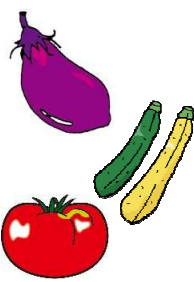




日・曜	15日(水)			16日(木)				
こんだて	くるくるパン なつやさいのスパゲッティ 粉チーズ（クラス1本） コールスローサラダ 牛乳			ごはん カレーにくじゃが キャベツのあえもの 牛乳				
こんだてのざいりょう（g）	くるくるパン	40	□	こめ	70	□		
	スパゲッティ	33	□	ぶた肉	35	○		
	なす	15	△	ちくわ	15	○		
	トマト	10	△	じゃがいも	60	□		
	ズッキーニ	5	△	たまねぎ	40	△		
	チキンフランク	15	○	にんじん	20	△		
	たまねぎ	30	△	いとこんにやく	15	△		
	にんじん	10	△	サラダ油	1	□		
	サラダ油	1.5	□	カレー粉	0.3			
	トマトケチャップ	18		砂糖	3	□		
	ウスターソース	1		濃口しょうゆ	6			
	赤ワイン	1		みりん	0.5			
	塩	0.2		水	50			
	乾燥にんにく	0.1		キャベツ にんじん 淡口しょうゆ 砂糖	30	△		
	こしょう	0.02			5	△		
	ナツメグ	0.01			1.5			
	粉チーズ	1	○	砂糖	0.3	□		
	キャベツ	25	△	牛乳	1本	○		
	にんじん	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	○						
								
中学年	Iお片 -/たんぱく質 593kcal 21.7g						Iお片 -/たんぱく質 550kcal 21.6g	

☆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？

◎いか人参

ざいりょう (4～5人分)

人参	ちゅう 中 1/2本
乾燥するめいか	5g
サラダ油	適量
濃口醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- 人参は千切りにしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、人参を炒め火が通ったら、するめいか、調味料Aを入れて炒める。
- 最後にごま油を回し入れて仕上げる。

～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。おはしで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。

◎こづゆ

ざいりょう (4～5人分)

貝柱（冷凍）	30g	淡口醤油	大さじ1と1/2
竹輪	1本	けずりぶし	適量
たけのこ（水煮）	50g	水	700ml
干しいたけ	3g		
里芋	3個		
こんにやく	1/2枚		
人参	ちゅう 中 1/3		
筍	15個		

作り方

- けずりぶしでだしをとっておく。
- 貝柱はさっと水洗いしておく。
- 竹輪は輪切り、人参は短冊切りにしておく。
- たけのこはさっと水洗いし、細切りにしておく。
- 干しいたけは水で戻し、細切りにしておく。
- 里芋は皮をむき、一口大の乱切りにし、さっと茹でるか塩もみをし、ぬめりを取っておく。
- こんにやくは細切りにし、さっと下茹でしておく。
- 筍は水かぬるま湯で戻して、水気を絞っておく。
- 鍋にだし汁を煮立たせ、人参、里芋、こんにやく、たけのこ、竹輪、干しいたけ、貝柱の順に入れて煮込む。
- 貝柱に火が通ったら、筍と淡口醤油を入れ、味を調えて仕上げる。

こづゆは、福島県会津地方の郷土料理で、貝柱のだしを使った、上品な汁物だよ。
結婚式やお正月などのハレ（おめでたい）日に欠かせない料理だよ。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表し○：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。