

# 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。


三田市立ゆりのき台給食センター

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 べっこう煮 呉汁 焼きいも	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	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	麦ごはん さばの塩焼き 大豆の五目煮 いも団子汁	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	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	ごはん 高野豆腐の卵とじ はたはたのから揚げ おひたし	減ごはん もちいなの甘辛煮 かぶらのゆず香あえ 豚汁	亥の子の餅献立
材料名および使用量(g)	<b>精白米</b> 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 白菜 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	<b>フオカッチャ</b> 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 ベーコン厚切り 8 ひよこ豆 8 玉ねぎ 20 キャベツ 25 人参 5 にんにく 0.2 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 こしよ 0.05 水 120 ぎつまつ 24 りんご 18 砂糖 2 塩 2 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	<b>精白米</b> 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 うすロしようゆ 4.46 レタス 20 ベーコン 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 こしよ 0.04 うすロしようゆ 3 水 120 ごま団子 1 なたね油(揚げ油) 3	<b>精白米</b> 80 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 3 砂糖 2.5 うすロしようゆ 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 だし昆布 3.2 料理酒 0.64 塩 0.15 カットコーン 5cm 1 塩 0.1 水 1	<b>精白米</b> 72 押麦 8 さば 50g 1切 大豆(ゆで) 18 角こんにやく 12 人参 8 小麦粉 0.5 三温糖 1.2 こいロしようゆ 1.2 うすロしようゆ 1 水 12 いももち 25 油揚げ 5 人参 10 小松菜 10 白ねぎ 10 けずり節 5 だし昆布 1 塩 0.07 うすロしようゆ 6 水 125	<b>精白米</b> 70 わかめご飯の素 2.1 納豆 3 青ねぎ 1 さつま芋 15 ポークハム 5 小麦粉 8 塩 0.2 水 7 なたね油(揚げ油) 4 キヤベツ 25 ほうれん草 15 粉末アーモンド 1.5 砂糖 0.15 うすロしようゆ 1.2 豆腐 30 大根 20 人参 10 塩 7 白ねぎ 5 でん粉 1.5 けずり節 5 だし昆布 1 うすロしようゆ 7 水 120 ヨーグルト 1	<b>パン</b> 1こ ベーコン 7 じゃがいも 40 人参 10 玉ねぎ 35 パセリ 1 ホワイトルウ 12 豆乳 10 牛乳 10 生クリーム 5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 ローリエ 0.01 土しよが 0.3 塩 0.6 こしよ 0.03 水 80 あらいごぼう 30 人参 10 塩 0.14 砂糖 0.49 うすロしようゆ 0.35 酢 0.7 マヨネーズ(小袋) 1 みかん 1	<b>精白米</b> 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 5 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 30 煮干し粉 2 三温糖 3 うすロしようゆ 3.15 こいロしようゆ 3.5 みりん 2 水 35 はたはた一夜干塩 1尾 0.22 でん粉 2.5 なたね油(揚げ油) 2 小松菜 20 人参 20 けずり節 0.2 うすロしようゆ 1.35 みりん 0.5 水 4	<b>精白米</b> 70 餅いなり 1 けずり節 1 三温糖 3 うすロしようゆ 3 みりん 0.5 水 30 かぶら 35 人参 5 ゆず 0.9 砂糖 2 塩 0.09 酢 1.9 豚肉 15 さつま芋 30 白味噌 15 つぎこんにやく 5 厚揚げ 15 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 120	
エネルギー(kcal)	630(22.7) / 759(26.3)	623(26.4) / 810(32.6)	676(22.4) / 774(25.5)	611(22.2) / 713(25.3)	629(27.2) / 741(31.5)	626(19.7) / 730(22.1)	640(19.1) / 769(22.8)	622(23.5) / 768(28.4)	611(20.1) / 708(22.6)	

## 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。



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

【黄】□熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)  
 【赤】○血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)  
 【緑】△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)  
 ※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。  
 ※献立は都合により変更することがあります。  
 ※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、お話をお聞きしました。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労があるものですので、大切にしてほしいと思います。

