

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	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	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 マーボー豆腐 たけのことわかめの ちゅうかあえ 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 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	ごはん おこのみつくね にらとツナの いためもの 牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがいため いもちじる 牛乳	ごはん がんもどきのごもくに そくせきづけ 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	
こんだてのゆめしょう(g)	こめ 60 □ ちらしずしの具 32 △ きんしたまご 13 □ ハンバーグ 60 ○ サラダ油 0.2 □ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 淡口しょうゆ 2 □ 砂糖 1.5 □ みりん 0.2 □ でんぷん 0.3 □ なのはな 15 △ ぶた肉 15 ○ かまぼこ(うめ型) 10 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ 淡口しょうゆ 5 □ 塩 0.1 □ けずりぶし 2.5 □ 水 150 □ 牛乳 1本 ○ ひなまつり こんだて 献立	こめ 70 □ めばるのにつけ 40 ○ 干しひじき 2 ○ あぶらあげ 5 ○ にんじん 10 △ サラダ油 0.2 □ 砂糖 1.2 □ みりん 0.3 □ さといも 20 □ ぶた肉 20 ○ だいこん 20 △ にんじん 10 △ しめじ 8 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 6 □ 酒 0.2 □ でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 145 □ 乾燥ブルー 14 △ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ 豆腐 90 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 15 △ しろねぎ 3 △ 干しいたけ 0.5 △ サラダ油 1 □ 濃口しょうゆ 4 □ 赤みそ 4 ○ 砂糖 1 □ 酒 1 □ オイスターソース 0.5 □ ジンジャーパウダー 0.1 □ トウバンジャン 0.05 □ でんぷん 1 □ とりがらスープ 水 40 □ たけのこ 15 △ 乾燥わかめ 0.3 □ チキンハム 8 ○ すりごま 0.5 □ 淡口しょうゆ 1.5 □ 酢 1.5 □ 砂糖 0.3 □ ごま油 0.4 □ 牛乳 1本 ○	コッペパン 50 □ いちごジャム 10 △ ラザニア 60 ○ はるきゃべつ 20 △ とり肉 30 ○ じゃがいも 45 □ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ カリフラワー 15 △ セロリ 2 △ サラダ油 1 □ 塩 1 □ こしょう 0.01 □ とりがらスープ 50 □ 水 50 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ こまつな 30 △ とり肉 30 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ サラダ油 0.5 □ しおこうじ 3 □ 濃口しょうゆ 2 □ みりん 2 □ たまねぎ 40 △ 豆腐 30 ○ あぶらあげ 3 ○ さつまいも 25 □ にんじん 10 △ れんこん 10 △ ぶた肉 10 ○ とうふ 30 ○ あぶらあげ 3 ○ 淡口しょうゆ 5 □ 酒 0.2 □ でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 145 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ おこのみつくね 50 ○ にら 3 △ ツナ 10 ○ キャベツ 20 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.2 □ 砂糖 0.5 □ 濃口しょうゆ 1.5 □ かぶ 15 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ れんこん 10 △ ぶた肉 10 ○ とうふ 30 ○ あぶらあげ 3 ○ 淡口しょうゆ 5 □ 酒 0.2 □ でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 □ 水 145 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ぶた肉 35 ○ ちくわ 10 ○ たまねぎ 35 △ しろねぎ 3 △ サラダ油 0.5 □ ジンジャーパウダー 0.2 □ 濃口しょうゆ 3.5 □ 砂糖 1.5 □ ガーリックパウダー 0.01 □ いもち 30 □ とり肉 10 ○ たまねぎ 30 △ えのきたけ 10 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 □ 塩 0.4 □ こしょう 0.01 □ けずりぶし 2.5 □ 水 155 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ がんもどき 25 ○ とり肉 20 ○ ひらてん 20 ○ じゃがいも 45 □ こんにゃく 20 △ にんじん 20 △ 濃口しょうゆ 1 □ 砂糖 3 □ 酒 6 □ 水 50 □ きゅうり 15 △ たくあんづけ 12 △ 牛乳 1本 ○	くるくるパン 40 □ ビーフン 30 □ ぶた肉 20 ○ えび 10 ○ たまねぎ 30 △ キャベツ 20 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 干しいたけ 0.5 △ サラダ油 1 □ 砂糖 0.5 □ 塩 0.7 □ 淡口しょうゆ 3 □ こしょう 0.02 □ ごま油 0.25 □ さやいんげん 20 △ パプリカ 10 △ たまねぎ 10 △ アップルピネガー 1.2 □ 砂糖 0.6 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 □ オリーブ油 0.6 □ 牛乳 1本 ○	せきはん 70 □ ごましお(小袋) 0.5 □ とりのたつたあげ 40 ○ 天ぷら油 4 □ れんこん 10 △ にんじん 10 △ つきこんにゃく 5 △ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 2 □ 砂糖 1.5 □ とうふ 30 ○ 乾燥わかめ 0.7 ○ だいこん 30 △ えのきたけ 10 △ あおねぎ 3 △ 赤みそ 11 ○ けずりぶし 2.5 □ 水 135 □ さくらのゼリー 50 □ 牛乳 1本 ○	
	中学年	582kcal 27.1g	551kcal 24.0g	565kcal 24.1g	556kcal 23.6g	569kcal 21.9g	548kcal 22.1g	548kcal 22.9g	565kcal 22.5g	580kcal 22.3g	572kcal 23.1g

