

# 平成29年度5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(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
献立名	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物 セミノール(かんきつ類)	こどもの日献立 ごはん かつおのしぐれ煮 ごま和え 若竹汁 柏餅	親子丼 丸干し 煮びたし	減ごまごはん かやくうどん 五目豆いなり のりめいこのあえもの	米粉パン かぼちゃコロッケ キャベツとめじの炒め物 コーンスープ	ごはん 赤魚の西京焼き 切干し大根の煮付け いも団子汁	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き かつお和え レタスのスープ	食べチャオさん さんだたつぶりみそ丼 ごま団子 すまし汁	麦ごはん そぼろ煮 ししゃも 大根の酢の物	リクエスト献立 揚げパン・きな粉 ポトフ チキンソーセージ オレンジゼリー
材料名および使用量(g)	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 こいしよゆ 3.5 水 40 キャベツ 15 緑豆はるさめ 4 もやし 5 まぐろ油漬 5 人参 5 酢 2.5 砂糖 1.4 うすしよゆ 0.9 塩 0.2 セミノール 1/4	精白米 80 かつお(角) 40 土しよが 3.3 三温糖 1.8 こいしよゆ 5 みりん 2 料理酒 1.5 水 10 白菜 35 ほうれん草 10 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.1 うすしよゆ 1.1 たけのこ(ゆで) 15 カットわかめ 0.3 豆腐 40 だし昆布 1 けずり節 5 うすしよゆ 4.5 塩 0.2 水 1.30 柏餅 1	鶏肉皮付き 22 鶏卵 40 人参 10 玉ねぎ 35 青ねぎ 10 煮干し粉 3 玉ねぎ 3 こいしよゆ 5.5 うすしよゆ 4.95 みりん 2 水 60 丸干し 1尾 小松菜 15 白菜 25 けずり節 0.2 うすしよゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 白いりごま 1.12 白いりごま(すり) 4.48 塩 0.84 うどん(ゆで) 40 豚肉 10 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 けずり節 5 うすしよゆ 7 みりん 1 水 120 五目豆いなり 1 煮干し粉 10 三温糖 2.8 うすしよゆ 3.15 みりん 1 水 35 ほうれん草 20 もやし 20 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 うすしよゆ 0.81	米粉パン 1 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 30 しめじ 5 塩 0.15 こしよゆ 0.03 じゃがいも 35 玉ねぎ 35 人参 10 パセリ 1 クリームコーン(缶) 27 ホワイトルウ 8 豆乳 10 牛乳 10 生クリーム 5 鶏骨ミンチ(だし) 5 土しよが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.8 こしよゆ 0.05 水 80	精白米 80 赤魚の西京漬け 50g 1切 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 煮干し粉 2 三温糖 1 こいしよゆ 1.5 うすしよゆ 1.35 みりん 1 水 20 鶏肉皮付き 25 いももち 20 厚揚げ 10 人参 10 しめじ 5 白ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 0.5 塩 0.07 うすしよゆ 5.4 水 125	精白米 80 鶏肉(チキ用) 50g 1枚 にんにく 0.6 料理酒 1 塩 0.2 こしよゆ 0.05 玉ねぎ 10 こいしよゆ 2.5 三温糖 0.4 みりん 1.3 唐辛子(一味) 0.01 水 0.2 豆腐 35 大根 15 人参 20 かまぼこ 20 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 0.5 うすしよゆ 5.4 水 125 小松菜 20 もやし 20 花かつお 0.5 うすしよゆ 1.3 みりん 0.5 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 こしよゆ 0.04 うすしよゆ 3 水 120	精白米 80 三田ポーク 28 小松菜 22 干しいたけ 0.7 玉ねぎ 22 みそ 4 こいしよゆ 0.5 料理酒 1 みりん 2.6 紫芋のごま団子 1 なたね油(揚げ油) 2.5 水 15 人参 35 かまぼこ 5 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 0.5 うすしよゆ 5.4 水 125	精白米 72 押麦 8 合ミンチ 14 人参 15 じゃがいも 50 玉ねぎ 40 人参 25 キャベツ 15 小丸天 15 煮干し粉 3 三温糖 1.8 こいしよゆ 3 うすしよゆ 3 みりん 2 水 20 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	パン 1 なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 25 じゃがいも 40 鶏骨ミンチ(だし) 6 ローリエ 0.01 土しよが 0.25 塩 0.2 うすしよゆ 3 こしよゆ 0.04 水 80 チキンソーセージ 1本 オレンジゼリー 1
小 エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	621(24.3) / 730(28.0)	606(28.1) / 701(32.3)	588(24.3) / 700(29.5)	608(23.6) / 708(26.3)	677(22.4) / 822(26.8)	616(26.2) / 725(30.4)	619(23.3) / 729(26.8)	663(24.3) / 782(27.9)	605(22.0) / 735(27.3)	692(22.9) / 773(24.9)

