

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	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	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	ごはん やまとに しおこんぶあえ 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	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	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	ごはん さばのおしおやき きんぴらごぼう もすくすましじる 牛乳	ルーローハン (ごはん ルーローハンのぐ トック 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	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	おむすび (もちげんまいりごはん) おぼんのみ あげどりのレモンづけ たまねぎのみそしる 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 とさに ゆずかあえ いもけんぴ 牛乳
こんだてのざいりょう (g)	こめ 70 わかめごはんの具 2	コッペパン 50 チョコクリーム 10	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 淡口しょうゆ 3 水 50	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 パプリカ 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	コッペパン 50 あいびき肉 35 たまねぎ 25 にんじん 10 パプリカ 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	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	こめ 70 さばのおしおやき 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	こめ 70 ぶた肉 35 たまねぎ 20 チンゲンサイ 10 たけのこ 10 にんじん 10 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	こめ 70 ぶた肉 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 えのきだけ 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 6 塩 0.1 かつおぶし 2.5 水 140 メロンゼリー 40 牛乳 1本	こめ 65 もちげんまいり 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	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 ジンジャーパウダー 0.3 砂糖 0.2 乾燥にんにく 0.1 ぶたがらすープ 適量 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 0.2 こしょう 0.01	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 きぬさや 5 サラダ油 1 砂糖 3 濃口しょうゆ 7 みりん 0.5 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 淡口しょうゆ 1.5 ゆず果汁 0.4 砂糖 0.5	
	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	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	きゅうり 25 にんじん 5 しおこんぶ 1.5 牛乳 1本	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	スライスチーズ 15 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	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 2.5 けずりぶし 1.25 水 125 そらまめチップス 10 牛乳 1本	もすく 10 とり肉 20 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきだけ 10 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本	トック 30 とり肉 10 たまねぎ 20 にんじん 10 えのきだけ 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 適量 とりがらすープ 1.95 水 135 牛乳 1本	メロンゼリー 40 牛乳 1本	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 えのきだけ 0.4 塩 0.01 けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本	たまねぎ 40 とうふ 35 あぶらあげ 10 にんじん 3 あおねぎ 3 みそ 11.5 けずりぶし 2.5 水 115 牛乳 1本	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 0.2 こしょう 0.01 牛乳 1本	食育の日献立 (高知県)
中学年	648kcal 20.8g	586kcal 25.8g	556kcal 23.0g	566kcal 26.9g	602kcal 27.1g	589kcal 27.7g	577kcal 22.9g	566kcal 23.5g	553kcal 21.1g	619kcal 27.6g	551kcal 23.7g	555kcal 20.5g	562kcal 21.7g

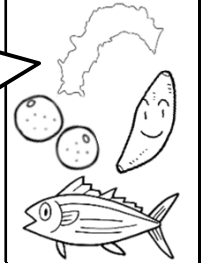
牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。 ○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※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。

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。



給食メニューで人気の「ピピンパ」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!!

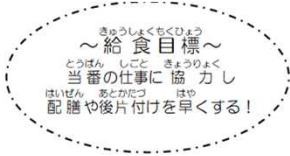
日・曜	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだて	ごはん ぶたにくのしょうがいため けんちんじる 牛乳	くるくるパン わふうスパゲッティ かいそうサラダ (ドレッシング クラス1本) 牛乳	ごはん とりにくのスタミナため キムチチゲスープ 牛乳	ぶたどんぶり かきたまじる (卵除去食対応) 牛乳	ごはん はつがげんまいいり ひらつくね さやいんげんのごまあえ いなかじる まっちゃゼリー 牛乳	ごはん マーボーどうふ はるさめのちゅうかサラダ 牛乳	コッペパン ホークフランクのソテー ミネストローネ うわゴールド(1/6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
こんだてのせいりょう(g)	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□ 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	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	こめ 70□ とり肉 35○ たまねぎ 25△ にんじん 10△ たけのこ 10△ にら 3△ サラダ油 0.5□ オイスターソース 1 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.5□ 酒 0.5	こめ 70□ ぶた肉 40○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ いとこんやく 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	こめ 70□ はつがげんまいいり 50○ ひらつくね 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 ジンジャーパウダー 0.03 でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 1.45	こめ 70□ どうふ 90○ ぶたひき肉 30○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ たけのこ 10△ 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 トウバンジャン 0.05 でんぷん 1□ ぶたからスープ 40	コッペパン 50□ ホークフランク 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△ トマトゲチャップ 11 塩 0.07 乾燥にんにく 0.05 こしょう 0.04 とりからスープ 濃量 水 80	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○ とうふ 25○ あぶらあげ 3○ たまねぎ 20△ にんじん 10△ ごぼう 10△ あおねぎ 3△ みそ 115○ けずりぶし 2.5 水 110 牛乳 1本○
	とり肉 15○ とうふ 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△ 淡口しょうゆ 6 酒 0.2 でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 1.25 牛乳 1本○	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○	とうふ 20○ はくさいキムチ 10△ ぶた肉 20○ たまねぎ 30△ にんじん 10△ いとこんやく 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○	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 1.5□ けずりぶし 2.5 水 1.45 牛乳 1本○	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 ジンジャーパウダー 0.03 でんぷん 1.5□ けずりぶし 2.5 水 1.55 まっちゃゼリー 40□ 牛乳 1本○	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○	うわゴールド 20△ 牛乳 1本○	牛乳 1本○

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。

☆献立だより☆



※調味料は好みて調節してください。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
玉ねぎ	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

ルーローハンとは台湾で人気の家庭料理です。
甘辛い味付けと、五香粉の香りで、
ごはんがすすむ一品です。

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 玉ねぎはスライス、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、玉ねぎ、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。

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ことができます。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス!