

平成29年度2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(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
献立名	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 ほっけの塩焼き かぶの酢の物	割合こんだて ごはん いわしの蒲焼き 煮びたし すまし汁 いり大豆	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物 きんかん	ごはん みそカツ おひたし けんちん汁	お楽しみ献立 ココアパン プレーンオムレツ 海と畑のサラダ 和風ドレッシング 野菜スープ	減ごはん カレーうどん かぼちゃコロッケ キャベツとエリンギの炒め物	オリンピック店舗献立 ピビンバ スンドゥブ(豆腐)チゲ 焼きシューマイ(えび)	ごはん ししゃも 切干し大根の煮付け ぼたん汁	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	ごはん 豚肉のうま煮 さばの塩焼き ごま酢和え 母子茶
材料名および使用量(g)	精白米 80 厚揚げ 50 豚肉 20 玉ねぎ 40 つきこんにやく 20 人参 10 さやいんげん 7 三温糖 2.5 うすろしよゆ 3.15 こいロしよゆ 3.5 みりん 1 水 30 ほっけ50g 1切 かぶら 35 人参 5 砂糖 2 塩 0.09 酢 1.9	精白米 80 いわしの濃粉付き30g 1こ なたね油(揚げ油) 3 砂糖 1.9 こいロしよゆ 3.2 みりん 1.5 でん粉 0.2 水 4.5 白菜 35 人参 5 油揚げ 6 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.5 みりん 0.5 水 4 豆腐 35 人参 10 かまぼこ(鬼型) 5 えのきたけ 7 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 1 うすろしよゆ 5.4 水 125 いり大豆(小袋) 1袋	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 こいロしよゆ 3.5 みりん 0.5 水 40 キャベツ 15 緑豆はるさめ 4 人参 5 まぐろ油漬け 5 人参 5 酢 2.5 砂糖 1.4 うすろしよゆ 0.9 塩 0.2 きんかん 1こ *きんかん 幼 1こ 中 2こ	精白米 80 チキンカツ 90 なたね油(揚げ油) 5 八丁みそ 4 みりん 2.5 砂糖 0.6 料理酒 1 水 4 白菜 30 小松菜 15 油揚げ 5 うすろしよゆ 1.5 みりん 0.5 水 4 豆腐 30 大根 20 人参 10 あらいごぼう 7 白ねぎ 5 でん粉 1.5 けずり節 5 だし昆布 1 うすろしよゆ 7 水 120	パン 1こ ココア 3 バター 6 砂糖 6 プレーンオムレツ 1こ キャベツ 20 まぐろ油漬け 10 レモン汁 0.3 大豆(ゆで) 5 ホールコーン 5 人参 5 ひじき 0.3 ドレッシング(和風) 1こ マカロニ(ABC) 3 ベーコン 5 玉ねぎ 25 人参 5 セロリ 5 じゃがいも 30 パセリ 1 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 ローリエ 0.01 塩 0.6 うすろしよゆ 2.7 こしよ 0.04 土しよが 0.3 水 120	精白米 70 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 10 人参 15 玉ねぎ 30 青ねぎ 5 ほうれん草 5 うすろしよゆ 1.8 カレールー 10 水 120 かぼちゃコロッケ 1こ なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 30 エリンギ 10 ホールコーン 5 うすろしよゆ 0.4 塩 0.15 こしよ 0.03	精白米 80 牛肉 30 にんにく 0.2 土しよが 0.3 大豆(ゆで) 20 人参 8 ほうれん草 15 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 0.4 水 2.5 酢 1.2 うすろしよゆ 4.95 ごま油 1.2 白身魚(角切り) 15 豆腐 30 大根 15 白菜キムチ 10 干しいたけ 0.5 ニラ 5 カットわかめ 0.5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しよが 0.3 うすろしよゆ 3.6 塩 0.15 水 110 えびシューマイ(大) 1こ *えびシューマイ 幼 1こ 中(大)2こ	精白米 80 ししゃも 1尾 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 煮干し粉 2 三温糖 1 こいロしよゆ 1.5 うすろしよゆ 1.35 みりん 1 水 20 しし肉 12 粉さんしよ 0.01 焼き豆腐 25 あらいごぼう 5 人参 10 砂糖 20 塩 5 こいロしよゆ 5 こしよ 5 八丁みそ 6 水 120 *ししよも 幼 1尾 中 2尾	パン 1こ なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1こ 大豆(ゆで) 30 人参 20 じゃがいも 35 玉ねぎ 45 厚揚げ 10 つきこんにやく 7 人参 15 土しよが 1 三温糖 2.5 うすろしよゆ 3.15 こいロしよゆ 3.5 みりん 1 水 25 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 人参 5 かまぼこ 0.1 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 1.4 うすろしよゆ 1.8 水 2 チキンソーセージ 1本 ヨーグルト 1こ 母子茶 1本 *牛乳のかわりに 母子茶がつきます	
少エネルギー(kcal) 中たんぱく質(g)	648(31.0) / 765(36.1)	628(24.2) / 751(28.3)	619(24.1) / 734(27.9)	653(23.6) / 771(27.2)	684(23.7) / 837(28.2)	672(18.4) / 800(21.0)	643(27.0) / 810(33.6)	581(21.9) / 707(27.2)	724(31.4) / 810(34.7)	584(24.3) / 714(29.3)

