

日・曜	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)
こんだて	コッペパン チョコクリーム ポークチャップ えびとやさいのスープ 牛乳	わかめごはん こどものひコロック たけのこのいためもの すましじる かしわもち 牛乳	ツナひじきごはん (ごはん ツナひじきいため) あつやきたまご ふきのみそしる そらまめチップス 牛乳	スラッピージョー (せわりコッペパン) スラッピージョーのぐ スライスチーズ はるキャベツの とうにゅうスープ 牛乳	ごはん ほっけのみりんぼし れんこんのあますあえ とりのつくねじる 牛乳	ごはん やまとに しおこんぶあえ 牛乳	ルーローハン (ごはん ルーローハンのぐ トック 牛乳	おむすび (もちげんまいりごはん) おおぼんのり あげどりのレモンづけ たまねぎのみそしる 牛乳	コッペパン ポロニアステーク アスパラガスのサラダ (マヨネーズ クラス1本) じゃがいものスープ 牛乳	ごはん さばのしおやき きんぴらごぼう もすくのすましじる 牛乳	ごはん しおこうじやさいいため とうふじる メロンゼリー 牛乳	ごはん とさに ゆずかあえ いもけんぴ 牛乳	ごはん とりにくのスタミナいため キムチゲスープ 牛乳
こんだてのざいりょう (g)	コッペパン 50□ チョコクリーム 10□ ふた肉 35○ たまねぎ 35△ しめじ 10△ にんじん 10△ ピーマン 5△ サラダ油 0.5□ トマトケチャップ 5 ウスターソース 5 砂糖 0.7□ 赤ワイン 0.3 塩 0.02 こしょう 0.01 えび 15○ たまねぎ 35△ はるキャベツ 30△ とうもろこし 15△ にんじん 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 140 牛乳 1本○	こめ 70□ わかめごはんの具 2□ こどものひコロック 50□ 天ぷら油 5□ たけのこにんじん 20△ サラダ油 0.2□ 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1.2□ 一味とうがらし 少々 ごま油 0.05□ かまぼこ(かぶと型) 10○ とり肉 15○ とうふ 30○ たまねぎ 35△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 6 けずりぶし 2.5 水 140 かしわもち 30□ 牛乳 1本○	こめ 70□ ツナ 15○ 干しひじき 1○ にんじん 5△ 砂糖 1.5□ 淡口しょうゆ 1 あつやきたまご 50○ ふき 15△ とり肉 15○ とうふ 20○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5 水 125 そらまめチップス 10△ 牛乳 1本○	コッペパン 50□ あいびき肉 35○ たまねぎ 25△ にんじん 10△ パブリカ 5△ 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 はるキャベツ 20△ チキンフランク 15○ たまねぎ 20△ じゃがいも 20□ にんじん 10△ とうもろこし 10△ でんぷん 1□ とうにゅう 10□ 塩 1 こしょう 0.02 けずりぶし 2.5 水 80 牛乳 1本○	こめ 70□ ほっけのみりんぼし 40○ サラダ油 0.2□ れんこん 15△ キャベツ 10△ にんじん 5△ 砂糖 1.2□ 淡口しょうゆ 0.8 酢 2 チキンボール 30○ とうふ 25○ あぶらあげ 4□ たまねぎ 30△ にんじん 10△ あおねぎ 2△ 淡口しょうゆ 5 酒 0.2 でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 110 牛乳 1本○	こめ 70□ 牛肉 35○ ひらてん 25○ じゃがいも 50□ こんにやく 35△ にんじん 25△ サラダ油 1□ 砂糖 3□ 濃口しょうゆ 4 3 ジンジャーパウダー 0.2 水 50 きゅうり 25△ にんじん 5△ しおこんぶ 1.5○ 牛乳 1本○	こめ 70□ ふた肉 35○ たまねぎ 20△ チンゲンサイ 10△ たけのこ 10△ にんじん 10△ サラダ油 0.5□ 酒 0.5 砂糖 1.8 