

平成29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	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
献立名	小パン スパゲティナポリタン 鶏肉のりんごソースかけ キャベツとエリンギの炒め物	根菜のカレー ゆで卵 アーモンド和え	麦ごはん さんまのてり焼き 卵の花炒め のっぺい汁	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物 みかん	118でいい日の日 チーズパン チリコンカン ほうれん草のソテー レタスのスープ	ビビンバ キムチスープ 大学芋	ごはん 豚じゃが ししゃも 大根の酢の物	小さつまいもパン ポトフ ごぼうサラダ ゴマドレッシング みかん	木の葉丼 丸干し 茎わかめの炒め煮	リクエスト献立 揚げパン・きな粉 ポークビーンズ チキンソーセージ ヨーグルト(中学校のみ)
材料名および使用量 (g)	パン 1こ スパゲティ 25 豚肉 10 グリーンピース 5 人参 15 玉ねぎ 40 オリーブ油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.06 ウスターソース 5 ケチャップ 12 鶏肉(チキ用) 50g 塩 0.02 こしょう 0.01 にんにく 0.3 土しよが 0.3 りんごピューレ 6.4 砂糖 1.66 こいりしよゆ 3 料理酒 1 キャベツ 30 エリンギ 10 ホールコーン 5 塩 0.15 こしょう 0.03	精白米 80 豚肉 16 大根 30 さつま芋 25 あらいごぼう 15 れんこん水煮 15 人参 10 オニオンソテー 5 土しよが 0.3 にんにく 0.1 カレーウ 13 りんごピューレ 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 鶏卵 1 白菜 45 カットアーモンド 1.5 砂糖 0.2 うすろしよゆ 1.08	精白米 72 押麦 8 さんまの開き50g 1 こいりしよゆ 2.1 砂糖 1 みりん 0.7 でん粉 0.2 水 3 鶏肉皮付き 4 卵の花 10 ちくわ 3 人参 3 つきこんにやく 2 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 人參 12 里芋 30 油揚げ 7 大根 15 人参 5 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 0.5 でん粉 1.5 塩 0.07 うすろしよゆ 5.5 水 130	精白米 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 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいりしよゆ 3.5 水 40 緑豆ほるさめ 5 水 20 もやし 8 人参 5 酢 2.9 砂糖 1.4 うすろしよゆ 0.9 塩 0.2 ごま油 0.5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 みかん 1	精白米 80 クッキングチーズ 6 ひよこ豆 7 玉ねぎ 20 にんにく 0.1 豚ミンチ 12 高野豆腐(荒引き) 2 トマトダイス(缶) 2 ケチャップ 6 パプリカ 0.02 チリパウダー 0.05 みりん 1.5 鶏骨ミンチ(だし) 0.08 土しよが 0.01 ローリエ 0.17 塩・こしょう 4 ほうれん草 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こしょう 0.02 こいりしよゆ 0.4 レタス 20 ベーコン 7 人参 5 玉ねぎ 25 じゃがいも 35 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しよが 0.3 ローリエ 0.01 塩・こしょう 少々 うすろしよゆ 2.7	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 小丸天 15 ほうれん草 2.5 砂糖 1.2 うすろしよゆ 4.46 豚肉 6 豆腐 25 白菜キムチ 10 えのきたけ 10 青ねぎ 5 水 5 カットわかめ 0.5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 人参 0.3 土しよが 3.6 塩 0.3 水 120 さつま芋 50 なたね油(揚げ油) 5 黒いりごま 0.3 砂糖 3.5 こいりしよゆ 0.7 水 7	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 60 玉ねぎ 15 人参 50 さやいんげん 15 小丸天 15 三温糖 2 うすろしよゆ 3.24 こいりしよゆ 3.6 ローリエ 1 料理酒 2 水 32 土しよが 0.04 大根 25 人参 5 砂糖 1.5 塩 0.1 水 3 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 クリスタルスイートポテト 7.5 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 15 キャベツ 10 じゃがいも 20 グリーンピース 5 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 3 こしょう 0.04 水 80 あらいごぼう 30 人参 10 塩 0.17 砂糖 0.59 うすろしよゆ 0.42 唐辛子(一味) 0.01 トレッサ・コマ(小袋) 1 みかん 1	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 3 砂糖 2.5 うすろしよゆ 9 みりん 2 水 60 丸干し 1尾 茎わかめ 12 人参 5 つきこんにやく 15 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 煮干し粉 0.5 こしょう 0.3 三温糖 2 こいりしよゆ 3 みりん 1.5 水 3 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1 大豆(ゆで) 30 人参 20 じゃがいも 35 玉ねぎ 45 人参 10 グリーンピース 5 トマトピューレ 4 ケチャップ 10 うすろしよゆ 10 赤ワイン 1.5 水 3 鶏骨ミンチ(だし) 3 土しよが 0.3 にんにく 0.5 ローリエ 0.01 砂糖 0.7 塩 0.1 こいりしよゆ 1.5 こしょう 0.03 水 45 チキンソーセージ 1本 ヨーグルト(中学校のみ) 1
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	655(28.3) / 803(33.8)	672(23.4) / 781(26.0)	663(26.4) / 782(30.5)	642(23.9) / 751(27.5)	584(23.0) / 712(27.4)	688(23.3) / 812(26.8)	606(22.1) / 737(27.4)	637(18.7) / 767(22.1)	593(23.4) / 707(28.4)	661(28.8) / 810(34.7)