けつえき 血液サラサラ チェック をしてみましょう

生活習慣病と血液のサラサラ度は深い関係にあります。このチェックで、血液サラサラ度をチェックしてみましょう。

- 朝食を食べないことが多い
- 毎日ジュースや甘いものを食べる(大人はお酒)
- 寝る時間が遅い
- 休日は家でゴロゴロしている
- あまり運動をしない
- ストレスが多い
- つい食べ過ぎてしまう
- 魚より肉を食べることが多い
- スナック菓子やインスタント食品をよく食べる
- 揚げ物をよく食べる
- 野菜や海藻、いも類をあまり食べない
- 味の濃いものが好き
- たばこをすっている(大人)

チェック70~72 サラサラ さらにチェックが なくなるように ころろがけましよう!

チェック73~75 すこしドロドロ うんどうやしょくじに すこしきをつければ すぐにサラサラ

チェック76~92 ドロドロ いまままでは びょうきがしんばい しょくじをみなおして!

チェック103いじょう 要注意! すぐにせいかつしゅうかんを みなおましよう

けつえき 血液サラサラの あいことほ

血液サラサラのためには、まず、食生活の見直しが大切です。1日の食事の中に、上手に取り入れて欲しい8種類の食品は、「おさかなすきやね」と覚えましょう。

お【お茶】 しぶみ成分のカテキンは、コレステロール値、中性脂肪、血糖値を下げるほか、抗酸化作用がある。

さ【魚】 DHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が血流をよくする。

か【海藻】 水溶性食物繊維が中性脂肪を吸着して排出。代謝を促進するミネラルも豊富。

な【納豆】 納豆に含まれるナットウキナーゼには血栓を溶かす作用がある。脂質の代謝をよくするビタミンB2も豊富。

す【酢】 クエン酸が赤血球を変形しやすくし、細い血管でも血液を流れやすくする。

き【きのこ】 きのこ特有の成分βグルカンがコレステロール値や血糖値を下げる。

や【野菜】 ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。1日350g以上の摂取を目標に。

ね【ねぎ】 特有の香りのもとであるアリシンに、血行をよくし、血液が固まるのを防ぐ。抗酸化作用がある。

けつえき 血液サラサラの きほん 主食・主菜・副菜・汁物

栄養・休養・運動が大切です。よい生活習慣が血液サラサラのポイントです。

栄養バランスが ととのいます + よくかんで食べる 食べすぎを ふせぎます

平成29年度2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	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)
献立名	ごはん さわらのヤンニョムカンジャンかけ ナムル トック	まごわやさしい献立 まごぼん ふくめ煮 丸干し 菊菜ともやしのごま和え	ごはん ねぎじゃが チンゲン菜とコーンの炒め物 沢煮椀	パン かぶのクリーム煮 アーモンド和え スイーツスプリング(柑橘類) レーズンクリーム	減ごはん みそ煮込みうどん かき揚げ かつおあえ	カレーライス ゆで卵 レモン和え	ごはん わかさぎの南蛮漬け 大豆の磯煮 かす汁	ごはん トラウトの塩焼き 筑前煮 いも団子汁	米粉パン 高野のコロカラ和え かきたまスープ ほんかん
材料名および使用量 (g)	精白米 80 さわら 50g にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しよが 0.25 けいりしよが 0.2 こいりしよが 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 大豆もやし 15 ほうれん草 20 ぜんまい(水煮) 10 人参 5 にんにく 0.1 こいりしよが 2.56 唐辛子(一味) 0.01 トック 20 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 鶏卵 25 人参 5 鶏骨ミンチ(だし) 4 土しよが 0.3 