

令和2年度 12月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3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	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)
献立名	おとご一日 赤飯 ごま塩 かぶのそぼろ煮 ツナと水菜の和え物 みかん	スライスパン 鮭フライ ブロッコリーのサラダ ノンエッグマヨネーズ 野菜スープ	きのっこ丼 ごはん きのっこ丼の具 キャベツの酢の物 のっぺい汁	和食の日 ごはん ふくめ煮 さばの塩焼き かぶの酢の物 母子茶	三田肉を味わおう 三田牛丼 ・麦ごはん ・三田牛丼の具 丸干し かつお和え	ごはん べっこう煮 菊菜のごま和え じゃがいものみそ汁 乾燥小魚(小中のみ)	お楽しみこんだて 小パン 鶏肉のりんごソースかけ ツナとポテトのサラダ オニオンソース 米粉のイチゴマフィン	ごはん 根菜カレー ゆで卵 レモン和え	兵庫の海の幸 ごはん はたはたのから揚げ 昆布の煮物 呉汁	ごはん 豚肉と大根の煮物 おひたし 手作りふりかけ
材料名および使用量 (g)	赤飯(お花) 80 ごま塩(小袋) 1 豚ミンチ 20 かぶら 40 じゃがいも 40 一口厚揚げ 30 人参 15 さやいんげん 7 土しよが 0.5 煮干し粉 3 うすろしよゆ 3 こいしよゆ 3 塩 0.08 三温糖 2 みりん 2 水 40 白菜 30 まぐろ油漬け 7 砂糖 0.3 うすろしよゆ 1.2 みかん 1	パン 1 さけフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 ブロッコリー 28 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 3 さやいんげん 30 玉ねぎ 35 人参 5 セロリー 5 パセリ 1 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすろしよゆ 2.7 こいしよゆ 0.04 水 105	精白米 80 鶏ミンチ 30 しめじ 10 あらいごぼう 10 人参 12 さやいんげん 3 土しよが 1 さやいんげん 1.8 こいしよゆ 4 人参 1.5 みりん 0.5 でん粉 0.1 水 5 キャベツ 35 かぶら 5 糸かまぼこ 1.4 砂糖 1.8 酢 2 蓮芋 30 油揚げ 7 大根 15 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 1 でん粉 1.5 塩 0.2 うすろしよゆ 5.6 水 130	精白米 80 鶏肉皮付き 20 人参 10 じゃがいも 20 厚揚げ 25 小丸天 3 角こんにやく(大) 10 さやいんげん 20 昆布 1 三温糖 2 うすろしよゆ 3 こいしよゆ 2 みりん 1 水 25 さば 50g 1 かぶら 35 人参 5 砂糖 5 塩 2 酢 0.09 餅 1.9 母子茶 1本	精白米 72 押麦 8 三田肉★ 80 つきこんにやく 20 玉ねぎ 35 三温糖 15 白ねぎ 10 水 3.5 みりん 10 水 2 五丁し 30 ほうれん草 15 キャベツ 25 花かつお 1 うすろしよゆ 1.25 みりん 0.5	精白米 80 豚肉 25 大根 0.1 土しよが 0.3 三温糖 1.6 こいしよゆ 3.5 水 30 菊菜 15 もやし 25 白いりごま 2 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.1 うすろしよゆ 1.2 じゃがいも 30 油揚げ 7 玉ねぎ 20 人参 10 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 乾燥小魚(小袋) 1 (小中のみ)	パン 1 鶏肉(チキ用)50g 1枚 にんにく 0.1 土しよが 0.1 りんごピューレ 6.4 こいしよゆ 1.66 料理酒 3 オニオンソース 1 じゃがいも 35 まぐろ油漬け 4 玉ねぎ 20 人参 3 パセリ 0.5 オリーブ油 0.3 砂糖 1.7 塩 0.7 ごしよゆ 0.05 大豆(ゆで) 40 大根 3 人参 10 玉ねぎ 1.4 豚肉 40 キャベツ 15 人参 5 マッシュルーム 5 チキンブイヨン 0.01 ローリエ粉末 0.15 塩 5.4 こいしよゆ 0.05 水 115 米粉のイチゴマフィン(小袋) 1	精白米 80 豚肉 16 塩 30 さつま芋 25 あらいごぼう 15 れんこん水煮 10 人参 15 きざみ昆布 8 オニオンソース 0.2 にんにく 4 カレールー 20 りんごピューレ 3 ウスターソース 0.6 塩 1.5 こいしよゆ 0.03 水 80 油揚げ 1 豆腐 15 白菜(ゆで) 40 じゃがいも 3 大根 10 えのきたけ 0.12 梅干し(ドライ) 0.7 塩 1.7	精白米 80 はたはた一夜干★ 1尾 小松菜 0.22 厚揚げ 2 でん粉 0.5 なたね油(揚げ油) 2 さやいんげん 2.4 人参 7 煮干し粉 10 つきこんにやく(白) 10 こいしよゆ 3 みりん 1.5 三温糖 1.5 水 20 油揚げ 5 豆腐 15 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 30 梅干し(ドライ) 10 えのきたけ 7 花かつお 5 青のり粉 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	精白米 80 豚肉 20 厚揚げ 35 人参 15 角こんにやく(大) 20 さやいんげん 10 煮干し粉 2 三温糖 3 こいしよゆ 3.5 うすろしよゆ 3.5 水 40 白菜 25 しめじ 3 砂糖 0.1 うすろしよゆ 1.08 ちりめんじゃこ(小) 6 梅干し(ドライ) 0.6 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 青のり粉 0.3 花かつお 0.5 みりん 1 こいしよゆ 0.1
少中	642(24.2) / 783(29.2)	737(26.0) / 837(29.6)	591(21.8) / 712(26.0)	589(25.5) / 738(31.8)	674(31.8) / 828(40.4)	610(24.1) / 732(28.5)	662(26.4) / 801(31.7)	670(22.8) / 796(25.8)	586(20.1) / 722(24.5)	586(24.4) / 706(29.5)
	学校給食摂取基準 小学校中学生 エネルギー 650Kcal たんぱく質 26.8g 中学校 エネルギー 830Kcal たんぱく質 34.3g		[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤]口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)		※うどんは卵を含む製品と同一工場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。		※本字は三田の食料を使用しています。 ★は提供された県産の食材を使用しています。			