★天候により使用材料が変更になる場合があります。



★今日はパンです



“食べチャオさんだ！”食育フェスティバル

テーマ ～三田の味、愛情いっぱいおいしいな～

11月26日(日)10:00～15:30 [三田市総合福祉保健センター]



旬だよ

“学校給食部会のみなさんがおすすめする野菜を紹介”

これからおいしくなるよ！三田の野菜



白菜・キャベツ・大根の収穫がはじまりました。今年は、天候不順で、野菜がなかなか大きならず、さらに、大型台風の影響で、野菜がとばされたり、葉っぱが傷んだりと心配なこともありましたが、ようやく収穫時期をむかえられました。野菜が立派に育ってくれることを願っています。



エコファーマー認定

化学肥料・化学合成農薬を減らし、たい肥などの有機資材をつかって土作りをし、持続性の高い農業生産方式を導入されて6年目。すべての学校給食部会員がエコファーマーに取り組みられています。



安心、安全な三田の野菜をとれる季節に楽しく食べたいですね！

藍地区 有田昌弘さんの白菜(上)・キャベツ(下)畑

やってみよう！体験コーナー

- ◇おはしでクッキータワー作り
- ◇絵手紙教室 稲山みどりさん
- ◇ちりめんモンスターをさがそう(株)泉平協賛
- ◇カラフル粘土で工作・折り紙 <湊川短期大学>
- ◇花と野菜の販売 <有馬高等学校>

なんだん つめるかな～

みんなで来てね～！

<多目的ホール> 12:30～14:00

表彰式

食べチャオさんだ！絵手紙表彰

味わおう！三田の給食

試食 限定 150食

- ◇三田の学校給食・食育
- 三田米のごはん、三田ポークの料理や
- 三田野菜の酢の物、デザート…など

みてみよう！展示コーナー

- ◇三田市内学校園の食育活動・食の作品紹介
- ◇食べチャオさんだ！作品展示
- ・絵手紙作品
- ・給食センター探検隊紹介
- ・給食試食とセンターミニ探検パネル