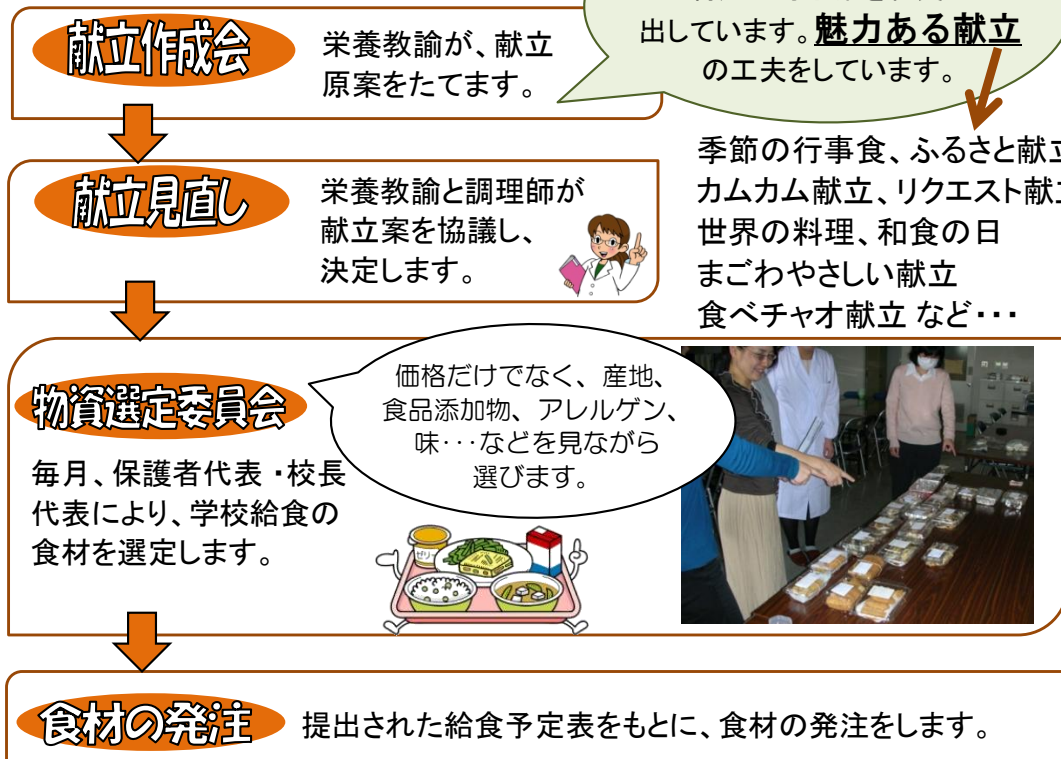
学校給食摂取基準 小学校 小中学校 エネルギー 640kcal たんぱく質 24.0g [黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) ※うどんは卵を含む製品と同一工場で製造されています。 ※献立は都合により変更することがあります。  
中学校 エネルギー 820kcal たんぱく質 30.0g [赤]口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) ※太字は三田の食材を使用しています。  
[緑]口体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル)