ミネラル豊富で栄養価の高いひじきは、日本の伝統食として古くから食べられてきました。特におなかの調子を整えて、排便を促す食物繊維が多く含まれています。今日は、油揚げ、人参といっしょに炒めて甘辛く仕上げた、ごはんのすすむ一品です。



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【伊丹市立学校給食センター】で検索していただくことができます。

給食メニューで人気の「ピピンパ」
「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!!

日・曜	17日(月)	18日(火)	21日(金)	24日(月)
こんだて	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 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	ガパオライス ごはん ガパオライスのぐ まろやかトムヤムクン 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
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70 ぶた肉 35 じゃがいも 50 ミックスピーズ(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 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 牛乳 1本	こめ 70 とり肉 20 まるてん 20 うずらたまご 18 やきどうふ 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 けずりぶし 0.5 水 50 キャベツ 30 にんじん 5 酢 1.8 淡口しょうゆ 0.8 砂糖 1 みかんゼリー 70 牛乳 1本 食育の日献立(愛知県)	こめ 70 ぶたひき肉 30 たまねぎ 20 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 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 牛乳 1本	こめ 70 わかさぎ(てんぷんつき) 35 天ぷら油 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 ふき 10 とり肉 10 とうふ 30 あぶらあげ 3 つきこんにゃく 10 ごぼう 10 にんじん 10 すりごま 3 淡口しょうゆ 7 酒 0.2 でんぷん 1.5 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本
I 100kcal 21.4g	I 100kcal 22.7g	I 100kcal 25.6g	I 100kcal 22.4g	

☆献立だより☆

3月 いきいき

～給食目標～
みんなで協力し、楽しく正しい食事ができたか考える

※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
丸天	100g	砂糖	大さじ1
うずら卵(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	けずりぶし	適量
こんにゃく	1枚	水	300ml
人参	中1/2本		

作り方

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 鶏肉、焼き豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 丸天は湯をかけて、油切りしておく。
- ④ 大根は太めのいちよう切り、人参は角切りにしておく。
- ⑤ こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下茹でしておく。
- ⑥ 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。
- ⑦ 具材がやわらかくなったら、焼き豆腐、丸天、うずら卵、調味料Aを入れる。
- ⑧ 最後に赤味噌を入れてよく溶かし、火を止めて味をまませる。

※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。

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ず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わいに仕上がります。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で献立が登場するので、楽しみにしててくださいね。

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!