濃口しょうゆ 1.8 オイスターソース 2.5 ウーシャンフェン 0.01 でんぷん 1□ 水 30 トック 30□ とり肉 10○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ えのきたけ 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 ジンジャーパウダー 0.01 とりがらスープ 適量 水 135 牛乳 1本○	こめ 65□ もちげんまい 5□ 塩 0.7 大判のり 3□ とりのたつたあげ 40○ 天ぷら油 4□ たまねぎ 20△ にんじん 5△ みりん 1 砂糖 3□ レモン果汁 2△ 酢 3 たまねぎ 40△ とうふ 35○ あぶらあげ 3□ にんじん 10△ あおねぎ 3△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5 水 115 牛乳 1本○	コッペパン 50□ ポロニアステーク 60○ サラダ油 0.2□ たまねぎ 20△ 酢 15△ 砂糖 0.2□ 塩 0.01 こしょう 0.01 マヨネーズ 8□ じゃがいも 30□ とり肉 20○ たまねぎ 40△ 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 130 牛乳 1本○	こめ 70□ さばのしおやき 40○ サラダ油 0.2□ ごぼう 20△ にんじん 5△ つきこんにやく 5△ サラダ油 0.2□ 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5□ ごま油 0.05□ もすく 10○ とり肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本○	こめ 70□ ふた肉 35○ たまねぎ 30△ キャベツ 20△ にんじん 10△ ピーマン 5△ サラダ油 0.5□ しおこうじ 3 濃口しょうゆ 2 ガーリックパウダー 0.01 とうふ 35○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ えのきたけ 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 6 塩 0.1 けずりぶし 2.5 水 140 メロンゼリー 40□ 牛乳 1本○	こめ 70□ とり肉 30○ ちくわ 15○ じゃがいも 50□ たまねぎ 40△ にんじん 20△ いとこんにやく 15△ たけのこ 10△ さぬさや 5△ きぬさや 1□ 砂糖 3□ 酒 1 濃口しょうゆ 7 にんじん 30△ 花かつお(大袋) 1○ 水 50 きりほしだいこん 3△ きゅうり 10△ にんじん 5△ いとこんにやく 1.5 ゆず果汁 0.4△ 砂糖 0.5□ さつま芋スティック 5□ 牛乳 1本○	こめ 70□ とり肉 35○ たまねぎ 25△ にんじん 10△ にんじん 10△ たけのこ 3△ サラダ油 0.5□ オスターソース 1 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.5□ 酒 1 ジンジャーパウダー 0.03 ガーリックパウダー 0.03 とうふ 20○ はくさいキムチ 10△ ふた肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ いとこんにやく 10△ しろねぎ 3△ みそ 9○ 淡口しょうゆ 1 けずりぶし 2.5 水 110 牛乳 1本○
	I補†-/たんぱく質 586kcal 25.8g	I補†-/たんぱく質 648kcal 20.8g	I補†-/たんぱく質 589kcal 27.7g	I補†-/たんぱく質 602kcal 27.1g	I補†-/たんぱく質 566kcal 26.9g	I補†-/たんぱく質 556kcal 23.0g	I補†-/たんぱく質 566kcal 23.5g	I補†-/たんぱく質 551kcal 23.7g	I補†-/たんぱく質 619kcal 27.6g	I補†-/たんぱく質 577kcal 22.9g	I補†-/たんぱく質 553kcal 21.1g	I補†-/たんぱく質 562kcal 21.7g	I補†-/たんぱく質 552kcal 24.5g

