

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)
献立名	市制記念日 ごはん 三田ポークの角煮 おひたし いも団子汁	ごはん 麻婆豆腐 春肉の酢の物 ミニトマト	母子茶の小テーブルロール 照り焼きハンバーグ 枝豆 モロヘイヤと卵のスープ	ごはん あじのヤンニョムカンジャンかけ ナムル ワタンスープ 味付けのり(中学校のみ)	七夕献立 減ごはん 夏野菜のかき揚げ 昆布の煮物 七夕汁 豆乳アイス	麦ごはん ししゃも 筑前煮 みそ汁 胚芽ふりかけ	スタミナ丼 焼きシューマイ(えび) キムチスープ
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚肉(角) 45 土しよが 1.3 にんにく 0.4 白ねぎ 10 三温糖 3 こいしよがゆ 4.5 みりん 1.2 水 12 白菜 40 油揚げ 3 砂糖 0.2 うすしよがゆ 1.35 いももち 25 厚揚げ 20 人参 5 小松菜 10 大根 20 けずり節 5 だし昆布 0.5 塩 0.07 うすしよがゆ 5.4 水 115	精白米 80 豆腐 90 合ミンチ 14 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しよが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいしよがゆ 3.5 水 40 キャベツ 15 緑豆はるさめ 4 もやし 5 まぐろ油揚げ 5 人参 5 酢 2.5 砂糖 1.4 うすしよがゆ 0.9 塩 0.2 ミニトマト 1	パン 1 砂糖 4 バター 5 母子茶の粉茶 0.75 豆腐入りハンバーグ 1 砂糖 0.6 こいしよがゆ 1.2 みりん 0.24 料理酒 0.24 でん粉 0.12 枝豆 22 塩 0.3 鶏肉皮付き 5 モロヘイヤ 5 鶏卵 20 人参 10 玉ねぎ 30 でん粉 0.5 土しよが 0.3 ローリエ 0.01 うすしよがゆ 6 塩 0.15 こしよが 0.03 水 120	精白米 80 あじ 50g にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しよが 0.25 けずり節 0.2 こいしよがゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 大豆もやし 30 ほうれん草 15 人参 5 にんにく 0.1 砂糖 0.2 こいしよがゆ 2.56 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 鶏肉皮付き 10 ワタンスープ 6 人参 10 玉ねぎ 30 白菜 15 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しよが 0.3 うすしよがゆ 0.15 塩 6 こしよが 0.03 水 120 味付けのり(小袋) 1	精白米 80 西洋かぼちゃ 10 玉ねぎ 7 ちくわ 7 にがり 7 小麦粉 7 塩 0.1 なたね油(揚げ油) 4 きざみ昆布 2.4 人参 7 豚肉 10 つきごんにやく(白) 10 みりん 3 こいしよがゆ 1.5 三温糖 1.5 水 20 はるさめ 4 豆腐 20 オクラ 5 玉ねぎ 20 人参 10 けずり節 5 だし昆布 0.5 うすしよがゆ 4.5 塩 0.15 水 130 豆乳アイス 1	精白米 72 押麦 8 ししゃも 1尾 鶏肉皮付き 10 角ごんにやく 7 人参 5 あらいごぼう 7 きやいんげん 3 れんこん水煮 10 煮干し粉 2 三温糖 1.2 うすしよがゆ 1.2 こいしよがゆ 1.2 みりん 0.35 料理酒 1 水 8 玉ねぎ 20 じゃがいも 30 人参 5 厚揚げ 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 115 胚芽ふりかけ(小袋) 1 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 豚肉 20 玉ねぎ 20 キャベツ 15 ピーマン 5 赤ピーマン 5 料理酒 1.6 砂糖 1.2 こいしよがゆ 4.8 コチジャン 2 にんにく 0.3 白いりごま 0.3 白いりごま(すり) 0.3 ごま油 0.3 塩 0.1 こしよが 0.02 えびシューマイ(大) 1 鶏肉皮付き 10 豆腐 25 白菜キムチ 10 えのきたけ 5 玉ねぎ 20 カッパわかめ 0.5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しよがゆ 0.3 うすしよがゆ 3.6 塩 0.3 水 125 ※えびシューマイ 幼 1こ 中(大)2こ
エネルギー(kcal)	597(26.2) / 703(30.4)	605(23.1) / 716(26.8)	626(25.9) / 780(31.0)	593(27.2) / 702(32.6)	655(18.5) / 759(21.0)	586(21.1) / 711(26.1)	613(24.0) / 774(29.9)