*食べチャオ！クイズラリー(先着200名)スタンプを3つ集めて参加賞をもらおう！

平成29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

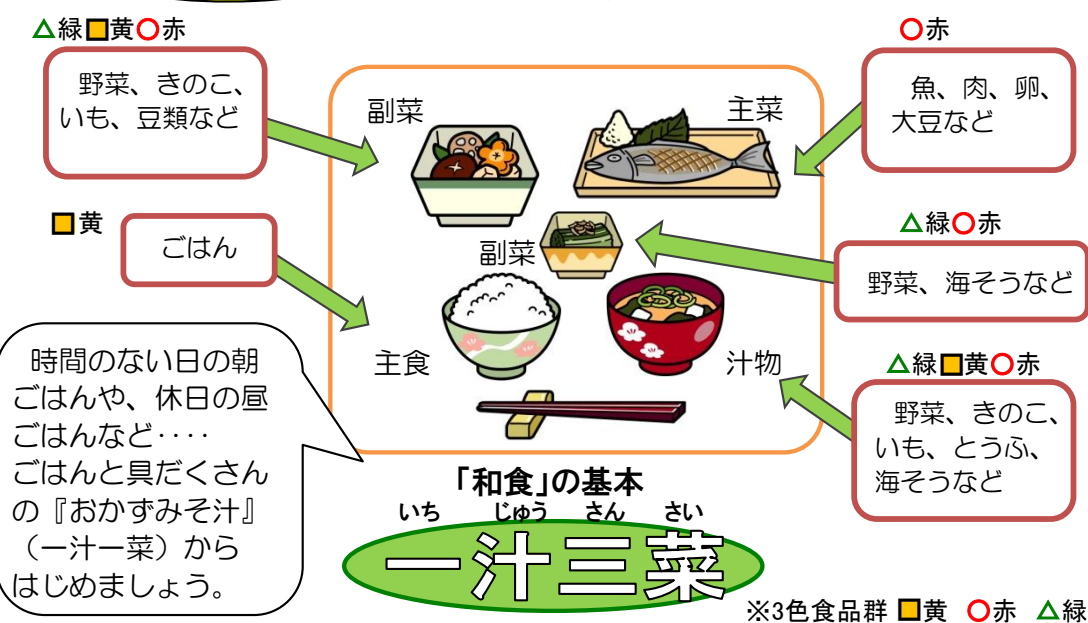
日・曜	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
献立名	まごわやさしい ごはん さわらのてり焼き 大豆の磯煮 ごま汁	ピクニック献立 菜めし ちくわの磯辺揚げ ツナと水菜の和え物 沢煮椀 おにぎりのり	麦の子の餅 炊き込みごはん もちいなの甘辛煮 かぶらのゆず香あえ さつま汁	ごはん 豚肉と大根の煮物 ごまあえ カットコーン	米粉パン 焼ハンバーグのきのこソースかけ マッシュポテト ほうれん草のスープ	だしで味わう和食の日 ごはん カレーの唐揚げ 煮びたし いも団子汁 胚芽ふりかけ	減ごはん 八宝菜 焼ビーフン 焼きいも	ごはん べっこう煮 ちりめんじゃこの和え物 呉汁	小パン 森のきのこシチュー 鮭フライ レモン和え	和食の日 ごはん 高野豆腐の卵とじ さばの塩焼き ごまあえ 母子茶
材料名および使用量 (g)	精白米 80 さわら 50g こいロしようゆ 1切 砂糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 大豆(ゆで) 9 ひじき 1.6 油揚げ 4 人参 5 煮干し粉 1 三温糖 1.5 こいロしようゆ 3.3 みりん 0.9 水 9 じゃがいも 30 大根 20 白菜 15 人参 8 えのきたけ 7 白ねぎ 7 だし昆布 1.5 みそ 9 みりん 0.5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 水 115	精白米 80 菜めしの素 2.1 ちくわ 1本 小麦粉 6 青のり粉 0.5 塩 0.07 なたね油(揚げ油) 5 水菜 20 白菜 25 まぐろ油漬け 10 砂糖 0.3 うすロしようゆ 1.2 レモン汁 0.3 あらいごぼう 7 人参 10 豆腐 25 しめじ 5 えのきたけ 5 みつば 5 けずり節 4 だし昆布 1 塩 0.25 うすロしようゆ 4.5 水 130 焼きのり(小袋) 1枚 ※焼きのり 幼 1/4×4枚 中 1枚 幼 1/2本	精白米 70 炊き込みご飯の素 23.33 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 さつま芋 30 白菜 15 厚揚げ 15 白ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 120	精白米 80 豚肉 16 大根 55 厚揚げ 40 人参 10 角こんにやく 15 さやいんげん 7 三温糖 3 うすロしようゆ 3.15 こいロしようゆ 3.5 水 50 ほうれん草 20 もやし 20 白いりごま(すり) 1 白いりごま 1 砂糖 0.1 うすロしようゆ 1.08 カットコーン 5cm 1 塩 0.1 ※ごはん 幼 減ごはん	米粉パン 1こ ハンバーグ 1こ しめじ 5 玉ねぎ 10 にんにく 0.3 ケチャップ 4 ウスターソース 0.9 砂糖 0.45 水 2 じゃがいも 50 パセリ 0.2 塩 0.03 豆乳 3 ほうれん草 12 ベーコン 8 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 10 鶏骨ミンチ(だし) 4.5 土しよが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.32 うすロしようゆ 2.7 こしょう 0.04 水 120	精白米 80 カレーの唐揚げ 1こ なたね油(揚げ油) 3 小松菜 15 白菜 25 油揚げ 5 えのきたけ 5 けずり節 0.7 うすロしようゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 いももち 25 豆腐 20 大根 10 人参 10 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 1 玉ねぎ 0.07 うすロしようゆ 4.86 水 125 