

日・曜	3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)			10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14日(金)				
こんだて	ごはん めばるのにつけ ひじきのいためもの いものこじる ブルー 牛乳			ごはん こまつなとりにくの しおこうじのため たまねぎのみそしる はっさく（1／4個） 牛乳			コッペパン いちごジャム ラザニア はるキャベツのポトフ 牛乳			ごはん マーボー豆腐 たけのことわかめの ちゅうかあえ 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			ごはん がんもどきのごもくに そくせきづけ 牛乳			ごはん おこのみつこね にらとツナの いためもの かぶいりこんさいじる 牛乳			くるくるパン やきビーフン さやいんげんのマリネ 牛乳			せきはん ごましお とりのたつたあげ あまかられんこん あかだし さくらのゼリー 牛乳			ごはん ぶたにくのしょうがいため いもちちる 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	□	こめ	70	□	こめ	70	□	こめ	70	□	くるくるパン	40	□	せきはん	70	□	こめ	70	□		
	めばるのにつけ	40	○	こまつな とり肉	30	△	いちごジャム	10	△	とうふ	90	○	あつあげ（ミニ）	30	○	がんもどき	25	○	おこのみつこね	50	○	ビーフン	30	□	ごましお（小袋）	0.5	□	ぶた肉	35	○		
	干しひじき	2	○	たまねぎ	20	△	ラザニア	60	○	ぶたひき肉	30	○	ぶた肉	25	○	ひらてん	20	△	にら	3	△	えび	10	○	とりのたつたあげ	40	○	ちくわ	10	○		
	あぶらあげ	5	○	にんじん	10	△			たまねぎ	35	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	じゃがいも	45	□	ツナ	10	○	たまねぎ	30	△	天ぷら油	4	□	たまねぎ	35	△
	にんじん	10	△	サラダ油	0.5	□	はるきゃべつ	20	△	しろねぎ	3	△	にら	3	△	こんにやく	20	△	キャベツ	20	△	キャベツ	20	△	れんこん	10	△	しろねぎ	3	△		
	サラダ油	0.2	□	しおこうじ	3	□	とり肉	30	○	干ししいたけ	0.5	△	サラダ油	0.5	□	にんじん	20	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	あおねぎ	40	○	サラダ油	0.5	□		
	砂糖	1.2	□	濃口しょうゆ	2	□	じゃがいも	45	□	濃口しょうゆ	4	○	濃口しょうゆ	3	□	酒	0.5	□	砂糖	0.5	□	砂糖	0.5	□	干ししいたけ	0.5	△	濃口しょうゆ	3.5	△		
	濃口しょうゆ	1.8	□	みりん	2	□	たまねぎ	40	△	赤みそ	4	○	ジンジャーパウダー	0.2	□	濃口しょうゆ	6	□	濃口しょうゆ	1.5	□	濃口しょうゆ	1	□	つきこんにやく	5	△	濃口しょうゆ	1.5	□		
	みりん	0.3	□				カリフラワー	15	△	砂糖	1	□	塩	0.07	□	水	50	□	かぶ	15	△	塩	0.7	□	濃口しょうゆ	2	□	ガーリックパウダー	0.01	□		
	さといも	20	□	とうふ	40	△	セロリ	2	△	酒	1	□	ごま油	0.1	□	きゅうり	15	△	にんじん	10	△	ごぼう	10	△	ごま油	0.02	□	とうふ	30	○		
	ぶた肉	20	○	あぶらあげ	3	○	サラダ油	1	□	オイスターソース	0.5	□	チンゲンサイ	10	△	たくあんづけ	12	△	ごぼう	10	△	れんこん	10	△	ごま油	0.25	□	だいこん	30	△		
だいこん	20	△	さつまいも	25	□	塩	1	□	ジンジャーパウダー	0.1	□	とり肉	20	○	牛乳	1	□	ぶた肉	10	○	ぶた肉	10	○	さやいんげん	20	△	えのきたけ	10	△			
にんじん	10	△	にんじん	10	△	こしょう	0.01	□	トウバンジャン	0.05	□	たまねぎ	30	△			あぶらあげ	30	○	えのきたけ	10	△	パプリカ	10	△	えのきたけ	10	△				
しめじ	8	△	あおねぎ	3	△	水	50	□	でんぶん	1	□	えのきたけ	10	△	牛乳	1	□	とうふ	10	△	ぶた肉	10	○	たまねぎ	10	△	あおねぎ	3	△			
あおねぎ	3	△	みそ	115	○	牛乳	1	□	たけのこ	15	△	淡口しょうゆ	4	□			淡口しょうゆ	30	○	えのきたけ	10	△	あおねぎ	3	△	あおねぎ	3	△				
淡口しょうゆ	6	□	けずりぶし	2.5	□				塩	0.3	○	こしょう	0.02	□	牛乳	1	□	あぶらあげ	5	□	酒	0.2	□	たまねぎ	11	○	淡口しょうゆ	4	□			
酒	0.2	□	水	115	○				乾燥わかめ	0.3	○	でんぶん	1.5	□			水	1.5	□	でんぶん	1.5	□	さやいんげん	12	□	赤みそ	2.5	□				
でんぶん	1.5	□							チキンハム	8	○	けずりぶし	2.5	□			水	1.5	□	けずりぶし	2.5	□	アップルビネガー	0.6	□	水	135	○				
けずりぶし	2.5	□	はっさく	50	△				すりごま	0.5	□	水	1.5	□			牛乳	1	□	水	1.5	□	塩	0.2	□	けずりぶし	0.4	□				
水	145	□	牛乳	1	□				酢	1.5	□								水	1.5	□	砂糖	0.6	□	こしょう	0.01	□	こしょう	0.01	□		
乾燥ブルー	14	△							淡口しょうゆ	1.5	□								水	1.5	□	塩	0.2	□	さくらのゼリー	50	□	水	155	□		
牛乳	1	□							砂糖	0.3	□								牛乳	1	□	塩	0.2	□	牛乳	1	□	牛乳	1	□		
									ごま油	0.4	□								牛乳	1	□											
									牛乳	1	□																					
																			</													