学校給食摂取基準 小学校中学年 エネルギー 640Kcal たんぱく質 24.0g [黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [緑]△体の調子をとどめる食品(ビタミン・ミネラル) 中学校 エネルギー 820Kcal たんぱく質 30.0g [赤]○血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) ※太字は三田の食材を使用しています。

食べチャオさんだ！食育推進事業 給食センター探検隊員 募集

今年も親子で清水山給食センターを探検し、給食の秘密をさぐる「給食センター探検隊員」を募集します。いつも食べている給食の秘密を知るチャンスです！みなさんの参加をお待ちしています。

【日時】平成30年7月23日(月)9:15~13:30(受付9:00)

【場所】清水山給食センター

【内容】清水山給食センターの見学・調理体験及び試食

- *** 予定メニュー ***
- 三田夏野菜のカレーライス
 - 三田ポークときゅうりのマリネ
 - アップルパイ

【参加費】一人300円(当日集金)

【対象】三田市立の小学3年生~6年生の児童・中学生とその保護者(定員:30名程度)

※ 対象学年未満のお子様は参加・同伴できません。
※ 人数多数の場合は抽選とし、7月13日(金)までに申込者全員に発送いたします。

【申込方法】平成30年7月5日(木)必着

往復はがき(宛名記入)で下記へ送付してください。

- 参加する児童生徒の氏名(漢字にふりがなを付けて)
 - 参加する保護者の氏名(漢字にふりがなを付けて)
 - 学校名 ④学年 ⑤住所 ⑥電話番号を記入
- *消えるボールペン不可

【持ち物】エプロン・マスク・飲料水・参加費・筆記用具・首に巻くタオル・きれいに洗った長靴(調理場用)・上履き(調理場以外で使用)

※やけど防止のため、長袖のはおれる上着、長ズボン着用でご参加ください。

【申込・問合せ先】平日9時~16時30分まで
清水山給食センター「給食センター探検隊」担当
〒669-1506 三田市志手原1143

電話:079-559-4691
FAX:079-559-4692



夏休みの自由研究におすすめです。カメラを持ってきてください。

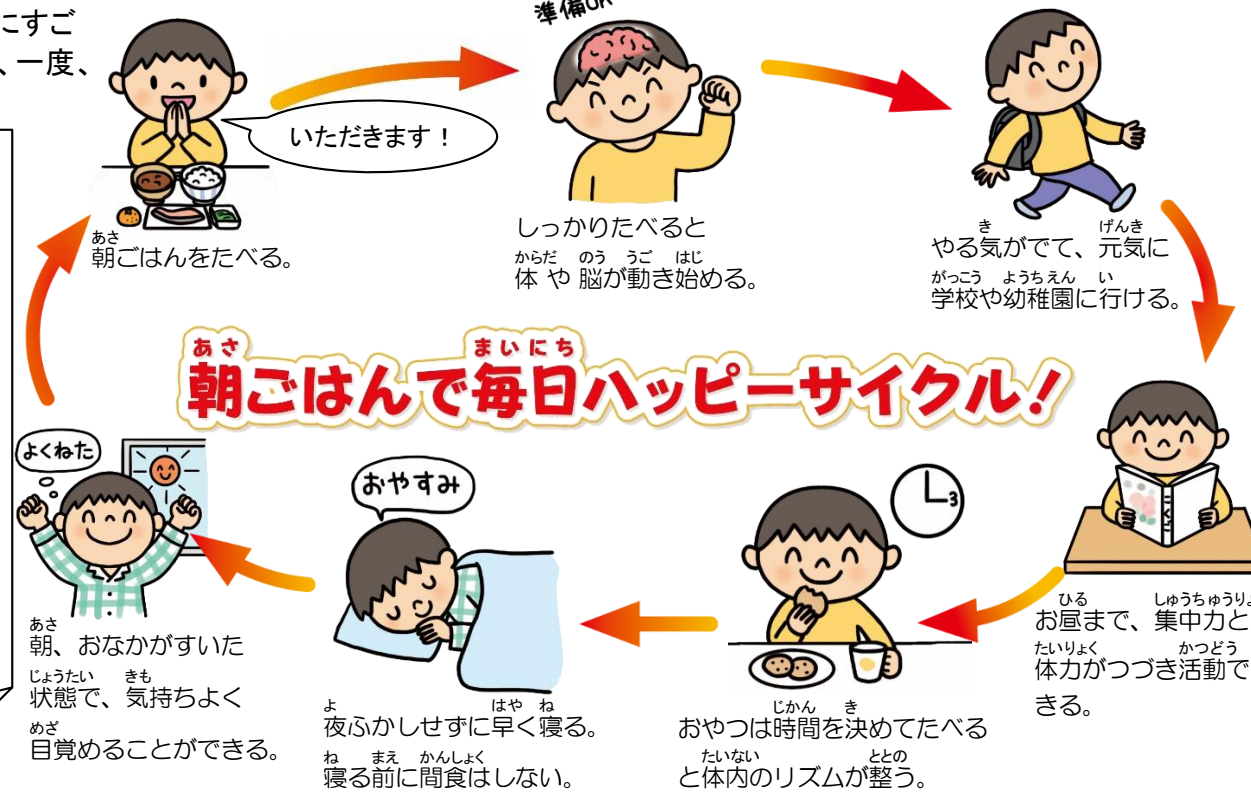
「早寝・早起き・朝ごはん」が体によいのは、なぜ?!

