけ 0.5 Δ いりごま 0.5 □ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3 □ 砂糖 2 □ 酒 0.3 □ 淡口しょうゆ 0.2 □ トウバンジャン 0.04 □ ジンジャーパウダー 〇.01 □ こしょう 〇.01 □ ガーリックパウダー 〇.01 □ ごま油 0.2 □ 乾燥するめいか 0.5 〇 乾燥わかめ 0.5 〇 きゅうり 2.5 Δ 酢 1.8 □ 淡口しょうゆ 0.8 □ 砂糖 0.3 □ 牛乳 1本 〇 トック 30 □ たまご 15 〇 とり肉 20 〇 たまねぎ 20 Δ にんじん 10 Δ あおねぎ 3 Δ 淡口しょうゆ 4 □ 濃口しょうゆ 0.5 □ 塩 0.3 □ こしょう 〇.01 □ でんぶん 0.5 □ とりがらスープ 135 〇 水 135 〇 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 ふりかけ(おろし) 2 〇 くるまふ 5 □ とり肉 30 〇 がんもどき 20 〇 じゃがいも 30 □ だいこん 30 Δ こんにやく 15 Δ にんじん 15 Δ 砂糖 2 □ 濃口しょうゆ 6 □ 酒 1 □ けずりぶし 0.5 □ 水 50 〇 乾燥するめいか 0.5 〇 乾燥わかめ 0.5 〇 きゅうり 2.5 Δ 酢 1.8 □ 淡口しょうゆ 0.8 □ 砂糖 0.3 □ 牛乳 1本 〇 みかんゼリー 70 Δ 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 きりほしだいこん 3 Δ ぶた肉 35 〇 たまねぎ 15 Δ にんじん 15 Δ たけのこ 5 Δ サラダ油 0.5 □ オイスターソース 3 □ 濃口しょうゆ 3 □ 酒 1.2 □ 砂糖 1 □ とりにく 20 〇 キャベツ 30 Δ たまねぎ 35 Δ にんじん 10 Δ 淡口しょうゆ 4 □ 塩 0.3 □ こしょう 〇.01 □ けずりぶし 2.5 □ 水 140 〇 みかんゼリー 70 Δ 牛乳 1本 〇	コッペパン 50 □ チョコクリーム 10 □ さけ 30 〇 だいこん 20 Δ ほうれんそう 15 Δ たまねぎ 50 Δ にんじん 20 Δ しめじ 10 Δ サラダ油 1 □ 小麦粉 5 □ バター 4 □ とりにく 20 〇 塩 0.8 □ こしょう 〇.02 □ みそ 5 □ けずりぶし 1 □ 水 80 〇 れんこん 15 Δ たまねぎ 15 Δ とうもろこし 5 Δ 酢 1.7 □ 砂糖 0.5 □ 塩 0.2 □ こしょう 〇.01 □ サラダ油 0.5 □ 牛乳 1本 〇	こめ 70 〇 干しひじき 2 〇 あぶらあげ 5 〇 にんじん 5 Δ サラダ油 0.2 □ 砂糖 1.2 □ 濃口しょうゆ 2 □ みりん 0.3 □ ぶりのしおこうじやき 40 〇 とうふ 30 〇 さといも 20 □ たまねぎ 20 Δ にんじん 10 Δ しめじ 8 Δ あおねぎ 2 Δ でんぶん 5 □ 濃口しょうゆ 0.2 □ 酒 〇.03 □ ジンジャーパウダー 〇.03 □ でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 130 〇 牛乳 1本 〇

今月の食育の日献立は、石川県です。  
金沢の寒い冬を温める食べ物として親しまれてきた「金沢おでん」には、車輪の形をした車麩を入れています。だしがぎゅっとしみこんでいて、とても美味しいです。  
スルメイカ漁は石川県を代表する漁業のひとつです。今日はスルメイカのうま味が感じられる酢の物です。よく味わって食べてくださいね。



鮭と冬野菜の和風豆乳シチューは伊丹市小学校給食献立コンクールで最優秀賞を受賞した、池尻小学校6年生瀬川 莉里さんの献立です。鮭、ほうれん草、人参で色鮮やかに、そして、温かいシチューは寒い冬にぴったりの献立です。



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・・・体をつくるものになるもの □：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。

給食メニューで人気の「ビビンバ」と「わかめスープ」を動画で発信しています!! QRコードでアクセス!!

