

平成27年度 11月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.2倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

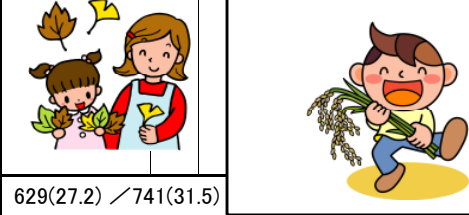
三田市立清水山給食センター

日・曜	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
献立名	減ごはん 豚肉と大根の煮物 煮ひたし 大学芋	小麦粉パン ポトフ 焼きハンバーグ 小松菜の炒め物	きのこ丼 ほっけの塩焼き ゆばのすまし汁	カレーライス ゆで卵 レモン和え	ごはん 高野豆腐の卵とじ はたはたのから揚げ おひたし	亥の子の餅献立 減ごはん もちいなるの甘辛煮 かぶらのゆず香あえ 豚汁	小パン クリームシチュー ごぼうサラダ・バックマヨネーズ みかん	減わかめごはん 納豆フリッター アーモンド和え けんちん汁 ヨーグルト	麦ごはん さばの塩焼き 大豆の五目煮 いも団子汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
材料名および使用量 (g)	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>70</td><td>米</td><td>70</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>20</td><td>ベーコン厚切り</td><td>20</td></tr> <tr><td>大根</td><td>50</td><td>玉ねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>厚揚げ</td><td>35</td><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>人参</td><td>15</td><td>キャベツ</td><td>30</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>10</td><td>じゃがいも</td><td>40</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>10</td><td>ひよこ豆</td><td>8</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>3</td><td>鶏骨ミンチ(だし)</td><td>6</td></tr> <tr><td>うすろしよゆ</td><td>3.15</td><td>ローリエ</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>こいしよゆ</td><td>3.5</td><td>土しよが</td><td>0.25</td></tr> <tr><td>水</td><td>50</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>25</td><td>うすろしよゆ</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>水菜</td><td>15</td><td>こしよ</td><td>0.04</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>0.4</td><td>水</td><td>80</td></tr> <tr><td>うすろしよゆ</td><td>1.35</td><td>ハンバーグ</td><td>1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td>ケチャップ</td><td>5.3</td></tr> <tr><td>水</td><td>4</td><td>ウスターソース</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>さつま芋</td><td>50</td><td>砂糖</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>なたね油(揚げ油)</td><td>5</td><td>水</td><td>2</td></tr> <tr><td>黒いりごま</td><td>0.3</td><td>小松菜</td><td>30</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3.5</td><td>しめじ</td><td>10</td></tr> <tr><td>こいしよゆ</td><td>0.7</td><td>ホールコーン</td><td>5</td></tr> <tr><td>水</td><td>7</td><td>塩</td><td>0.15</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいしよゆ</td><td>0.4</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしよ</td><td>0.03</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td></td></tr> </table>	精白米	70	米	70	豚肉	20	ベーコン厚切り	20	大根	50	玉ねぎ	30	厚揚げ	35	人参	10	人参	15	キャベツ	30	ちくわ	10	じゃがいも	40	さやいんげん	10	ひよこ豆	8	三温糖	3	鶏骨ミンチ(だし)	6	うすろしよゆ	3.15	ローリエ	0.01	こいしよゆ	3.5	土しよが	0.25	水	50	塩	0.2	白菜	25	うすろしよゆ	2.7	水菜	15	こしよ	0.04	けずり節	0.4	水	80	うすろしよゆ	1.35	ハンバーグ	1	みりん	0.5	ケチャップ	5.3	水	4	ウスターソース	1.2	さつま芋	50	砂糖	0.65	なたね油(揚げ油)	5	水	2	黒いりごま	0.3	小松菜	30	砂糖	3.5	しめじ	10	こいしよゆ	0.7	ホールコーン	5	水	7	塩	0.15			こいしよゆ	0.4			こしよ	0.03			水		<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>68</td><td>米</td><td>68</td></tr> <tr><td>押麦</td><td>12</td><td>小麦</td><td>12</td></tr> <tr><td>鶏ミンチ</td><td>30</td><td>鶏ミンチ</td><td>30</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>10</td><td>人参</td><td>7</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>0.8</td><td>玉ねぎ</td><td>35</td></tr> <tr><td>あらいごぼう</td><td>10</td><td>オニオンソテー</td><td>5</td></tr> <tr><td>人参</td><td>8</td><td>土しよが</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>3</td><td>にんにく</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>土しよが</td><td>1</td><td>カレールー</td><td>13</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>1.8</td><td>りんごピューレ</td><td>3</td></tr> <tr><td>こいしよゆ</td><td>4</td><td>塩</td><td>0.15</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.5</td><td>ウスターソース</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td>こしよ</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>0.1</td><td>水</td><td>80</td></tr> <tr><td>水</td><td>5</td><td>鶏卵</td><td>1</td></tr> <tr><td>ほっけ50g</td><td>1</td><td>塩</td><td>0.22</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>35</td><td>でん粉</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>15</td><td>なたね油(揚げ油)</td><td>2</td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td><td>小松菜</td><td>20</td></tr> <tr><td>みつば</td><td>5</td><td>もやし</td><td>20</td></tr> <tr><td>ゆば</td><td>5</td><td>けずり節</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>1</td><td>うすろしよゆ</td><td>1.35</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>5</td><td>みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>うすろしよゆ</td><td>5.6</td><td>水</td><td>4</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>135</td><td></td><td></td></tr> </table>	精白米	68	米	68	押麦	12	小麦	12	鶏ミンチ	30	鶏ミンチ	30	しめじ	10	人参	7	干しいたけ	0.8	玉ねぎ	35	あらいごぼう	10	オニオンソテー	5	人参	8	土しよが	0.5	さやいんげん	3	にんにく	0.1	土しよが	1	カレールー	13	三温糖	1.8	りんごピューレ	3	こいしよゆ	4	塩	0.15	料理酒	1.5	ウスターソース	0.6	みりん	0.5	こしよ	0.03	でん粉	0.1	水	80	水	5	鶏卵	1	ほっけ50g	1	塩	0.22	豆腐	35	でん粉	2.5	白菜	15	なたね油(揚げ油)	