# 平成27年度 11月 学校給食予定こんだて表

三田市立ゆりのき台給食センター

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	減ごはん あんかけうどん カレイの唐揚げ 大豆の磯煮	<b>カムカム献立</b> ごはん ししやも 卵の花炒め のっぺい汁 さつまいもチップス	減ごはん 豚肉と大根の煮物 煮びたし 大学芋	<b>まごわやさしい献立</b> ごはん トラウトの塩焼き 昆布の煮物 ごま汁	カレーライス ゆで卵 レモン和え	<b>ピクニック献立</b> 菜めし ちくわのみみじ揚げ ちりめんじゃこのあえもの 沢煮碗 おにぎりのり	小米粉パン ポトフ 焼きハンバーグ 小松菜の炒め物	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン みかん	<b>和食の日献立</b> ごはん ふくめ煮 さんまのてり焼き ごま和え 母子茶	きのっこ丼 ほっけの塩焼き ゆばのすまし汁
材料名および使用量 (g)	<b>精白米</b> 70 □ うどん(ゆで) 40 □ 鶏肉皮付き 14 △ 玉ねぎ 20 △ 人参 10 △ 青ねぎ 5 △ 干しいたけ 1 △ けずり節 5 土しよが 0.7 △ うすろしよゆ 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 □ こいロしよゆ 3.8 みりん 1 水 10	<b>精白米</b> 80 □ ししやも 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 □ うすろしよゆ 2.25 みりん 1 水 12 里芋 30 □ 油揚げ 7 ○ <b>大根</b> 15 △ 人参 5 △ 青ねぎ 5 △ けずり節 5 だし昆布 2 でん粉 1.5 □ 塩 0.07 うすろしよゆ 5.5 水 130 さつまいもチップス(小袋) 1 □ ※ししやも 幼 1尾 中 2尾	<b>精白米</b> 70 □ 豚肉 20 ○ 大根 50 △ 厚揚げ 35 ○ 人参 15 △ ちくわ 10 △ さやいんげん 10 △ 三温糖 3 □ うすろしよゆ 3.15 こいロしよゆ 3.5 水 50 <b>白菜</b> 25 △ 野菜 15 △ けずり節 0.4 うすろしよゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 さつま芋 50 □ なたね油(揚げ油) 5 □ 黒いりごま 0.3 砂糖 3.5 □ こいロしよゆ 0.7 水 7	<b>精白米</b> 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 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	<b>精白米</b> 80 □ 牛肉 30 ○ じゃがいも 50 □ 人参 7 △ 玉ねぎ 35 △ オニオンソー 5 △ 土しよが 0.5 △ にんにく 0.1 △ カレールウ 13 りんごピューレ 3 △ 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしよ 0.03 水 80 <b>鶏卵</b> 1 □ <b>大根</b> 40 △ 人参 3 △ 砂糖 1.4 □ 塩 0.12 レモン汁 0.7 △ 酢 1.7	<b>精白米</b> 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 □ うすろしよゆ 0.81 豚肉 10 ○ 人参 10 △ 大根 10 △ えのきたけ 5 △ <b>白菜</b> 25 △ 青ねぎ 5 △ けずり節 3 だし昆布 1 塩 0.2 うすろしよゆ 5 水 120 焼きのり 1枚 ○ ※ちくわ 幼 1/2本	<b>米粉パン</b> 1 □ ベーコン厚切り 20 ○ 玉ねぎ 30 △ 人参 10 △ <b>キャベツ</b> 30 △ じゃがいも 40 □ ひよこ豆 8 ○ 鶏骨ミンチ(だし) 6 ローリエ 0.01 土しよが 0.25 塩 0.2 うすろしよゆ 2.7 こしよ 0.04 水 80 ハンバーグ 1 □ ムキエビ(小) 5.3 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 □ 水 2.2 小松菜 30 △ しめじ 10 △ ホールコーン 5 △ 塩 0.15 こいロしよゆ 0.4 こしよ 0.03	<b>精白米</b> 80 □ 豆腐 90 ○ 合ミンチ 20 ○ 玉ねぎ 30 △ 人参 10 △ ニラ 3 △ 土しよが 0.3 △ にんにく 0.4 △ 八丁みそ 3.2 ○ トウバンジャン 0.2 テンメンジャン 2 ○ でん粉 2 □ こいロしよゆ 3.5 みりん 1 水 25 ピーファン 8 □ ムキエビ(小) 15 ○ チンゲン菜 10 △ 玉ねぎ 5 △ 人参 5 △ 水 3 ごま油 0.3 □ 塩 0.15 こしよ 0.03 うすろしよゆ 1.35 みかん 1 □ さんまの開き50g 1切 ○ こいロしよゆ 2.1 砂糖 1 □ みりん 0.7 でん粉 0.2 □ 水 3 <b>キャベツ</b> 35 △ 人参 5 △ 白いりごま 2 □ 砂糖 0.2 □ うすろしよゆ 1.2 <b>母子茶</b> 1本	<b>精白米</b> 68 □ 押麦 12 □ 鶏ミンチ 30 ○ しめじ 10 △ 干しいたけ 10 △ あらいごぼう 10 △ 人参 8 △ さやいんげん 3 △ 土しよが 1 △ 三温糖 1.8 □ こいロしよゆ 4 料理酒 1.5 みりん 0.5 でん粉 0.1 □ 水 5 ほっけ50g 1切 ○ 豆腐 35 ○ <b>白菜</b> 15 △ 人参 5 △ みつば 5 △ ゆば 5 ○ だし昆布 1 けずり節 5 うすろしよゆ 5.6 塩 0.2 水 135	
小 エネルギー(kcal) 中 (たんばく質(g))	603(24.8) / 746(30.8)	574(19.3) / 701(24.3)	650(22.6) / 774(26.1)	651(27.9) / 768(32.4)	661(25.4) / 772(28.5)	620(26.2) / 702(28.5)	646(29.6) / 802(37.4)	656(27.7) / 768(32.0)	603(23.4) / 737(28.2)	603(31.8) / 710(37.0)

**10月分  
給食費振替日**

**\*牛乳のかわりに  
母子茶がつかます**

## 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、ご家族皆様までお越しください。

### 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)を探し出してみましよう。
- ◇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。
  - ☆三田肉コロッケ(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と、よりよいものにしていきましょう。

300食  
限定