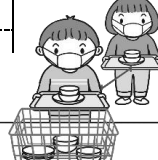
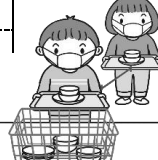
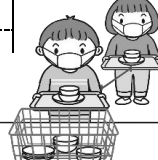
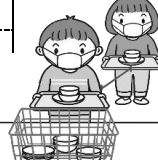
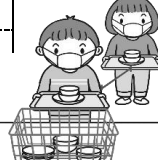
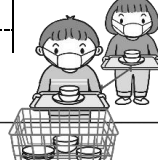
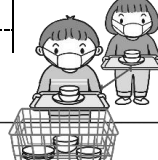
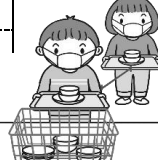
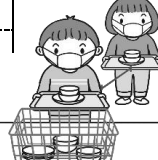
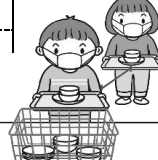
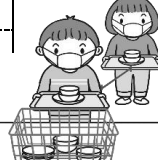
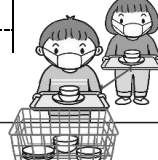
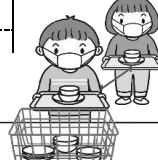
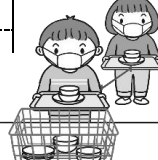
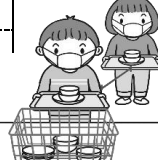
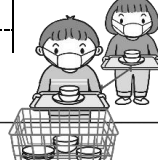
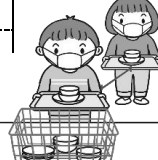
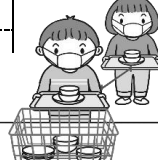
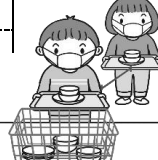
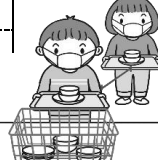
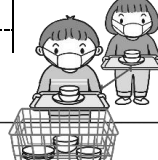
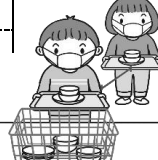
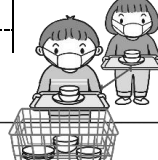
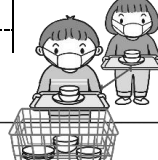
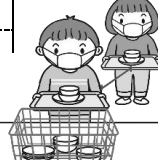
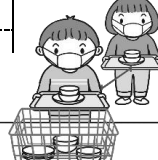
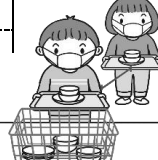
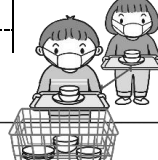
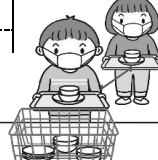
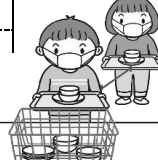
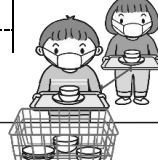
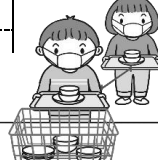
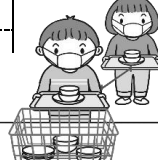
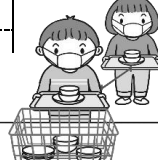
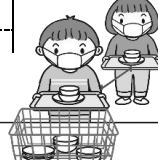