## 三田市の学校給食センターを紹介します。

三田市内の40校園、約10,200食の学校給食を、ゆりのき台と清水山の2つの給食センターで作っています。楽しい!おいしい!魅力ある給食を届けていきます。



## ~給食献立ができるまで~



### ゆりのき台給食センター

給食数...約7,100食

- ・**小学校** 12校 (藍・本庄・広野・武庫・狭間・富士・あかしあ台・弥生・つつじが丘・けやき台・学園・ゆりのき台)



所長1名、事務員7名、栄養士1名  
栄養教諭3名、調理師38名

### 清水山給食センター

給食数...約3,100食

- ・**小学校** 8校 (三田・三輪・志手原・小野・高平・母子・松が丘・すずかけ台)
- ・**中学校** 2校 (上野台・八景)
- ・**幼稚園** 6園 (三輪・志手原・小野・母子・松が丘・高平)
- ・**特別支援学校** 1校 (上野ヶ原)



所長1名、事務員1名、栄養教諭3名、調理師25名



# 平成29年度5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

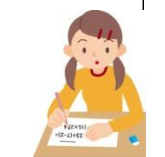
日・曜	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立名	えんどうご飯 照り焼きハンバーグ ごま和え 具汁	ポークカレーライス ゆで卵 レモン和え	減しごはん 五目うどん かき揚げ おひたし	まごわやさしい ごはん さばの塩焼き ごま酢和え みそ汁	パン プレーンオムレツ ジャーマンポテト 野菜スープ	和食の日 ごはん 豚肉のうま煮 いわしの南蛮漬 きんぴらごぼう 母子茶	ごはん 焼きシューマイ(えび) チャブチエ わかめスープ	麦ごはん あじの竜田揚げ 大豆の磯煮 みそ汁	三色どんぶり ・とりそぼろ ・いりたまご 沢煮椀	小パン チキンメンチカツ アスパラとベーコンのスパゲティ オニオンスープ
材料名および使用量(g)	精白米 70 えんどう(むきみ) 14 塩 0.84 豆腐入りハンバーグ 1 砂糖 0.6 こいりしょうゆ 1.2 みりん 0.24 料理酒 0.24 でん粉 0.12 水 6 ほうれん草 15 キャベツ 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.1 うすろしょうゆ 1.2 厚揚げ 15 豆乳 20 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	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 55 人参 15 玉ねぎ 45 グリーンピース 5 土しょうが 0.5 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 40 人参 3 砂糖 1.4 小麦粉 0.12 塩 0.7 酢 1.7 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 20 もやし 20 けずり節 0.2 うすろしょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4	精白米 70 しそ飯の素 1.49 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 15 油揚げ 5 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 1 うすろしょうゆ 6.3 塩 0.1 水 120 ちくわ 10 じゃがいも 10 玉ねぎ 8 カットわかめ 0.4 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 20 もやし 20 けずり節 0.2 うすろしょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4	精白米 80 さば 50g 1切 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 1.4 うすろしょうゆ 1.8 酢 2 じゃがいも 25 豆腐 15 人参 5 玉ねぎ 20 えのきたけ 5 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 煮干し粉 9 みそ 5 水 120	パン 1 プレーンオムレツ 1 じゃがいも 40 ベーコン 4 玉ねぎ 20 パセリ 0.5 酢 1.7 砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 マカロニ(ミックス) 5 豚肉 10 玉ねぎ 25 人参 5 セロリ 5 マッシュルーム 7 キャベツ 20 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しょうが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.6 うすろしょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 120	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 20 玉ねぎ 40 厚揚げ 20 つきこんじやく 20 土しょうが 1 煮干し粉 3 三温糖 2.5 うすろしょうゆ 3.5 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1 水 25 いわしの鰹粉付き 1 なたね油(揚げ油) 5 青ねぎ 2 料理酒 1.5 砂糖 3 こいりしょうゆ 3 酢 2.4 あらいごぼう 25 人参 12 煮干し粉 0.2 三温糖 2 こいりしょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 3 母子茶 1本	精白米 80 えびシューマイ(大) 1 豚肉 10 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 ごま油 0.1 でん粉 0.5 こいりしょうゆ 1 人参 5 干しいたけ 0.5 緑豆はるさめ 4 ほうれん草 10 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.6 砂糖 1.5 うすろしょうゆ 2 みりん 0.9 水 30 じゃがいも 30 豆腐 20 人参 5 玉ねぎ 30 青ねぎ 5 鶏骨ミンチ(だし) 3 土しょうが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.1 うすろしょうゆ 6 こしょう 0.03 水 125	精白米 72 鶏ミンチ 8 あらいごぼう 1切 人参 8 土しょうが 1 三温糖 2 こいりしょうゆ 4 なたね油(揚げ油) 4 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 1.5 こいりしょうゆ 3.3 みりん 0.9 水 9 厚揚げ 30 白菜 20 人参 5 えのきたけ 5 みつば 5 けずり節 3 だし昆布 1 塩 0.2 うすろしょうゆ 4.5 水 125	パン 1 チキンメンチカツ(バー入り) 1 なたね油(揚げ油) 5 スパゲティ 10 グリーンアスパラ 5 ベーコン 3 玉ねぎ 10 にんにく 0.2 オリーブ油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.02 うすろしょうゆ 0.24 料理酒 0.6 玉ねぎ 35 人参 10 キャベツ 15 マッシュルーム 6 鶏骨ミンチ(だし) 4 土しょうが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.4 こしょう 0.05 水 120	
小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))	636(24.5) / 758(28.5)	672(24.1) / 800(29.2)	592(20.0) / 705(23.0)	636(26.0) / 750(30.1)	579(22.9) / 704(27.1)	598(19.7) / 749(24.6)	578(19.9) / 732(25.0)	633(25.4) / 751(29.7)	606(24.7) / 713(28.6)	614(25.5) / 754(30.5)



