

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	キムタクてまきすし (ごはん キムタクいため てまきのり) いわしのかばやき おにけみそしる 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	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 こめこのチチミ フルーツあんんに 牛乳	こめこの チキンカレーライス ひよこめめとツナの サラダ 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	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	コロッケバーガー (バーガーパン) コロッケ キャベツのボイル とんかつソース (クラス 1本) コーンクリームスープ 牛乳	とりどんぶり しゅんぎくのみそしる 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	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 きりぼしだいこんと ぶたにくの オイスターソースいため やさいスープ みかんゼリー 牛乳	コッペパン チョコクリーム さけとぶゆやさいの わふうとうにゅうシチュー れんこんサラダ 牛乳
こんだてのざいりょう(ｇ)	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	さらうどん(小袋) 40 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	コッペパン 50 □
	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 □ 淡口しょうゆ 0.5	こまつな 20 △ ぶた肉 30 ○ じゃがいも 15 ○ たまねぎ 10 △ とうもろこし 10 △ にんじん 10 △ オリーブ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 2	とり肉 35 ○ ちくわ 15 ○ じゃがいも 50 △ たまねぎ 35 △ 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	ぶた肉 35 ○ いか 15 ○ かまぼこ 10 ○ キャベツ 40 △ たまねぎ 35 △ にんじん 20 △ 干しいだけ 0.5 △ サラダ油 1 □ 淡口しょうゆ 3	とり肉 30 ○ じゃがいも 50 △ たまねぎ 15 △ トマト 10 △ サラダ油 1 □ こめこ 4.7 □ カレー粉 0.3	はくさいキムチ 10 △ 牛肉 35 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ だけのこ 15 △ にら 3 △ 干しいだけ 0.5 △ いりごま 0.5 □ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 3	カラフルライスの具 3 △ チキンフランク 40 ○ サラダ油 0.2 □ ベーコン(バラ) 10 ○ じゃがいも 20 □ はくさい 30 △ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ トマト 10 △ 淡口しょうゆ 0.4 □ 塩 4	バーガーパン 50 □ コロッケ 60 □ 天ぷら油 6 □ キャベツ 25 △ とんかつソース(クラス用) 4	とり肉 25 ○ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ いとこんにゃく 5 △ ごぼう 5 △ しろねぎ 5 △ サラダ油 0.5 □ 砂糖 2 □ 濃口しょうゆ 3 □ 淡口しょうゆ 2	干しひじき 2 ○ あぶらあげ 5 ○ にんじん 5 △ サラダ油 0.2 □ 砂糖 1.2 □ 濃口しょうゆ 2 □ みりん 0.3	牛肉 25 ○ ひらてん 20 ○ うすらたまご 18 ○ じゃがいも 50 □ こんにゃく 30 △ にんじん 15 △ 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	きりぼしだいこん 3 △ ぶた肉 35 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 15 △ だけのこ 5 △ 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 □	チョコクリーム 10 □ さけ 30 ○ だいこん 20 △ ほうれんそう 15 △ たまねぎ 50 △ にんじん 20 △ しょうゆ 10 △ サラダ油 1 □ 小麦粉 5 □ バター 4 □ とうにゅう 5 ○ 塩 0.8
	てまきのり 3.8 ○ いわし(でんぶんつき) 40 ○ 天ぷら油 4 □ 濃口しょうゆ 6 □ 砂糖 3.5 □ みりん 0.7 □ でんぶん 0.3 □	チキンボール 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ たけのこ 7 △ あおねぎ 3 △ 干しいだけ 0.5 △ 淡口しょうゆ 4 □ 塩 0.3 □ こしょう 0.01 □ けずりぶし 2.5 □ 水 1.4 □	だいこん 30 △ にんじん 5 △ 淡口しょうゆ 1.5 □ 砂糖 0.3 □ きざみのり 0.15 ○	こめこのチチミ 50 □ サラダ油 0.2 □ フルーツあんんに 40 □	ひよこめめ(ドライ) 5 □ ツナ 10 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 酢 1.7 □ 砂糖 0.4 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 □	トック 30 □ たまご 20 ○ とり肉 15 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 □ 濃口しょうゆ 0.5 □ 塩 0.3 □ こしょう 0.01 □ でんぶん 0.5 □ とりがらスープ 1.35 □	チョコプリン 40 □ 牛乳 1本 ○	クリームコーン 20 □ とうもろこし 10 △ とり肉 15 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ かぼちゃ 10 △ サラダ油 1 □ 塩 0.02 □ こしょう 0.02 □ でんぶん 1 □ とりがらスープ 1.35 □	しゅんぎく 5 △ ぶた肉 15 ○ とうふ 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 1.1 □	とうふ 30 ○ さといも 20 □ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ しめじ 8 △ あおねぎ 2 △ 淡口しょうゆ 5 □ 酒 0.2 □ ジンジャーパウダー 0.03 □ でんぶん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 1.39 □	しろな 25 △ チキンハム 10 ○ にんじん 5 △ 砂糖 0.5 □ 淡口しょうゆ 0.5 □ 酢 1 □	みかんゼリー 70 △ 牛乳 1本 ○	れんこん 15 △ たまねぎ 15 △ とうもろこし 5 △ 酢 1.7 □ 砂糖 0.5 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 □ サラダ油 0.5 □
	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○
	せつぷんこんだて 節分献立												
													
