

# 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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	親子丼 丸干し 煮びたし	ごはんな かつおのしぐれ煮 ごま和え 若竹汁 柏餅	麦ごはん あじの竜田揚げ 大豆の磯煮 みそ汁	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き かつお和え レタスのスープ	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	ポークカレーライス ゆで卵 レモン和え	食べちゃオさんだ さんだたつぷりみそ丼 ごま団子 すまし汁	ごはん 焼きシューマイ(えび) チャブチ わかめスープ	三色どんぶり ・とりそぼろ ・いりたまご 沢煮椀	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 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 砂糖 3 こいししょうゆ 5.5 うすろしょうゆ 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 うすろしょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 かつお(角) 40 土しょうが 3.3 三温糖 1.8 こいししょうゆ 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 うすろしょうゆ 1.1 たけのこ(ゆで) 1.5 カットわかめ 0.3 豆腐 4 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしょうゆ 4.5 塩 0.2 水 130 柏餅 1こ	精白米 72 押麦 8 あじ 40g 1切 土しょうが 0.4 こいししょうゆ 1.6 料理酒 0.8 でん粉 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 こいししょうゆ 3.3 みりん 0.9 水 9 じゃがいも 30 豆腐 20 人参 5 玉ねぎ 15 しめじ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 120	精白米 80 鶏肉(チキ用) 50g 1枚 にんにく 0.6 料理酒 0.2 塩 0.05 玉ねぎ 10 こいししょうゆ 2.5 三温糖 0.4 みりん 1.3 唐辛子(一味) 0.01 でん粉 0.2 水 2 小松菜 20 もやし 20 花かつお 0.5 うすろしょうゆ 1.3 みりん 0.5 レタス 20 ベーコン 5 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 土しょうが 0.3 塩 0.6 こしょう 0.04 うすろしょうゆ 3 水 120	パン チキンメンチカツ(バー入り) 1こ 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 豚肉 10 キャベツ 15 人参 6 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	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こ 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 三田ポーク 28 小松菜 22 干しいたけ 0.7 玉ねぎ 22 みそ 4 こいししょうゆ 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 豆腐 35 大根 15 人参 5 かまぼこ 8 青ねぎ 5 みつば 0.5 けずり節 5.4 だし昆布 5 うすろしょうゆ 2 水 125	精白米 80 えびシューマイ(大) 1こ 豚肉 10 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 ごま油 0.1 砂糖 0.5 こいししょうゆ 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 0.5 厚揚げ 25 白菜 30 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 ※えびシューマイ 幼 1こ 中(大)2こ	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 土しょうが 1 三温糖 2 こいししょうゆ 4 料理酒 1.5 グリーンピース 3 鶏卵 30 ひまわり油 0.5 砂糖 0.7 塩 0.1 厚揚げ 25 白菜 30 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こ なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1こ 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 土しょうが 0.25 塩 0.2 うすろしょうゆ 3 こしょう 0.04 水 80 チキンソーセージ 1本 オレンジゼリー 1こ
小 エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	588(24.3) / 700(29.5)	606(28.1) / 701(32.3)	633(25.4) / 751(29.7)	619(23.3) / 729(26.8)	614(25.5) / 754(30.5)	672(24.1) / 800(29.2)	663(24.3) / 782(27.9)	578(19.9) / 732(25.0)	606(24.7) / 713(28.6)	692(22.9) / 773(24.9)

学校給食摂取基準 小学校 小中学生 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。 ※太字は三田の食材を使用しています。  
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) ※献立は都合により変更することがあります。  
[緑]△体の調子をよとする食品(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~

和食の良さを伝える献立や三田特産の母子茶を和食の日に出しています。魅力ある献立の工夫をしています。

### 献立作成会

栄養教諭が、献立原案をたてます。

### 献立見直し

栄養教諭と調理師が献立案を協議し、決定します。

### 物資選定委員会

毎月、保護者代表・校長代表により、学校給食の食材を選定します。

価格だけでなく、産地、食品添加物、アレルギー、味...などを見ながら選びます。



### 食材の発注

提出された給食予定表をもとに、食材の発注をします。

### 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

- 中学校 6校 (長坂・狭間・けやき台・富士・藍・ゆりのき台)



- 幼稚園 4園 (三田・広野・藍・本庄)

- 特別支援学校 1校 (ひまわり)



所長1名、事務員1名、栄養教諭3名、調理師25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)





# 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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	麦ごはん そぼろ煮 ししゃも 大根の酢の物	まごやさい ごはん さばの塩焼き ごま酢和え みそ汁	減ごまごはん かやくうどん 五目豆いなり のりめし ちりめんじゃこのあえもの	えんどうご飯 照り焼きハンバーグ ごま和え 呉汁	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 麻婆豆腐 春雨の酢の物 セミノール(かんきつ類)	減しごはん 五目うどん かき揚げ おひたし	ごはん 赤魚の西京焼き 切干し大根の煮付け いも団子汁	米粉パン かぼちゃコロッケ キャベツとしめじの炒め物 コーンスープ
材料名および使用量(g)	精白米 72 押麦 8 含ミンチ 14 人参 15 じゃがいも 50 玉ねぎ 40 焼き豆腐 25 小丸天 15 煮干し粉 3 三温糖 1.8 こいりしょうゆ 3 うすろしょうゆ 3 みりん 2 水 20 ししゃも 1尾 大根 25 人参 5 砂糖 1.5 塩 0.1 酢 3 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 さば 50g 1切 キヤベツ 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 5 みそ 9 水 120	精白米 70 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 うすろしょうゆ 7 みりん 0.5 水 120 五目豆いなり 1 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 うすろしょうゆ 0.81	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 塩 6 ほうれん草 15 キヤベツ 25 白いりごま 1 玉ねぎ 25 人参 5 セロリー 5 マッシュルーム 7 キヤベツ 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 70 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 セロリー 5 マッシュルーム 7 キヤベツ 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 つきこんにゃく 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 いわしの南蛮粉付き 1 なたね油(揚げ油) 5 青ねぎ 2 料理酒 1.5 まぐろ油漬け 5 人参 5 酢 2.5 砂糖 1.4 うすろしょうゆ 0.9 塩 0.2 セミノール 1/4 母子茶 1本	精白米 80 しご飯の素 1.49 含ミンチ 20 人参 30 油揚げ 10 ニラ 3 土しょうが 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 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 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 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 こいりしょうゆ 1.5 うすろしょうゆ 1.35 みりん 1 水 20 鶏肉皮付き 10 いももち 25 厚揚げ 20 人参 10 しめじ 5 白ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 0.5 うすろしょうゆ 0.07 水 125	米粉パン 1 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 キヤベツ 30 しめじ 5 塩 0.15 こしょう 0.03 じゃがいも 35 玉ねぎ 35 人参 10 みりん 1 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 土しょうが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.8 こしょう 0.05 水 80	
小エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	605(22.0) / 735(27.3)	636(26.0) / 750(30.1)	608(23.6) / 708(26.3)	636(24.5) / 758(28.5)	579(22.9) / 704(27.1)	598(19.7) / 749(24.6)	621(24.3) / 730(28.0)	592(20.0) / 705(23.0)	616(26.2) / 725(30.4)	677(22.4) / 822(26.8)

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

## ～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。

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。

**できあがり**




**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

**「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。