2021年度

4月献立表

中学校給食センター

日・曜	13日(火)			14日(水)			15日(木)			16日(金)			19日(月)			20日(火)			21日(水)			22日(木)			23日(金)																																																																																														
献立名	米粉チキンカレーライス 牛乳 ツナサラダ 福神漬			ご飯 牛乳 ビーフコロッケ ベーコンのオイスターソース炒め ふきの味噌汁			ご飯 牛乳 鯖のゆかり焼き 菜の花とじゃこの炒め物 お祝いすまし汁 入学お祝いゼリー（豆乳）			コッペパン きなこクリーム 牛乳 白身魚のトマトソースかけ アスパラのサラダ コンソメスープ			春キャベツの豚丼 牛乳 おかか和え 玉ねぎの味噌汁 清見オレンジ（1/4個）			ご飯 牛乳 鯉の甘露煮 金平ごぼう 芋団子汁			ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春巻 わかめの中華和え			ご飯 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き 五色和え 沢煮椀			コッペパン 牛乳 フレークチキン イタリアンサラダ ラビオリのスープ																																																																																														
材料名および使用量（g）	米	100		米	100		米	100		コッペパン	70		米	100		米	100		米	100		米	100		コッペパン	70																																																																																													
	鶏肉	45		牛乳	1本		牛乳	1本		きなこクリーム	10		豚肉	40		牛乳	1本		牛乳	1本		牛乳	1本		牛乳	1本																																																																																													
	じゃがいも	60					鯖	60					キャベツ	30																																																																																																									
	玉ねぎ	60		ビーフコロッケ	60		酒	1		牛乳	1本		人参	10		鯉	40		豆腐	120		鯖	60		鶏肉	70																																																																																													
	人参	15		天ぷら油	6		塩	0.5		白身魚のカリカリフライ	60		サラダ油	0.5		酒	3		玉ねぎ	40		味噌	4.5		みりん	1																																																																																													
	トマト	15					ゆかり	1		天ぷら油	6		みりん	1		砂糖	1.5		人参	15		濃口しょうゆ	1		マヨネーズ	9																																																																																													
	グリーンピース	5		ベーコン	20		濃口しょうゆ	1		トマト	10		酒	1		濃口しょうゆ	4.5		たけのこ	15		酒	1		コンソメ	11																																																																																													
	サラダ油	1		玉ねぎ	25					トマトケチャップ	5		濃口しょうゆ	4		ジンジャーパウダー	0.03		白ねぎ	5		みりん	0.8																																																																																																
	米粉	5		人參	10		菜の花	15		砂糖	0.8		ジンジャーパウダー	0.01		ごぼう	20		干しいたけ	0.5		砂糖	0.4		キャベツ	30																																																																																													
	カレー粉	0.9		小松菜	10		ちりめんじゃこ	3		塩	0.2		牛乳	1本		鶏肉	15		サラダ油	1		大根	25		人参	10																																																																																													
	ウスターソース	5.5		サラダ油	0.2		玉ねぎ	20		アスパラガス	20		大根	25		つきこんにゃく	10		濃口しょうゆ	5		赤みそ	5		とうもろこし	10																																																																																													
材料名および使用量（g）	アップルソース	4		ジンジャーパウダー	0.05		蓮根	10		ほうれん草	15		きゅうり	15		人参	10		砂糖	1		酒	1.5		ドラッシング （イタリアン）	7																																																																																													
	トマトケチャップ	1.5		オイスターソース	2		人参	10		アスパラ	15		とうもろこし	10		濃口しょうゆ	2.5		オイスターソース	0.6		わかつめ	0.5		ラビオリ	30																																																																																													
	塩	1.5		濃口しょうゆ	1		濃口しょうゆ	2		オリーブ油	0.7		淡口しょうゆ	1.7		濃口しょうゆ	2.5		ジンジャーパウダー	0.1		すりごま	0.3		じゃがいも	30																																																																																													
	赤ワイン	1.5		砂糖	0.3		みりん	0.5		砂糖	0.7		みりん	1		いももち	20		豆板醤	0.15		濃口しょうゆ	2		玉ねぎ	30																																																																																													
	濃口しょうゆ	0.5		乾燥にんにく	0.1		酒	0.5		塩	0.25		花かつお	1		じゃがいも	20		でん粉	1.2		みりん	0.5		人参	10																																																																																													
	とりがらスープ	適量		とりがらスープ	適量		塩	0.1		胡椒	0.02					豚肉	20		とりがらスープ	適量		砂糖	0.3		セロリ	1																																																																																													
	牛乳	1本		かまぼこ	20		かまぼこ（桜型）	10		豚肉	20		玉ねぎ	35		鶏肉	20					濃口しょうゆ	4		淡口しょうゆ	4																																																																																													
	ツナ	15		豆腐	30		鶏肉	15		豆腐	30		油揚げ	25		鶏肉	20		天ぷら油	5		油揚げ	3		塩	0.4																																																																																													
	キャベツ	20		白菜	25		豆腐	25		玉ねぎ	30		油揚げ	3		人参	10					玉ねぎ	25		胡椒	0.02																																																																																													
	とうもろこし	10		人参	10		えのきだけ	10		じゃがいも	30		人参	10		小松菜	10		わかめ	1		ごぼう	10		けずりぶし	3																																																																																													
	材料名および使用量（g）	酢	2		味噌	14		えのきだけ	3		しめじ	10		白ねぎ	4		青ねぎ	3		キャベツ	30		たけのこ	10																																																																																															
サラダ油		0.4		味噌	14		淡口しょうゆ	7		セロリ	1		味噌	14		淡口しょうゆ	7		人参	10		えのきだけ	10																																																																																																
塩		0.25		けずりぶし	3		塩	0.1		コンソメ	1.5		けずりぶし	3		濃口しょうゆ	1.5		ごま油	0.6		青ねぎ	4																																																																																																
胡椒		0.02					入学お祝いゼリー （豆乳）	40		淡口しょうゆ	1.5		清見オレンジ	45		塩	0.5		淡口しょうゆ	1.5		酒	0.3																																																																																																
福神漬		15								胡椒	0.01								砂糖	0.5		塩	0.1																																																																																																
											とりがらスープ	適量										けずりぶし	3																																																																																																
入学・進級 おめでとうございます 			入学お祝い献立 			毎月19日は食育の日です。 今年度は食育の日に、兵庫県産の食材を たくさん使った献立を提供する予定です。			食育の日			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。  片付けは明日の準備です。 食器は優しく扱いましょう。			給食 3つのおねがい  給食の前後は石けんを使って よく手を洗いましょう。  よく噛んで味わって 食べましょう。		

◎中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【伊丹市立中学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

4月 いきいき

※給食献立の中から紹介しています。

- ① フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、人参、たけのこを入れる。
- ③ チンゲン菜を入れ、さっと火が通ったら、しょうゆ麹を入れる。
- ④ 最後に醤油とごま油を入れたら完成。

たけのこの切り口の白いものは、アミノ酸の一種「チロシン」でうま味のもとです。



手をしっかり洗いましょう！



手をぬらし、手のひらで
石けんを泡立てる



手の甲をこする



指先、爪の間をこする

給食の前後は、
必ず手を
洗いましょう。



指の間をこすり合わせる



親指をねじって洗う



手首もしっかり忘れずに

*令和3年（2021年）度の給食費のお支払いは6月から毎月となります。
納期限は各月25日（3月は31日）となります。
*卵除去食（鶏卵・うずら卵対象）の提供は5月より開始いたします。