よい生活リズムをつくと、1日を元気にすごすことができます。自分の生活リズムを、一度、ふり返ってみましょう。

【生活リズム O×クイズ】

- テレビやパソコン、スマートフォンなどから出るブルーライトは、朝の太陽の光の波長に近い (O・×)
- 人の体内時計は25時間サイクルである (O・×)
- 朝ごはんを食べない習慣がつくと朝に食欲がわかなくなる (O・×)

→クイズのこたえと説明はウラ面へ



平成30年度 7月 学校給食予定こんだて表

三田市立清水山給食センター

日・曜	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)	18日(水)	19日(木)
献立名	世界のパン(申近東) ピタパン ポトフ 白身魚の大豆がらめ キャベツとコーンのソテー	和食の日 ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 さばのごまみそ焼き 煮びたし 母子茶	ごはん 小あじ南蛮漬け 切干し大根の煮付け とうがん汁	夏野菜のカレー 海と畑のサラダ ごまドレッシング ミニトマト	小パン 夏野菜のさっぱりミートスパゲティ プレーンオムレツ 豚肉とズッキーニのマリネ	まごわやさしい 減ごはん とびうおフライ ピーマンと竹輪の甘辛炒め ごま汁
材料名および使用量(g)	ピタパン(小袋) 1枚 ベーコン厚切り 25 玉ねぎ 40 小丸天 10 じゃがいも 45 鶏骨ミンチ(だし) 6 ローリエ 0.01 土しよが 0.25 塩 0.2 うす口しよがゆ 2.7 こしよ 0.04 水 80 白身魚(角切り) 50 塩 0.2 こしよ 0.02 でん粉 6 なたね油(揚げ油) 4 大豆(ゆで) 10 砂糖 2.2 こい口しよがゆ 2.9 みりん 0.6 水 2 キャベツ 40 ホールコーン 5 塩 0.2 こしよ 0.03 うす口しよがゆ 0.2 ※ピタパン(小袋) 幼・小1・小2 60g 小3~中 80g 小 エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	精白米 80 豚肉 14 じゃがいも 60 小丸天 15 人参 15 玉ねぎ 50 さやいんげん 7 土しよが 0.3 煮干し粉 2 三温糖 3 こい口しよがゆ 3.6 うす口しよがゆ 3.2 水 20 さば 50g みそ 1.4 八丁みそ 0.35 白いりごま 0.56 白いりごま(すり) 0.56 みりん 1.05 とうがん 0.35 厚揚げ 2 人参 7 しめじ 7 青ねぎ 5 塩 0.3 うす口しよがゆ 4 けずり節 0.2 うす口しよがゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 母子茶 1本 *牛乳のかわりに母子茶がつきます	精白米 80 小あじ(濃粉つき) 30 なたね油(揚げ油) 3 玉ねぎ 15 人参 15 赤ピーマン 3 オニオンソテー 1.5 西洋かぼちゃ 2.4 うす口しよがゆ 3 酢 2.4 切干し天根 5 人参 6 油揚げ 4 煮干し粉 2 三温糖 1 こい口しよがゆ 1.5 うす口しよがゆ 1.35 みりん 1 水 20 とうがん 30 厚揚げ 20 人参 7 しめじ 7 青ねぎ 5 塩 0.3 うす口しよがゆ 4 けずり節 5 だし昆布 0.5 水 125	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 35 なす 5 トマト 7 ホールコーン 5 オリーブ油 3 砂糖 1 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 塩 0.3 こしよ 0.08 にんにく 0.5 水 4 プレーンオムレツ 1 豚肉 5 ズッキーニ 15 玉ねぎ 20 土しよが 1 みそ 1 砂糖 0.5 うす口しよがゆ 0.9 みりん 1 酢 1	パン スパゲティ 27 鶏ミンチ 15 玉ねぎ 20 人参 7 なす 10 トマト 7 ホールコーン 3 オリーブ油 1 砂糖 1 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 塩 0.3 こしよ 0.08 にんにく 0.5 水 4 プレーンオムレツ 1 豚肉 5 ズッキーニ 15 玉ねぎ 20 土しよが 1 みそ 1 砂糖 0.5 うす口しよがゆ 0.9 みりん 1 酢 1	精白米 70 とびうおフライ 1 なたね油(揚げ油) 4 ピーマン 10 ちくわ 10 あらいごぼう 8 茎わかめ 5 人参 5 花かつお 1 ひまわり油 0.3 三温糖 2.1 こい口しよがゆ 2.6 料理酒 0.6 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 白菜 15 えのきたけ 5 油揚げ 5 花ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 115
	646(28.8) / 706(31.9)	579(23.8) / 708(28.8)	598(22.1) / 704(25.4)	680(20.9) / 795(24.1)	628(25.0) / 770(29.9)	613(23.7) / 734(28.0)