日・曜	17日(月)	18日(火)	21日(金)	24日(月)
こ ん だ て	ごはん みそおでん (卵除去食対応) キャベツのあえもの みかんゼリー 牛乳	こめこの ポークカレーライス ブロッコリーのサラダ 牛乳	ごはん わかさぎのやさいあんかけ ふきいりごまけんちんじる 牛乳	ガバオライス ごはん ガバオライスのぐ まろやかトムヤムクン 牛乳
				
こ ん だ て の ざ い り や う (g)	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □	こめ 70 □
	とり肉 20 ○ まるてん 20 ○ うすらたまご 18 ○ やき豆腐 20 ○ だいこん 50 △ こんにゃく 15 △ にんじん 15 △ 赤みそ 7 ○ 砂糖 2 □ 濃口しょうゆ 1 酒 1 けすりぶし 0.5 水 50	ぶた肉 35 ○ じゃがいも 50 □ ミックスビーンズ(ドライ) 5 □ 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 1 水 60	わかさぎ(でんぷんつき) 35 ○ たぶら油 4 □ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ ピーマン 3 △ サラダ油 0.2 □ 砂糖 3 □ 濃口しょうゆ 4 みりん 2 でんぷん 0.5 □ 水 5	ぶたひき肉 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ パプリカ 5 △ たけのこ 5 △ サラダ油 0.5 □ オイスターソース 3 濃口しょうゆ 1.5 ナンプラー 1 砂糖 1 □ 塩 0.2 乾燥バジル 0.03 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01
	キャベツ 30 △ にんじん 5 △ 酢 1.8 淡口しょうゆ 0.8 砂糖 1 □	乾燥にんにく 0.1 ぶたがらスープ 1 水 60	えび 15 ○ とり肉 20 ○ はるさめ 8 □ たまねぎ 20 △ チンゲンサイ 10 △ にんじん 10 △ トマト 5 △ しめじ 5 △ 淡口しょうゆ 4 レモンかじゅう 2 △ 塩 0.4 チリパウダー 0.01 ジンジャーパウダー 0.02 こしょう 0.01 とりがらスープ 120 水 120	えび 15 ○ とり肉 20 ○ はるさめ 8 □ たまねぎ 20 △ チンゲンサイ 10 △ にんじん 10 △ トマト 5 △ しめじ 5 △ 淡口しょうゆ 4 レモンかじゅう 2 △ 塩 0.4 チリパウダー 0.01 ジンジャーパウダー 0.02 こしょう 0.01 とりがらスープ 120 水 120
	みかんゼリー 70 △	ブロッコリー 25 △ たまねぎ 10 △ とうもろこし 5 △ 酢 1.5 塩 0.25 こしょう 0.01 サラダ油 0.5 □	酒 0.2 でんぷん 1.5 □ けすりぶし 2.5 水 140	牛乳 1本 ○
	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○	牛乳 1本 ○
	食育の日献立 (愛知県)	食育の日献立 (愛知県)	食育の日献立 (愛知県)	食育の日献立 (愛知県)
				

今月の食育の日献立は、愛知県です。
味噌おでんは愛知県岡崎市が発祥の八丁味噌を使った郷土料理です。給食では通常の赤みそを使い、愛知県で生産量の多いうすら卵を入れています。赤みそは長時間発酵・熟成させてつくられるので、濃厚でコクのある味いに仕上がります。その他、愛知県で出荷量1位のキャベツや、生産が盛んなハウスみかんにちなんだ献立が登場するので、楽しみにしてくださいね。

3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。

◎味噌おでん

材料 (4~5人分)

鶏肉	100g	赤味噌	大さじ2と1/2
丸太	100g	砂糖	大さじ1
うすら卵(水煮)	90g	濃口醤油	大さじ1
焼き豆腐	100g	酒	大さじ1
大根	1/4本	けすりぶし	適量
こんにゃく	1枚	水	300ml
人参	中1/2本		

作り方

- けすりぶしでだしをとっておく。
- 鶏肉、焼き豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
- 丸太は湯をかけて、油切りしておく。
- 大根は太めのいちょう切り、人参は角切りにしておく。
- こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下茹でしておく。
- 鍋にだし汁を煮立て、鶏肉、人参、大根、こんにゃくの順に入れる。
- 具材がやわらかくなったら、焼き豆腐、丸太、うすら卵、調味料Aを入れる。
- 最後に赤味噌を入れてよく溶かし、火を止めて味をさせる。

※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)

※3月期の学校給食費は、3月31日が引き落とし日です。

また、年間喫食回数を精算するため個人ごとに金額が異なります。口座残高にご注意ください。

～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！