2	人参	5	小松菜	20	みつば	5	もやし	20	ゆば	5	けずり節	0.2	だし昆布	1	うすろしよゆ	1.35	けずり節	5	みりん	0.5	うすろしよゆ	5.6	水	4	塩	0.2			水	135			<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>80</td><td>米</td><td>80</td></tr> <tr><td>牛肉</td><td>30</td><td>鶏肉皮付き</td><td>10</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>50</td><td>餅いなり</td><td>1</td></tr> <tr><td>人参</td><td>7</td><td>けずり節</td><td>3</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>35</td><td>三温糖</td><td>5</td></tr> <tr><td>オニオンソテー</td><td>5</td><td>うすろしよゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>土しよが</td><td>0.5</td><td>みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>水</td><td>30</td></tr> <tr><td>カレールー</td><td>13</td><td>かぶら</td><td>35</td></tr> <tr><td>りんごピューレ</td><td>3</td><td>人参</td><td>5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.15</td><td>生クリーム</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>0.6</td><td>鶏骨ミンチ(だし)</td><td>2</td></tr> <tr><td>こしよ</td><td>0.03</td><td>ローリエ</td><td>0.09</td></tr> <tr><td>水</td><td>80</td><td>土しよが</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>鶏卵</td><td>1</td><td>塩</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>人参</td><td>3</td><td>こしよ</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.4</td><td>水</td><td>80</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.12</td><td>あらいごぼう</td><td>30</td></tr> <tr><td>レモン汁</td><td>0.7</td><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.7</td><td>塩</td><td>0.14</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>砂糖</td><td>0.49</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすろしよゆ</td><td>0.35</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>けずり節</td><td>0.7</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>マヨネーズ(小袋)</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みかん</td><td>1</td></tr> </table>	精白米	80	米	80	牛肉	30	鶏肉皮付き	10	じゃがいも	50	餅いなり	1	人参	7	けずり節	3	玉ねぎ	35	三温糖	5	オニオンソテー	5	うすろしよゆ	3	土しよが	0.5	みりん	0.5	にんにく	0.1	水	30	カレールー	13	かぶら	35	りんごピューレ	3	人参	5	塩	0.15	生クリーム	0.9	ウスターソース	0.6	鶏骨ミンチ(だし)	2	こしよ	0.03	ローリエ	0.09	水	80	土しよが	1.9	鶏卵	1	塩	0.6	人参	3	こしよ	0.03	砂糖	1.4	水	80	塩	0.12	あらいごぼう	30	レモン汁	0.7	人参	10	酢	1.7	塩	0.14			砂糖	0.49			うすろしよゆ	0.35			けずり節	0.7			マヨネーズ(小袋)	1			みかん	1	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>70</td><td>米</td><td>70</td></tr> <tr><td>餅いなり</td><td>1</td><td>ベーコン</td><td>7</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>3</td><td>じゃがいも</td><td>40</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>5</td><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>うすろしよゆ</td><td>3</td><td>玉ねぎ</td><td>35</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td>パセリ</td><td>1</td></tr> <tr><td>水</td><td>30</td><td>ホワイトルウ</td><td>12</td></tr> <tr><td>かぶら</td><td>35</td><td>豆乳</td><td>10</td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td><td>牛乳</td><td>10</td></tr> <tr><td>生クリーム</td><td>0.9</td><td>水</td><td>5</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2</td><td>鶏骨ミンチ(だし)</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.09</td><td>ローリエ</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.9</td><td>土しよが</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>15</td><td>塩</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>さつま芋</td><td>30</td><td>こしよ</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>白菓</td><td>15</td><td>水</td><td>80</td></tr> <tr><td>つきごんにやく</td><td>5</td><td>あらいごぼう</td><td>30</td></tr> <tr><td>厚揚げ</td><td>15</td><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td><td>塩</td><td>0.14</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>砂糖</td><td>0.49</td></tr> <tr><td>煮干し粉</td><td>5</td><td>うすろしよゆ</td><td>0.35</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>9</td><td>酢</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>水</td><td>120</td><td>マヨネーズ(小袋)</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みかん</td><td>1</td></tr> </table>	精白米	70	米	70	餅いなり	1	ベーコン	7	けずり節	3	じゃがいも	40	三温糖	5	人参	10	うすろしよゆ	3	玉ねぎ	35	みりん	0.5	パセリ	1	水	30	ホワイトルウ	12	かぶら	35	豆乳	10	人参	5	牛乳	10	生クリーム	0.9	水	5	砂糖	2	鶏骨ミンチ(だし)	3.5	塩	0.09	ローリエ	0.01	酢	1.9	土しよが	0.3	豚肉	15	塩	0.6	さつま芋	30	こしよ	0.03	白菓	15	水	80	つきごんにやく	5	あらいごぼう	30	厚揚げ	15	人参	10	人参	5	塩	0.14	青ねぎ	5	砂糖	0.49	煮干し粉	5	うすろしよゆ	0.35	みそ	9	酢	0.7	水	120	マヨネーズ(小袋)	1			みかん	1	