7月25日
給食費振替日

食ベチャオさんだ！食育推進事業

「給食試食とセンターミニ探検」参加者募集

清水山給食センターで給食センター探検隊が開催されるのに合わせて、ゆりのき台給食センターでもミニ探検(給食試食付き)を実施します。

【日時】平成30年7月23日(月)11時から13時(予定)

【場所】ゆりのき台給食センター

【内容】

- * 試食: 三田夏野菜のカレーライス
三田ポークときゅうりのマリネ
アップルパイ
- * 給食センター調理場内見学(センターの調理機器や施設を間近で見学できます。また、大きな冷凍冷蔵庫内にも入れます。)

【参加費】一人300円(当日集金)

【定員】40名(申し込み多数の場合は、抽選)

※小学校低学年以下のお子様は中学生以上同伴でご参加ください

【申込方法】平成30年7月5日(木)必着

①参加希望体験名(ミニ探検) ②参加者全員の氏名 ③年齢 ④代表者の電話番号を記入し、往復はがき(代表者の宛名記入)で下記へ送付してください。

*消えるボールペン不可

【申込・問合せ先】平日9時~16時30分まで
ゆりのき台給食センター 給食試食担当
住所 〒669-1324 三田市ゆりのき台6-8
電話:079-567-2279 FAX:079-567-2329

未就学児親子を対象に、有馬富士共生センターで給食試食(一食200円)を12時から13時(予定)で同日実施するよ。参加希望体験名に給食試食親子体験と記入し、下記と同じ方法で申し込もう!

くわしくは
広報(6/15号)
をみてね~♪

清水山給食センターの探検隊に参加できない小学2年生までは、この企画がおすすめ!暑い時期、マイナス18度の冷凍庫は、何度も入りたい人気スポットです。

【生活リズム O×クイズ】のこたえ

クイズ① O

ブルーライトは

夜の眠気に関係あり!

夜遅くに、テレビやパソコン、ゲーム、スマートフォンなどの画面を長い時間みている人は少しく控えて、早く寝よう



波長の長さのちがいで、光の色は変わります。
ブルーライトは、朝の太陽光と同じ波長で、目を覚めさせる作用があります。

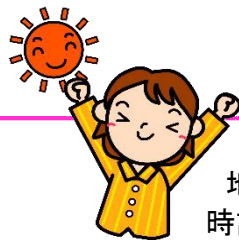
また、睡眠をうながすメラトニンというホルモンを出しにくくなるので、夜にたくさんブルーライトを浴びると眠りにくくなります。

クイズ② O

体内時計のリセット

スイッチのひとつは朝の光!

脳で朝の光をしっかりとキャッチできるよう、夜遅くまで明るい場所で起きたりせず、早寝早起きしよう



地球の周期は24時間ですが、人の体内時計は約25時間で刻まれています。朝、脳が光を感じることで25時間の体内時計が24時間にリセットされます。

夜遅くまで明るいところにいると体内時計と地球時間とのズレが大きくなります。



クイズ③ O

「朝は食欲がない…」の
カギは胃の動きと朝ごはん!

胃がしっかりと動くよう、朝ごはんを食べる習慣をつけよう



朝ごはんを食べなくなると、胃の動きがにぶくなり、食欲もわかず、だんだんと食べなくても平気になります。まずは、飲み物だけでも同じ時間に飲むようにしましょう。

体内時計のリセット

スイッチのもうひとつは朝ごはん!

2種類のスイッチを同時に入れよう



人の体内時計は2つあり、ひとつは脳に、もうひとつは内臓にあります。2種類のスイッチを同時にすることで、体内時計はリセットされます。片方のスイッチのタイミングがずれると、午前中に元気が出ません。