胚芽ふりかけ(小袋) 1こ	精白米 70 豚肉 10 いか短冊 15 大根 40 土しよが 40 三温糖 15 こいロしようゆ 15 みりん 1 水 30 オイスターソース 1.5 でん粉 1.8 砂糖 0.5 うすロしようゆ 3.15 塩 0.14 こしょう 0.02 水 30 ビーフン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 10 玉ねぎ 7 人参 7 青ねぎ 3 水 0.15 こしょう 0.03 うすロしようゆ 1.35 焼きいも 1こ	精白米 80 豚肉 25 じゃがいも 50 土しよが 0.3 人参 1.6 三温糖 3.5 みりん 1 水 30 小松菜 20 もやし 20 ちりめんじゃこ 4 砂糖 0.2 うすロしようゆ 0.8 厚揚げ 15 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 35 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 105	パン 1こ 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 40 じゃがいも 10 人参 10 玉ねぎ 40 パセリ 1 しめじ 5 マッシュルーム 5 ホワイトルウ 13.5 牛乳 10 豆乳 10 生クリーム 5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 水 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.6 こしょう 0.03 水 80 さけフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 白菜 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 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 マッシュルーム 5 煮干し粉 3 三温糖 2 うすロしようゆ 3.15 こいロしようゆ 3.5 みりん 2 水 35 さば 50g 1切 小松菜 15 キャベツ 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.1 うすロしようゆ 1.2 母子茶 1本 ※牛乳のかわりに 母子茶がつかます
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	634(27.2) / 748(31.5)	617(23.1) / 704(25.4)	618(18.5) / 719(20.9)	607(23.0) / 707(26.2)	635(26.6) / 771(31.9)	593(23.4) / 721(29.2)	617(20.4) / 743(23.5)	601(25.1) / 707(29.0)	686(26.0) / 841(31.0)	584(26.0) / 714(31.4)

10月分 給食費振替日



だしで味わう 和食の日

11月24日は、11(いい)2(日本)4(食)というごろ合わせから、和食文化国民会議で『和食の日』と制定されました。“だし”を使った汁物などを家族で味わい、和食の良さを伝えていきましょう。



時間のない日の朝ごはんや、休日の昼ごはんなど……ごはんを具だくさんの『おかずみそ汁』(一汁一菜)からはじめましょう。

11月中に“だし”ってな～に?”の資料を配布します。

こんだて表の中からみつけよう!

給食の「だし」を味わおう!クイズ!

* こんぶとかつおぶしの合わせだし *

①11月の給食には、合わせだしを使った汁物が3回でていきます。何日のおかずでしょうか?

だしの相乗効果

「だし」のうま味の合わせ技を『だしの相乗効果(そうじょうこうか)』といいます。1+1が、7~8倍のうま味になります。



* 煮干し粉だし *

②11月の給食には、煮干し粉でだしをとったみそ味の汁物は、何回でていくのでしょうか?



「うま味」が多くふくまれている食べ物をいろいろ組み合わせるとうま味がアップします。



蒸気釜で、だしをとります。多い時は400ℓのだしを使う日もあります。