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>70</td><td>米</td><td>70</td></tr> <tr><td>わかめご飯の素</td><td>2.1</td><td>納豆</td><td>3</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>1</td><td>さつま芋</td><td>15</td></tr> <tr><td>さつま芋</td><td>15</td><td>ポークハム</td><td>5</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>8</td><td>小麦粉</td><td>8</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td>三温糖</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>水</td><td>7</td><td>こいしよゆ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>なたね油(揚げ油)</td><td>4</td><td>うすろしよゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>25</td><td>水</td><td>12</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>15</td><td>いももち</td><td>25</td></tr> <tr><td>粉末アーモンド</td><td>1.5</td><td>油揚げ</td><td>5</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.15</td><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>うすろしよゆ</td><td>1.2</td><td>小松菜</td><td>10</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>30</td><td>白ねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td>大根</td><td>20</td><td>けずり節</td><td>5</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td><td>だし昆布</td><td>1</td></tr> <tr><td>あらいごぼう</td><td>7</td><td>塩</td><td>0.07</td></tr> <tr><td>白ねぎ</td><td>5</td><td>うすろしよゆ</td><td>6</td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>1.5</td><td>水</td><td>125</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>うすろしよゆ</td><td>7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>120</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヨーグルト</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> </table>	精白米	70	米	70	わかめご飯の素	2.1	納豆	3	青ねぎ	1	さつま芋	15	さつま芋	15	ポークハム	5	小麦粉	8	小麦粉	8	塩	0.2	三温糖	1.2	水	7	こいしよゆ	1.2	なたね油(揚げ油)	4	うすろしよゆ	1	キャベツ	25	水	12	ほうれん草	15	いももち	25	粉末アーモンド	1.5	油揚げ	5	砂糖	0.15	人参	10	うすろしよゆ	1.2	小松菜	10	豆腐	30	白ねぎ	10	大根	20	けずり節	5	人参	10	だし昆布	1	あらいごぼう	7	塩	0.07	白ねぎ	5	うすろしよゆ	6	でん粉	1.5	水	125	けずり節	5			だし昆布	1			うすろしよゆ	7			水	120			ヨーグルト	1		
精白米	70	米	70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
豚肉	20	ベーコン厚切り	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
大根	50	玉ねぎ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
厚揚げ	35	人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	15	キャベツ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ちくわ	10	じゃがいも	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
さやいんげん	10	ひよこ豆	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
三温糖	3	鶏骨ミンチ(だし)	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
うすろしよゆ	3.15	ローリエ	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こいしよゆ	3.5	土しよが	0.25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	50	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
白菜	25	うすろしよゆ	2.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水菜	15	こしよ	0.04																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
けずり節	0.4	水	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
うすろしよゆ	1.35	ハンバーグ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	0.5	ケチャップ	5.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	4	ウスターソース	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
さつま芋	50	砂糖	0.65																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
なたね油(揚げ油)	5	水	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黒いりごま	0.3	小松菜	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	3.5	しめじ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こいしよゆ	0.7	ホールコーン	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	7	塩	0.15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいしよゆ	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こしよ	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
精白米	68	米	68																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
押麦	12	小麦	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
鶏ミンチ	30	鶏ミンチ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
しめじ	10	人参	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
干しいたけ	0.8	玉ねぎ	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
あらいごぼう	10	オニオンソテー	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	8	土しよが	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
さやいんげん	3	にんにく	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
土しよが	1	カレールー	13																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
三温糖	1.8	りんごピューレ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こいしよゆ	4	塩	0.15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
料理酒	1.5	ウスターソース	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	0.5	こしよ	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
でん粉	0.1	水	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	5	鶏卵	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ほっけ50g	1	塩	0.22																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
豆腐	35	でん粉	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
白菜	15	なたね油(揚げ油)	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	5	小松菜	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みつば	5	もやし	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ゆば	5	けずり節	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
だし昆布	1	うすろしよゆ	1.35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
けずり節	5	みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
うすろしよゆ	5.6	水	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	135																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
精白米	80	米	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
牛肉	30	鶏肉皮付き	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
じゃがいも	50	餅いなり	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	7	けずり節	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
玉ねぎ	35	三温糖	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
オニオンソテー	5	うすろしよゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
土しよが	0.5	みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
にんにく	0.1	水	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
カレールー	13	かぶら	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
りんごピューレ	3	人参	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.15	生クリーム	0.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ウスターソース	0.6	鶏骨ミンチ(だし)	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こしよ	0.03	ローリエ	0.09																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	80	土しよが	1.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
鶏卵	1	塩	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	3	こしよ	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	1.4	水	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.12	あらいごぼう	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
レモン汁	0.7	人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
酢	1.7	塩	0.14																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		砂糖	0.49																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすろしよゆ	0.35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		けずり節	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		マヨネーズ(小袋)	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		みかん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
精白米	70	米	70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
餅いなり	1	ベーコン	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
けずり節	3	じゃがいも	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
三温糖	5	人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
うすろしよゆ	3	玉ねぎ	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みりん	0.5	パセリ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	30	ホワイトルウ	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
かぶら	35	豆乳	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	5	牛乳	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
生クリーム	0.9	水	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	2	鶏骨ミンチ(だし)	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.09	ローリエ	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
酢	1.9	土しよが	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
豚肉	15	塩	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
さつま芋	30	こしよ	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
白菓	15	水	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
つきごんにやく	5	あらいごぼう	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
厚揚げ	15	人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	5	塩	0.14																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
青ねぎ	5	砂糖	0.49																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
煮干し粉	5	うすろしよゆ	0.35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
みそ	9	酢	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	120	マヨネーズ(小袋)	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		みかん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
精白米	70	米	70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
わかめご飯の素	2.1	納豆	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
青ねぎ	1	さつま芋	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
さつま芋	15	ポークハム	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
小麦粉	8	小麦粉	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
塩	0.2	三温糖	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水	7	こいしよゆ	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
なたね油(揚げ油)	4	うすろしよゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
キャベツ	25	水	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ほうれん草	15	いももち	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
粉末アーモンド	1.5	油揚げ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
砂糖	0.15	人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
うすろしよゆ	1.2	小松菜	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
豆腐	30	白ねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
大根	20	けずり節	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
人参	10	だし昆布	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
あらいごぼう	7	塩	0.07																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
白ねぎ	5	うすろしよゆ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
でん粉	1.5	水	125																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
けずり節	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
だし昆布	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
うすろしよゆ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ヨーグルト	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
学校給食摂取基準	小学校 中学校	エネルギー 640Kcal 820Kcal	たんぱく質 24.0g 30.0g	エネルギー 640Kcal 820Kcal	たんぱく質 24.0g 30.0g	エネルギー 640Kcal 820Kcal	たんぱく質 24.0g 30.0g	エネルギー 640Kcal 820Kcal	たんぱく質 24.0g 30.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

亥の子の餅献立

昔、米の収穫を祝った亥の子祭りが三田でも行われていました。子ども達が、大きな石に縄をつけて地面をたたき、「亥の子の餅を祝いましょう。秋よんよ(夜)に祝いましょう。」等と言って、悪い霊を取り去ったり、大地の生産力を増やそうとしました。(伝えたい季節の行事食より)

亥の子は、餅を食べる子どもの行事ということから、給食では、油揚げの中に餅が入ったもちいなりをつけました。



【黄】□熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) ※うどん、中華そばは日本そほと同じラインで製造されています。
 【赤】○血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) ※献立は都合により変更することがあります。
 【緑】△体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル) ※太字は三田の食材を使用しています。

三田の地場野菜

~安全・安心な農作物を子ども達に~

学校給食では、三田米、三田肉、母子茶の他にも、三田の野菜を15品目、三田でとれる季節に使っています。給食用の野菜を作っているのは、【JA兵庫六甲 パスカルの会 学校給食部会】の皆さんで、全員エコファーマーの認定を受けています。

学校給食部会『エコファーマー』の取り組みについて
 土作りを通じて、化学肥料や農薬使用による環境への負担を少なくします。三田市の未来を担う子ども達の健康を守り、三田市の環境を守ります。

土作りとは
 ・堆肥(牛糞など)の使用が基本で、ポイントは、
 ①水はけ ②水もち ③肥もちの
 3点をよくすることです。
 ・堆肥の使用により微生物が増え、作物に養分が吸収されやすくなります。



JA兵庫六甲 パスカルの会 学校給食部会の杓谷さんにお話を伺いました。

志手原地区(尼寺)で、給食用の野菜を作ってくださっている杓谷(しゃくたに)公江さんにお話を伺いました。畑には、11月の給食に使用する大根や白菜が植えられていました。



学校給食部会では、JA兵庫六甲の栽培基準により、種から、肥料、収穫まで決められています。土作りを大切に、草も田や畑の肥料にします。安心の土だから、ミズが多く有効な微生物も増えます。ノーベル賞をとられた大村教授も微生物の大切さを説かれていますね。



安心の土だから、ミズが多くなり、イノシシに田や畑を荒らされることがあります。また、栽培基準があるので、虫が付いたからと言って、薬剤をふることが出来ません。それでも、三田の子ども達に安全安心な野菜を、給食で食べてもらいたいと思うので、頑張っています。

大根は、植え付けてから、芽が出て、根付くまで毎日水やりをします。水が少なければ水を求めて根が伸びていきますが、水をやり過ぎると、根の張りが弱くなります。野菜の根の張りを丈夫にするには、土作りも大切です。基礎体力が必要な身体と同じですね。

~三田の子ども達に一言~
 最近、手軽に食べ物が手に入りますが、どんなものでも手元に届くまでには、たくさんの人々の苦勞があるものですので、大切にしたいと思っています。

平成27年度 11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	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)							
献立名	ビビンバ レタスのスープ ごま団子	木の葉井・焼きのり れんこんの甘酢漬け カットコーン	ピクニック献立 菜めし ちくわのみみじ揚げ ちりめんじゃこのあえもの 沢煮 おにぎりのり	まごわやさしい献立 ごはん トラウトの塩焼き 昆布の煮物 ごま汁	カムカム献立 ごはん ししゃも 卵の花炒め のっぺい汁 さつまいもチップス	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン みかん	世界のパンネイタリア フオカッチャ フランクフルト(レバー入り) ミネストローネ スイートアップル スライスチーズ	減ごはん あんかけうどん カレイの唐揚げ 大豆の磯煮	和食の日献立 ごはん ふくめ煮 さんまのてり焼き ごま和え 母子茶	減ごはん べっこう煮 呉汁 焼きいも							
材料名および使用量 (g)	精白米 80 牛肉 30 にんにく 0.2 土しよが 0.3 大豆もやし 20 人参 8 ほうれん草 15 青ねぎ 2 砂糖 2.5 酢 1.2 うす口しょうゆ 4.46 レタス 20 パーコン 7 人参 5 玉ねぎ 25 じゃがいも 35 にんにく 0.3 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しよが 0.3 塩 0.6 こしょう 0.04 うす口しょうゆ 3 水 120 ごま団子 1 なたね油(揚げ油) 3	精白米 80 鶏卵 50 かまぼこ 7 油揚げ 3 干しいたけ 0.5 人参 10 玉ねぎ 35 青ねぎ 10 煮干し粉 2.5 砂糖 3 うす口しょうゆ 9 みりん 2 水 60 焼きのり(きざみ) 0.5 大根 15 人参 4 れんこん水煮 8 砂糖 2.16 酢 3.2 料理酒 0.64 塩 0.15 カットコーン 5cm 1 塩 0.1 ※カットコーン 幼 2.5cm	精白米 80 菜めしの素 2.1 ちくわ 1本 人参 8 小麦粉 8 塩 0.15 水 12 なたね油(揚げ油) 6 ほうれん草 20 もやし 20 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 うす口しょうゆ 0.81 豚肉 10 人参 10 大根 10 えのきたけ 5 白煮 25 青ねぎ 5 けずり節 3 だし昆布 1 塩 0.2 うす口しょうゆ 5 水 120 焼きのり 1枚 ※ちくわ 幼 1/2本	精白米 80 トラウト 50g 1切 きざみ昆布 2.4 干しいたけ 1.6 豚肉 8 つきこんにやく(白) 8 こいロしようゆ 3.4 みりん 1.8 三温糖 1.8 水 20 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 人参 7 えのきたけ 7 油揚げ 10 大根 5 青ねぎ 5 煮干し粉 6 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 1.5 水 120 えのきたけ 7 油揚げ 10 大根 15 人参 5 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 2 塩 1.5 うす口しょうゆ 0.07 うす口しょうゆ 5.5 水 130 さつまいもチップス(小袋) 1 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 ししゃも 1尾 鶏肉皮付き 4 卵の花 10 ちくわ 3 人参 2 つきこんにやく 3 青ねぎ 2 煮干し粉 0.2 三温糖 2 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいロしようゆ 3.5 水 40 ビーフン 8 ムキエビ(小) 15 チンゲン菜 10 玉ねぎ 5 人参 5 ごま油 0.3 塩 0.15 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.35 みかん 1 ※フオカッチャ 幼~小2 50g 小3~小6 70g 中 120g	精白米 80 フオカッチャ 1枚 フランクフルト(レバー入り) 1本 マカロニ(ミックス) 3 パーコン厚切り 8 ひよこ豆 8 玉ねぎ 20 土しよが 25 人参 5 人参 5 鶏骨ミンチ(だし) 6 ローリエ 0.01 土しよが 0.5 トマトダイス(缶) 15 砂糖 0.04 塩 0.84 こしょう 0.05 水 120 さつま芋 24 りんご 18 砂糖 2 水 6 スライスチーズ 1枚 ※フオカッチャ 幼~小2 50g 小3~小6 70g 中 120g	精白米 70 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 14 土しよが 20 厚揚げ 10 小丸天 15 角こんにやく 15 けずり節 5 土しよが 0.7 うす口しょうゆ 7 みりん 0.5 でん粉 2 水 130 カレイの唐揚げ 1 なたね油(揚げ油) 3 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 煮干し粉 1 三温糖 1.8 こいロしようゆ 3.8 みりん 1 水 10 さんまの開き50g 1切 こいロしようゆ 2.1 砂糖 1 みりん 0.7 でん粉 0.2 水 3 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 2 砂糖 0.2 うす口しょうゆ 1.2 母子茶 1本 ※牛乳のかわりに 母子茶がつかます	精白米 70 豚肉 25 大根 50 土しよが 0.3 三温糖 1.6 こいロしようゆ 3.5 みりん 1 水 30 油揚げ 5 豆乳 20 大豆(ゆで) 10 白煮 15 玉ねぎ 10 人参 7 しめじ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 120 焼きいも 1 676(22.4) / 774(25.5)	611(22.2) / 713(25.3)	620(26.2) / 702(28.5)	651(27.9) / 768(32.4)	574(19.3) / 701(24.3)	656(27.7) / 768(32.0)	623(26.4) / 810(32.6)	603(24.8) / 746(30.8)	603(23.4) / 737(28.2)	630(22.7) / 759(26.3)