	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだて	ごはん やまとに (卵除去食対応) しろなのあますあえ 牛乳	ごはん ししゃもフライ ハムとキャベツの いためもの さつまじる 牛乳	くるくるパン ナポリタン はなやさいのマリネ 牛乳	ごはん ポークシューマイ(2個) バンバンジー おこげスープ 牛乳	ちらしずし きんしたまご ハンバーグのわふうあんかけ なのはなのすましじる 牛乳
	こめ 70口 牛肉 25口 ひらてん 20口 うすらたまご 18口 じゃがいも 50口 こんにゃく 30口 にんじん 15口 サラダ油 1口 砂糖 3口 濃口しょうゆ 4口 淡口しょうゆ 3口 ジャンジャーパウダー 0.2口 水 50口	こめ 70口 ししゃものフライ 20口 天ぷら油 2口 ポークハム 10口 キャベツ 20口 にんじん 5口 サラダ油 0.2口 砂糖 0.5口 淡口しょうゆ 1.5口 さつまいも 30口 とり肉 20口 たまねぎ 20口 にんじん 10口 しろねぎ 3口 みそ 1.5口 けずりぶし 2.5口 水 90口 牛乳 1本	くるくるパン 40口 スパゲッティ 33口 チキンフランク 15口 たまねぎ 45口 にんじん 10口 ピーマン 3口 しめじ 7口 サラダ油 1口 トマトケチャップ 1.8口 ウスターソース 1口 赤ワイン 1口 塩 0.2口 乾燥にんにく 0.1口 こしょう 0.02口 ナツメグ 0.01口 ブロッコリー 1.5口 カリフラワー 1.5口 たまねぎ 1.0口 アップルピネガー 1.5口 砂糖 0.8口 塩 0.2口 こしょう 0.01口 オリーブ油 0.8口 牛乳 1本	こめ 70口 ポークシューマイ 36口 ささみ 15口 キャベツ 20口 にんじん 5口 すりごま 0.3口 トウバンジャン 0.02口 淡口しょうゆ 1.5口 酢 1.5口 砂糖 0.4口 塩 0.05口 ごま油 0.6口 おこげ(小袋) 14口 えび 10口 はくさい 30口 だけのこ 15口 にんじん 10口 えのきたけ 10口 あおねぎ 2口 淡口しょうゆ 4口 塩 0.4口 こしょう 0.01口 ジャンジャーパウダー 0.01口 でんぶん 1.5口 けずりぶし 2.5口 水 1.65口 牛乳 1本	こめ 60口 ちらしずしの具 32口 きんしたまご 13口 ハンバーグ 60口 サラダ油 0.2口 たまねぎ 10口 にんじん 5口 淡口しょうゆ 2口 砂糖 1.5口 みりん 0.2口 でんぶん 0.3口 なのはな 15口 ぶた肉 15口 かまぼこ(梅型) 10口 たまねぎ 30口 にんじん 10口 えのきたけ 10口 淡口しょうゆ 5口 塩 0.1口 けずりぶし 2.5口 水 1.50口 牛乳 1本
こんだてのざいりょう(g)	しろな 25口 チキンハム 10口 にんじん 5口 砂糖 0.5口 淡口しょうゆ 0.5口 酢 1口 牛乳 1本	さつまいも 30口 とり肉 20口 たまねぎ 20口 にんじん 10口 しろねぎ 3口 みそ 1.5口 けずりぶし 2.5口 水 90口 牛乳 1本	ブロッコリー 1.5口 カリフラワー 1.5口 たまねぎ 1.0口 アップルピネガー 1.5口 砂糖 0.8口 塩 0.2口 こしょう 0.01口 オリーブ油 0.8口 牛乳 1本	えび 10口 はくさい 30口 だけのこ 15口 にんじん 10口 えのきたけ 10口 あおねぎ 2口 淡口しょうゆ 4口 塩 0.4口 こしょう 0.01口 ジャンジャーパウダー 0.01口 でんぶん 1.5口 けずりぶし 2.5口 水 1.65口 牛乳 1本	なのはな 15口 ぶた肉 15口 かまぼこ(梅型) 10口 たまねぎ 30口 にんじん 10口 えのきたけ 10口 淡口しょうゆ 5口 塩 0.1口 けずりぶし 2.5口 水 1.50口 牛乳 1本
	1杯キ-/たんぱく質 565kcal 23.9g	1杯キ-/たんぱく質 551kcal 21.3g	1杯キ-/たんぱく質 592kcal 21.9g	1杯キ-/たんぱく質 558kcal 23.2g	1杯キ-/たんぱく質 582kcal 27.1g