12月の食べ物

★おとご一日 1年最後の月のついたちを「おとご一日」といいます。三田市では、カラスがなくまでに小豆ごはんとなすの漬物を食べるとい習わしがあります。1年のしめくくりの月として、「成す・貸す・借りん」といって、この月のうちに、貸したものは返してもらい、借りたものは返し、すべて成し終えるという意味があります。

【なすの漬物】
(給食には出ませんが)「成す」にちなんで、なすの漬物を食べます。

【小豆ごはん】
最後の月を元気にむかえられたことを祝って食べます。

冬至は1年で最も昼が短くなる日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が今も続いています。

冬を元気にすごそう

冬はかぜやインフルエンザがはやりやすく、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。冬を元気にすごすために毎日の習慣を大切にしましょう。

*** 手あらい・うがい**

*** バランスのよい食事**

*** 換気**

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・すいみんをとることで体の抵抗力が高まります。そして換気や石けんでの手あらい、マスクをつけたり、人ごみをさけたりすることも重要です。

*** 休養・すいみん**

体をあたためる料理、冬野菜を食べよう

*** マスクをつける**
*** 人ごみをさける**

*** 適度な運動**

令和2年度 12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	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
献立名	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼きビーフン	米粉パン 白身魚のチリソース キャベツとコーンのソテー かぶのクリームスープ	まごわやさしい ごはん 蹄のしょうが焼き 大豆の磯煮 ごま汁	ごはん 高野豆腐の卵とじ ししゃも 大根の酢の物	ごはん 中華煮 小松菜ともやしのごま油炒め みかん	冬至こんだて・兵庫の海の幸 減菜めし あんかけうどん かぼちゃコロッケ おひたし 県産焼きのり	パン ポークビーンズ ブレンオムレツ ごぼうサラダ	ごはん トラウトの塩焼き 大根の甘みそ煮込み 沢煮椀
材料名および使用量 (g)	精白米 80 豆腐 80 合ミチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しよが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンバンジャン 2 でん粉 2 こいしよがゆ 3.5 水 40 ※えびシューマイ(大) 1 ビーフン 7 チキンハム(短冊) 10 キャベツ 10 玉ねぎ 7 人参 0.15 塩 0.03 こしよが 0.03 うすしよがゆ 1.35 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ 小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))	米粉パン 1こ 白身魚(薄切り) 45 米粉(山田錦)★ 4 小麦粉 0.5 なたね油(揚げ油) 4.5 玉ねぎ 15 にんにく 0.1 土しよが 0.1 砂糖 1.2 こいしよがゆ 1.8 酢 2.4 ケチャップ 2 トウバンジャン 0.8 キャベツ 35 ホールコーン 7 塩 0.15 こしよが 0.03 玉ねぎ 5 かぶら 30 ベーコン 15 人参 7 白煮 15 玉ねぎ 25 人参 5 ホワートルウ 5 牛乳 20 生クリーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.65 こしよが 0.05 水 90	精白米 80 さわか 50g 1切 土しよが 0.3 豆腐 10 じゃがいも 15 人参 30 鶏卵(冷凍液卵) 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 