



毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助けたり、虫歯の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。この1週間は、茎わかめ、ひよこ豆、れんこんなど、かみごたえのある食材が登場します。よくかんで食べましょう。

今月の食育の日献立は、香川県です。

春を告げる魚として昔から食べられてきた「さわら」、香川県が誇る夏野菜の「三豊なす」、小豆島で栽培が有名な「オリーブ（オリーブオイル）」、歴史のある日本三大素麺のひとつ「小豆島手延素麺」と、今日の献立には香川県を代表する海の幸、山の幸の食材を使用しています。



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・・・

※学校給食こどもひょうに関するお問い合わせは、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。

◎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。

給食メニューで人気の「ビビンバ」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	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだて	おやこどんぶり (卵除去食対応) きゅうりのあえもの 牛乳 	ごはん ぶたキムチ わかめスープ スライスピイン 牛乳	いろどりもずくどんぶり ごはん いろどりもずくいため あつあげのみそしる 牛乳	ごはん あじフライ キャベツのそくせきづけ とりのつくねじる 牛乳	コッペパン ポークフランクのソテー <sup>1</sup> ラタトゥイユ ソーダフロートゼリー <sup>2</sup> 牛乳	ごはん やまとに うめマヨあえ (マヨネーズ クラス1本) 牛乳	ごはん ぶたにくとごぼうの あまからいため にらたまじる (卵除去食対応) 牛乳 
こんだてのざいりょう(め)	こめ とり肉 たまご かまぼこ たまねぎ にんじん いとこんにゃく ごぼう あおねぎ サラダ油 砂糖 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	こめ ぶた肉 はくさいキムチ たまねぎ はくさい にんじん にら サラダ油 濃口しょうゆ	もずく ぶたひき肉 たまねぎ にんじん とうもろこし パブリカ サラダ油 濃口しょうゆ 乾燥わかめ とり肉 砂糖 とうふ たまねぎ にんじん にんじん きゅうり にんじん 酢 砂糖 淡口しょうゆ 一味とうがらし 少々	こめ あじフライ 天ぷら油 キャベツ たくあんづけ パブリカ サラダ油 濃口しょうゆ みりん 酒 酒 にんじん しろねぎ でんぶん えのきだけ 淡口しょうゆ 塩 こしょう けずりぶし 水 牛乳	コッペパン ポークフランク サラダ油 とり肉 じやがいも たまねぎ なす トマト キャベツ パブリカ にんじん セロリ サラダ油 酒 トマトケチャップ トマトピューレ 白ワイン 乾燥にんにく 塩 とりがらスープ 水 ソーダフロートゼリー <sup>2</sup> 牛乳	こめ ひらてん じやがいも たまねぎ なす トマト キャベツ パブリカ にんじん セロリ サラダ油 砂糖 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 水 乾燥うめ たまねぎ れんこん むきえだまめ サラダ油 マヨネーズ 水 牛乳	こめ ぶた肉 ごぼう にんじん つきこんにゃく さやいんげん サラダ油 砂糖 濃口しょうゆ みりん 水 にら たまご とうふ たまねぎ にんじん にんじん 乾燥うめ たまねぎ れんこん むきえだまめ サラダ油 マヨネーズ 水 牛乳 牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
中学年	I群 - /たんぱく質 566kcal 25.4g	I群 - /たんぱく質 541kcal 23.3g	I群 - /たんぱく質 546kcal 22.8g	I群 - /たんぱく質 592kcal 24.1g	I群 - /たんぱく質 580kcal 27.1g	I群 - /たんぱく質 621kcal 23.7g	I群 - /たんぱく質 544kcal 22.8g

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

※学校給食にんじてひょうに關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。

## ☆こんだて献立だより☆



※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。

きゅうしょくもくひょう  
～給食目標～  
えいせい き  
衛生に気をつけた  
しょくじ  
食事をする

## ◎なすのオリーブオイル炒め

## 作り方

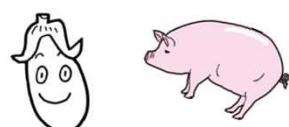
- ① なすは乱切りにし、水にさらしておく。

② 豚肉は食べやすい大きさに、人参は短冊切りにしておく。

③ 鍋にオリーブ油を熱し、豚肉に火が通るまで炒める。

④ なす、人参を入れ、さらに炒める。

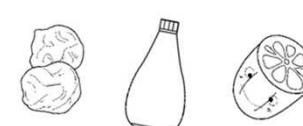
⑤ 最後に調味料Aを加え、仕上げる。



## ◎梅マヨ和え

作り方

- れんこんは5mm幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。
  - 玉ねぎは5mm幅のスライスにしておく。
  - むき枝豆は流水解凍しておく。
  - ①②③をさっと茹でて水気を切り、冷ましておく。
  - ④に乾燥梅、サラダ油、マヨネーズを加え、和える。



QRコードで  
ホームページに  
直接アクセス！