25日 4月分  
給食費振替日

※牛乳のかわりに  
母子茶がつきます

※えびシューマイ  
幼 1こ  
中 (大)2こ

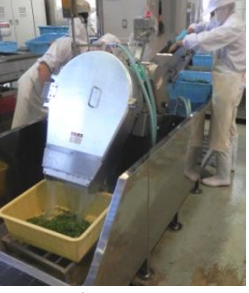


## ～給食センターから学校へ届くまで～

**検収** 食材の納入時に、産地、賞味期限、鮮度、品温等を記録します。

**下処理** その日に使う野菜の皮をむいたり、洗ったり、ヘタや根を切って準備をします。

**調理** 煮物や汁物、和え物などのおかずを作ります。焼き物や揚げ物も作ります。



おかずに合わせて野菜などを切ります。

十分加熱できているか、温度を確認して、記録します。

クラスごとにくばります。

## 新鮮!おいしい! 三田でとれる季節には 三田の野菜を使っています

給食のお米は、いつでも三田米の「どんとこい」です。本庄地区の尾栢(おがや)さんは、エコファーマーに認定されている学校給食部会 40名の部会長をされています。玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、人参、白菜、大根など生産者のみなさんは、心をこめて、野菜作りに取り組んでおられます。



今は、ピーマンを作っています。

三田の子どもたちへ “やさいをたくさん食べて、元気な体をつくってください。”

	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
玉ねぎ										
じゃが芋										
キャベツ										
生茶葉										
粉茶										
きゅうり										
トマト										
オクラ										
人参										
南京										
ピーマン										
黒大豆枝豆										
白菜										
大根										
ブロッコリー										
太ネギ										
黒大豆										
れんこん										
うど										

平成29年度  
給食地場野菜  
使用計画

## 学校・園へ配送



おかずと食器の入ったコンテナを積んで、給食配送トラック(ゆりのき台9台、清水山6台)で、給食を届けます。

「食べチャオさんだ!」食育推進事業(今年度の予定)

- ◆ひとくちおしゃべりタイム(給食時間の指導)
- ◆学校・園で育てた野菜を学校給食に使用
- ◆給食センター探検隊(親子体験)
- ◆食に関する作品募集(受賞作品は食育活動に使用)
- ◆食育フェスティバル(平成29年11月26日) ◆三田の学校給食展
- ◆食生活アンケート(食育・給食に活用するため10月頃 実施予定:対象小5・中2)

学校園・家庭と連携し、食育をすすめています。