30 煮干し粉 6 三温糖 2.4 油揚げ 4 人参 2 けずり節 5 みりん 1 水 1.2 こいしよがゆ 2.6 塩 0.7 水 8 玉ねぎ 30 ひじき 15 人参 7 しめじ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 6 みそ 8.7 みりん 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 125	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 6 厚揚げ 10 たけのこ水煮 15 人参 15 テンゲン菜 5 白煮 20 玉ねぎ 3 チキンブイオン 3 でん粉 3.3 塩 2 うすしよがゆ 3.5 こいしよがゆ 2 みりん 2 水 35 ししゃも 1尾 人参 35 白いりごま 5 白いりごま(すり) 0.5 砂糖 1.5 塩 0.1 酢 3 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 いか短冊 20 ムキエビ 20 厚揚げ 35 人参 15 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 けずり節 35 土しよが 0.7 うすしよがゆ 6.9 みりん 0.5 でん粉 2 砂糖 0.15 塩 4.5 こしよが 0.04 水 27 小松菜 15 もやし 25 塩 0.1 人参 0.4 うすしよがゆ 0.03 こしよが 0.5 ごま油 1 みかん 1こ	精白米 70 菜めしの素 2.5 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 10 玉ねぎ 30 人参 12 青ねぎ 5 けずり節 5 土しよが 0.7 うすしよがゆ 6.9 みりん 0.5 でん粉 2 砂糖 130 塩 1 かぼちゃコロッケ 1こ なたね油(揚げ油) 5 塩 25 もやし 20 ほうれん草 0.2 けずり節 1.2 うすしよがゆ 0.5 みりん 4 塩 1袋	精白米 1こ 大豆(ゆで) 30 豚肉 20 じゃがいも 35 玉ねぎ 45 人参 10 しめじ 5 トマトピューレ 4 ケチャップ 10 赤ワイン 1.5 チキンブイオン 0.5 にんにく 0.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.7 えのきたけ 5 人参 5 あらいごぼう 7 みつば 1 だし昆布 4 けずり節 0.25 うすしよがゆ 5.3 水 130	
少中	688(27.5) / 883(35.4)	650(29.0) / 813(36.0)	621(26.6) / 742(31.2)	627(24.4) / 778(31.1)	588(26.0) / 700(31.4)	645(19.3) / 778(22.5)	659(29.2) / 819(35.9)	617(27.9) / 736(32.9)

食ペチャオさんだ!
絵手紙コンクール
入賞作品発表

8回目となる絵手紙コンクールに、自然豊かな三田の食材を味わう喜びや楽しさと、生産者への感謝の気持ちを伝えるメッセージがたくさん寄せられました。



12月25日
給食費振替日

*ぜひカラーでご覧ください。
三田市ホームページ→子育て・教育→学校給食・学校保健→食ペチャオさんだ！食育推進事業 絵手紙コンクール作品

優秀賞



富士小学校(4年)
波多野 七海さん



けやき台中学校(3年)
市川 桃子さん

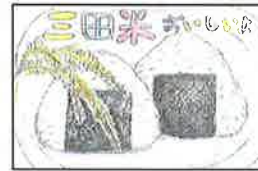


けやき台幼稚園(年長)
岩本 太一さん

入選



三田小学校(5年)
川岸 心桜さん



ゆりのき台小学校(2年)
野村 美采さん



三輪小学校(1年)
西沖 早智さん



富士小学校(4年)
山崎 美渚さん



広野幼稚園(年長)
岡崎 結香さん

佳作



志志原小学校(3年)
堀江 芽依さん



あかしあ台小学校(1年)
山下 陽太さん



三田さち幼稚園(年中)
西沖 実結さん



けやき台中学校(2年)
木村 楓さん



狭間小学校(5年)
小澤 花恋さん