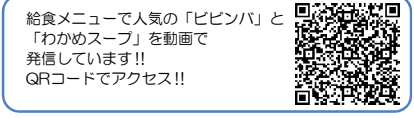
牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。 ○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※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いています。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。

今月の食育の日献立は、高知県です。高知県は土佐とも呼ばれていて、かつお節の名産地であることから、かつお節を使った料理の名前に「土佐」がつけられています。
また、高知県はゆずの生産量が、日本一です。今日は切干し大根、きゅうり、人参にゆず果汁を加え、さっぱりとした味付けにしました。芋けんぴは、郷土菓子です。さつま芋を棒状に切り、油で揚げたあと、砂糖をからめて作ります。「ポリポリ」という音も楽しんで、よくかんで食べてください。

食育の日献立
高知県 (高知県)

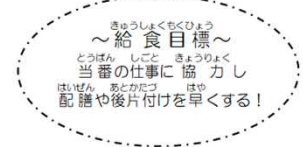


日・曜	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだて	くるくるパン わふうスパゲッティ かいそうサラダ (ドレッシング クラス1本) 牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがいため けんちんじる 牛乳	こめこの ポークカレーライス やさいのマリネ 牛乳	ごはん マーボーどうふ はるさめのちゅうがサラダ 牛乳	ぶたどんぶり かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	コッペパン ポークフランクのソテー ミネストローネ うわゴールド(1/6個) 牛乳	ごはん いわしのしょうがに キャベツのそくせきづけ ぶたじる 牛乳	ごはん はつがげんまいいり ひらつくね さやいんげんのごまあえ いなかじる まっちゃゼリー 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	くるくるパン 40□ スパゲッティ 33□ 牛肉 20□ たまねぎ 30△ にんじん 15△ しめじ 10△ ピーマン 10△ サラダ油 1□ バター 1.5□ 淡口しょうゆ 3.5□ 塩 0.5□ こしょう 0.02□ かいそうミックス 1.2□ キャベツ 20△ ドレッシング(和風) 5□ 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶた肉 35○ ちくわ 10□ たまねぎ 35△ にんじん 10△ しろねぎ 3△ サラダ油 0.5□ シンジャーパウダー 0.2□ 濃口しょうゆ 3.5□ 砂糖 1.5□ カーリックパウダー 0.01□ とり肉 15○ どうふ 40□ あぶらあげ 3□ つきこんやく 10△ にんじん 10△ ごぼう 10△ あおねぎ 3△ 乾燥にんにく 0.1□ ぶたがらすープ 1.5□ 淡口しょうゆ 0.2□ 酒 2.5□ でんぷん けずりぶし 水 1.25□ 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶた肉 35○ じゃがいも 50△ たまねぎ 50△ にんじん 15△ トマト 10△ グリーンピース 5△ 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□ シンジャーパウダー 0.3□ 砂糖 0.2□ 乾燥にんにく 0.1□ ぶたがらすープ 1.5□ 水 60□ パプリカ 10△ きゅうり 20△ たまねぎ 10△ 酢 1.2□ オリーブ油 0.6□ 砂糖 0.6□ 塩 0.02□ こしょう 0.01□ 牛乳 1本○	こめ 70□ とうふ 90□ ぶたひき肉 30□ たまねぎ 30△ にんじん 10△ いとこんにやく 10△ しろねぎ 3△ しろねぎ 3△ 干しいたけ 0.5△ サラダ油 1□ 濃口しょうゆ 4□ 酒 0.5□ 赤みそ 4□ 砂糖 1□ 酒 1□ オイスターソース 0.5□ シンジャーパウダー 0.1□ トウバンジャン 0.05□ でんぷん 1□ ぶたがらすープ 2.5□ 水 40□ はるさめ 3□ きゅうり 12△ にんじん 5△ とうもろこし 3△ 酢 2□ 淡口しょうゆ 1.3□ 砂糖 0.3□ ごま油 0.5□ 牛乳 1本○	こめ 70□ ぶた肉 40○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ いとこんにやく 10△ しろねぎ 3△ サラダ油 0.5□ 砂糖 1.5□ 濃口しょうゆ 4□ 酒 0.5□ たまご 20○ とり肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 6□ でんぷん けずりぶし 水 1.5□ 牛乳 1本○	コッペパン 50□ ポークフランク 40○ サラダ油 0.2□ とり肉 15○ マカロニ 7□ じゃがいも 30□ たまねぎ 30△ はるキャベツ 30△ トマト 12△ にんじん 10△ セロリ 0.5△ トマトケチャップ 11□ 塩 0.7□ 乾燥にんにく 0.06□ こしょう 0.04□ とりがらすープ 1.5□ 水 80□ うわゴールド 20△ 牛乳 1本○	こめ 70□ いわしのしょうがに 40□ キャベツ 15△ たくあんづけ 12△ ぶた肉 25○ どうふ 25○ あぶらあげ 3□ たまねぎ 20△ つきこんやく 10△ にんじん 10△ ごぼう 10△ あおねぎ 3△ みそ 11.5○ けずりぶし 2.5□ 水 1.1□ 牛乳 1本○	こめ 70□ はつがげんまいいり 50□ さやいんげん 20△ たまねぎ 10△ すりごま 0.5□ 淡口しょうゆ 1.5□ 砂糖 0.3□ ひらてん 10○ つきこんやく 10△ たまねぎ 30△ にんじん 10△ えのきだけ 10△ しろねぎ 3△ 淡口しょうゆ 5□ 酒 0.2□ シンジャーパウダー 0.03□ でんぷん けずりぶし 水 1.5□ まっちゃゼリー 40□ 牛乳 1本○

☆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。



◎ルーローハン

材料(4~5人分)

豚肉	200g	サラダ油	適量
たまねぎ	1/2個	酒	小さじ1
チンゲンサイ	50g	砂糖	大さじ1
たけのこ(水煮)	50g	濃口醤油	大さじ1/2
人参	1/4本	オイスターソース	小さじ2
		五香粉	小さじ1/2
		片栗粉	小さじ1
		水	適量
		ごはん	適量

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② たまねぎはスライス、チンゲンサイは3cm幅に切り、人参は細切りにしておく。
- ③ たけのこはさっと水洗いし、細切りにしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を火が通るまで炒める。
- ⑤ 人参、たまねぎ、たけのこを入れ、さらに炒める。
- ⑥ 火が通ったら、チンゲンサイ、調味料Aを加えて炒める。
- ⑦ 水で溶いた片栗粉を入れ、味を調べて仕上げる。
- ⑧ ごはんの上に盛り付ける。

うわゴールドは、別名「河内晩柑」や「美生柑」と呼ばれています。グループフルーツのような清涼感のある爽やかな柑橘ですが、苦味はほとんどありません。果汁が多く、甘酸っぱい後味です。これから夏に向けて、ぴったりな果物を味わってくださいね。



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於い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!