ブロッコリーやカリフラワーは、花が咲く前の蕾を食べる「花野菜」の仲間です。免疫力を高めるビタミンCや、整腸作用のある食物繊維がたくさん含まれています。風邪をひきやすい今の季節にぴったりの食材です。

## 2月 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。

～給食目標～  
正しい食器の取り扱いを  
工夫しよう



### ◎鮭と冬野菜の和風豆乳シチュー

材料(4~5人分)

鮭	150g
大根	150g
ほうれん草	1/2束
玉ねぎ	1個
人参	中1/2本
しめじ	50g
サラダ油	適量
たまねぎ	10g
にんじん	5g
淡口しょうゆ	2g
砂糖	1.5g
みりん	0.2g
でんぶん	0.3g
こしょう	少々
みそ	30g
けずりぶし	適量
水	400ml

- 作り方
- ① けずりぶしでだしをとっておく。
  - ② 鮭は一口サイズに切っておく。
  - ③ 大根、人参は乱切り、玉ねぎはスライスしておく。
  - ④ ほうれん草はさつとゆで、2cm幅に切っておく。
  - ⑤ しめじは石突きを取り、小房に分けてさつと洗っておく。
  - ⑥ 鍋にサラダ油を熱して鮭の皮目を焼き、玉ねぎ、人参、大根、しめじの順に加えて炒める。
  - ⑦ 火を弱めてバターを入れて溶かし、小麦粉をふり入れ、混ぜる。
  - ⑧ 全体に小麦粉がなじんだら、塩、こしょう、だしを入れて混ぜ、中火にして10分間煮込む。
  - ⑨ 豆乳、④、味噌を加え、味を調べて仕上げる。

給食センターでは、バター・小麦粉でルウを作り、給食仕様で調理しています。



### ～学校給食献立コンクール～ 最優秀賞 池尻小学校6年 瀬川 莉里 「鮭と冬野菜の和風豆乳シチュー」

- <優秀賞> 荻野小学校6年 北窪 七愛、伊丹小学校1年 三角 京  
花里小学校6年 宇野 湊人
- <入選> 伊丹小学校1年 尾部 和紗、鈴原小学校4年 和田 知花、  
池尻小学校5年 湯元 想太、桜台小学校6年 榮 空大、  
稲野小学校4年 吉弘 理人、池尻小学校6年 小林 龍之助
- <アイデア賞> 鴻池小学校5年 高野 樹希、池尻小学校6年 越後谷 心音、  
南小学校4年 平塚 彩実、鈴原小学校6年 清水 美那、  
鈴原小学校4年 清水 映那
- たくさんの応募ありがとうございました！！

～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、うす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【伊丹市学校給食センター】で検索していただくことができます。