	Iﾎﾝｷﾞ-/たんぱく質 613kcal 26.3g	Iﾎﾝｷﾞ-/たんぱく質 545kcal 23.3g	Iﾎﾝｷﾞ-/たんぱく質 540kcal 21.2g	Iﾎﾝｷﾞ-/たんぱく質 597kcal 24.4g	Iﾎﾝｷﾞ-/たんぱく質 549kcal 21.5g	Iﾎﾝｷﾞ-/たんぱく質 628kcal 25.9g	Iﾎﾝｷﾞ-/たんぱく質 612kcal 20.2g	Iﾎﾝｷﾞ-/たんぱく質 634kcal 21.3g	Iﾎﾝｷﾞ-/たんぱく質 542kcal 24.4g	Iﾎﾝｷﾞ-/たんぱく質 575kcal 25.2g	Iﾎﾝｷﾞ-/たんぱく質 565kcal 23.9g	Iﾎﾝｷﾞ-/たんぱく質 598kcal 23.5g	Iﾎﾝｷﾞ-/たんぱく質 588kcal 24.2g

	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだて	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 ポークシュウマイ（2個） バンバンジー おこげスープ 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 あつあげのこうみいため チンゲンサイのスープ 牛乳
こんだてのざいりょう（g）	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	くるくるパン 40 □	こめ 70 □
	ふりかけ（おかか） 2 ○	ポークシュウマイ 36 ○	ししゃものフライ 20 ○	スパゲッティ 33 □	あつあげ（ミニ） 30 ○
	くるまふ 5 □	ささみ 15 ○	天ぷら油 2 □	チキンフランク 15 ○	ぶた肉 25 ○
	とり肉 30 ○	キャベツ 20 △	ポークハム 10 ○	たまねぎ 45 △	たまねぎ 20 △
	がんもどき 20 ○	にんじん 5 △	キャベツ 20 △	にんじん 10 △	にんじん 10 △
	じゃがいも 30 □	すりごま 0.3 △	にんじん 5 △	ピーマン 3 △	にんじん 3 △
	だいこん 30 △	トウバンジャン 0.02	にんじん 5 △	しめじ 7 △	サラダ油 0.5 □
	こんにやく 15 △	淡口しょうゆ 1.5	サラダ油 0.2 □	サラダ油 1 □	濃口しょうゆ 3
	にんじん 15 △	酢 1.5	砂糖 0.5 □	トマトグチャップ 18	酒 0.5
	砂糖 2 □	砂糖 0.4 □	淡口しょうゆ 1.5	ウスターソース 1	ジンジャーパウダー 0.2
食育の日献立 （石川県）	濃口しょうゆ 6	塩 0.06	さつまいも 30 □	赤ワイン 1	塩 0.07
	酒 1	ごま油 0.6 □	とり肉 20 ○	塩 0.2	こしょう 0.01
	けずりぶし 0.5	おこげ（小袋） 14 □	たまねぎ 20 △	乾燥にんにく 0.1	ごま油 0.1 □
	水 50	えび 10 ○	にんじん 10 △	ナツメグ 0.01	チンゲンサイ 10 △
	乾燥するめいか 0.5 ○	はくさい 30 △	しろねぎ 3 △	ブロッコリー 15 △	とり肉 20 ○
	乾燥わかめ 0.5 ○	たけのこ 15 △	みそ 11.8 ○	カリフラワー 15 △	たまねぎ 30 △
	きゅうり 25 △	にんじん 10 △	けずりぶし 90	たまねぎ 10 △	にんじん 10 △
	酢 1.8	あおねぎ 2 △	水 1本 ○	アッブルピネガー 1.5	えのきだけ 10 △
	淡口しょうゆ 0.8	塩 4	牛乳 1本 ○	砂糖 0.8 □	淡口しょうゆ 4
	砂糖 0.3 □	こしょう 0.04		塩 0.2	塩 0.2
食育の日献立 （石川県）	牛乳 1本 ○	こしょう 0.01		こしょう 0.01	こしょう 0.02
		ジンジャーパウダー 0.01		オリーブ油 0.8 □	でんぶん 1.5 □
		でんぶん 1.5 □		牛乳 1本 ○	けずりぶし 2.5
		けずりぶし 2.5			水 136
		水 166			牛乳 1本 ○
		牛乳 1本 ○			
中学年	548kcal 22.8g	558kcal 23.2g	551kcal 21.3g	592kcal 21.9g	542kcal 23.1g

☆献立だより☆



※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。

◎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
小麦粉	30g
バター	20g
豆乳	大さじ2
塩	小さじ1
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、玉ねぎはスライスにしておく。
- ④ ほうれん草はさっとゆで、2cm幅に切っておく。
- ⑤ しめじは石突きを取り、小房に分けてさっと洗っておく。
- 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、味を調えて仕上げる。

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」

今月の給食に登場します！！

- <優秀賞> 萩野小学校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。

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。

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。

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！