

小学校給食センター（第1）



日・曜	16日(火)	17日(水)	18日(木)
こんだて	わかめごはん さつまいもとりにくの さっぱりいため なるちゅるうどん 牛乳	コッペパン レンズまめのカスレ パイザヌスー もものタルト 牛乳	ごはん あつあげのカレーいため たまごスープ (卵除去食対応) 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 さつまいも 15 とり肉 25 たまねぎ 15 キャベツ 10 にんじん 10 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 2.5 レモン果汁 1.2 酒 0.5 砂糖 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01 うどん 30 ぶた肉 20 あぶらあげ 5 ちくわ 5 にんじん 10 つきこんにやく 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 5 みりん 1 けずりぶし 2.5 水 105 牛乳 1本	コッペパン 50 レンズまめ(ドライ) 5 チキンフランク 15 じゃがいも 20 たまねぎ 20 グリーンアスパラガス 5 トマト 10 オリーブ油 0.5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 白ワイン 0.5 塩 0.2 乾燥にんにく 0.05 こしょう 0.01 とりがらすー 適量 水 10 ベーコン(シールド) 15 たまねぎ 40 キャベツ 30 にんじん 10 セロリ 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 140 もものタルト 35 牛乳 1本	こめ 70 あつあげ(ミニ) 30 ぶた肉 20 たまねぎ 20 にんじん 10 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 4 酒 0.5 シンジャーパウダー 0.2 こしょう 0.01 カレー粉 0.1 たまご 20 とり肉 15 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 3 塩 0.4 こしょう 0.01 でんぶん 1.5 けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本
	食育の日献立 (徳島県)		
中学年	I献立 -/たんぱく質 573kcal 23.2g	I献立 -/たんぱく質 600kcal 22.0g	I献立 -/たんぱく質 552kcal 23.8g

★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。



家族そろって
作ってみませんか？

◎さつまいもと鶏肉のさっぱり炒め

ざいりょう (4~5人分)

さつまいも 中1本
鶏肉 150g
玉ねぎ 中1/2個
キャベツ 1枚
人参 中1/4本
サラダ油 適量
濃口醤油 大さじ1
レモン果汁 小さじ1
酒 小さじ1/3
砂糖 大さじ1/2
塩 少々
こしょう 少々

作り方

- 鶏肉、キャベツは食べやすい大きさに切っておく。玉ねぎは5mm幅のスライス、人参はいちょう切りにしておく。
- さつまいもは1cmの拍子木切りにし、水にさらしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ、人参、キャベツ、さつまいもを加えさらに炒める。
- 調味料Aを加え、さらに炒めて仕上げる。

※さつまいもはさっと茹でておくと、火が通りやすいです。

◎鳴ちゅるうどん

ざいりょう (4~5人分)

うどん(冷凍)	200g
豚肉	100g
油揚げ	1枚
ちくわ	1本
人参	中1/4本
つきこんにやく	50g
青ねぎ	2本
淡口醤油	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
けずりぶし	適量
水	700ml

作り方

- けずりぶしでだしをとっておく。
- 豚肉は食べやすい大きさに、油揚げは短冊切りにし、湯をかけて油抜きしておく。
- ちくわは5mm幅の薄切り、人参は5mm幅の短冊切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- つきこんにやくは下茹でしておく。
- 鍋にだし汁を煮立て、豚肉、人参、油揚げ、つきこんにやく、ちくわの順に入れる。
- 具材が柔らかくなったら、うどん、調味料Aを入れてさらに煮込む。
- 最後に青ねぎを入れ、火を止めて味を調える。



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！