10月分 給食費振替日

食べチャオさんだ！食育フェスティバル

テーマ ~かみしめよう！三田の恵み、食で深める人・家族のふれあい~ **参加無料**
11月22日(日)10:00~15:30【三田市総合福祉保健センター】

ふるさと三田の恵みに感謝し、日々の食生活について楽しく学びませんか？
 “食”に関する楽しいイベントが、盛りだくさんです。ぜひ、ご家族皆様でお越しください。

みてみよう！展示コーナー

- ◇絵手紙ラッピング給食配送トラック
- ◇三田市内小学校園の食育活動・食の作品紹介
- ◇食べチャオさんだ！
 - ・絵手紙作品展示
 - ・子ども料理教室紹介
 - ・料理コンテスト紹介
 - ・給食センター探検隊パネル紹介

味わおう！試食コーナー

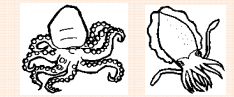
- ◇三田肉・母子茶の学校給食試食 (120名限定)
- 11:00~1階玄関ホールにて 試食券を販売

試食代 200円



やってみよう！体験コーナー

- ◇クッキータワー作り
- ◇絵手紙教室 田中操さん
- ◇ちりめんモンスターをさがせ！ (株)泉平協賛
海でとれたてのちりめんじゃこで、小さなたこやいかなど、いろいろな海の生き物(ちりめんモンスター)を探し出してみよう。
- ◇カラフル粘土で工作 <湊川短期大学>
- ◇花と野菜の販売 <有馬高等学校>



<多目的ホール> 開会 13:00~15:00

- ◇表彰式 食べチャオさんだ！絵手紙コンクール表彰
- 食べチャオさんだ！料理コンテスト表彰



- ◇安全・安心な三田地場産物の紹介
JAパスカルさんだ学校給食部会生産者、杓谷公江さん (地場産物の良さや、食べ物への感謝の心をお話していただきます)
- ◇人形劇「お地蔵さんの草だんご」【お話集団・だっこ座】
(お地蔵さんに供えていた草だんごを、きつねとさるが出てきて… 波豆川の大坂峠にまつわる民話)



- ◇地場産物を使った開発品の紹介 & 試食
三田市学校給食独自の開発メニュー品を作りました。
 - ☆三田肉コロケ(卵不使用)
 - ☆三田米と母子茶で作ったパンナコッタ(卵・乳・小麦不使用) (料理コンテストの応募作品)
 - ☆昔なつかしい素朴な“おかき”(三田産のもち米使用、着色料不使用)
 - ☆いろいろな地場野菜が入った色彩豊かな米粉パン(三田米使用)
- *パッケージには、絵手紙作品(特別賞)を活用
- *学校給食に出す予定の開発品です。感想をいただき学校給食を皆さんで、よりよいものにしていきましょう。

300食 限定