でん粉 1.5 こいりしよが 0.5 うすしよが 4 塩 0.3 こしよ 0.01 水 120	精白米 72 押麦 8 鶏肉皮付き 15 人参 20 じゃがいも 50 厚揚げ 30 小丸天 30 角こんにやく 20 さやいんげん 10 干しいたけ 0.5 昆布 1 三温糖 2 うすしよが 3 こいりしよが 3 みりん 1 水 25 丸干し 1尾 人参 15 厚揚げ 25 砂糖 0.1 うすしよが 1.2 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 じゃがいも 50 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 豚ミンチ 16 砂糖 1 こいりしよが 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.5 水 10 チンゲン菜 15 もやし 20 ホールコーン 5 塩 0.15 こいりしよが 0.4 こしよ 0.03 白菜 20 人参 10 厚揚げ 20 青ねぎ 5 ほうれん草 5 粉末アーモンド 1.5 砂糖 0.15 うすしよが 1.2 スイートスプリング(柑橘類) 1/4 レーズンクリーム(小袋) 1	パン 1 かぶら 30 玉ねぎ 30 白菜 20 マカロニ(ミックス) 4 ベーコン短冊 5 人参 10 マッシュルーム 5 牛乳 10 豆乳 10 生クリーム 5 ホワイトルウ 12 鶏骨ミンチ(だし) 4 土しよが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.7 こしよ 0.1 水 70 キャベツ 25 ほうれん草 15 粉未アーモンド 1.5 砂糖 0.15 うすしよが 1.2 スイーツスプリング(柑橘類) 1/4 レーズンクリーム(小袋) 1	精白米 70 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 14 人参 5 あらいごぼう 5 白ねぎ 10 玉ねぎ 10 煮干し粉 5 みそ 5 八丁みそ 6 みりん 2.5 水 120 大豆(ゆで) 15 カットわかめ 0.4 ちくわ 5 玉ねぎ 15 小麦粉 6 水 0.1 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 15 白菜 25 花かつお 1 うすしよが 1.08 砂糖 0.1	精白米 80 豚肉 16 じゃがいも 50 人参 7 玉ねぎ 45 グリんピース 3 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 ウスターソース 0.15 こしよ 0.6 こしょう 0.03 水 80 鶏卵 1 白菜 40 人参 3 砂糖 1.4 レモン汁 0.12 酢 1.7	精白米 80 わかさぎ 30 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 3 青ねぎ 3 砂糖 2.1 こいりしよが 3 料理酒 1.5 大豆(ゆで) 9 ひじき 1.6 油揚げ 4 人参 5 煮干し粉 1 水 1.5 こいりしよが 3.3 みりん 0.9 水 9 豚肉 10 大根 20 人参 10 厚揚げ 20 つきこんにやく 7 青ねぎ 5 酒かす 7.5 煮干し粉 5 みそ 9 水 110	精白米 80 トラウト 40g 1切 鶏肉皮付き 10 角こんにやく 7 人参 5 あらいごぼう 7 さやいんげん 3 れんこん水煮 10 煮干し粉 2 三温糖 1.2 うすしよが 1.2 こいりしよが 1.2 料理酒 0.35 水 1 いももち 25 豆腐 20 白菜 10 人参 10 青ねぎ 5 けいりしよが 5 だし昆布 0.5 塩 0.07 うすしよが 4.86 水 125	米粉パン 1 高野豆腐の唐揚げ 30 なたね油(揚げ油) 3 大豆(ゆで) 10 人参 5 さやいんげん 5 ホールコーン 5 こいりしよが 2.1 砂糖 1.75 みりん 0.35 水 1.4 玉ねぎ 20 鶏卵 20 ほうれん草 7 白菜 15 豆腐 20 でん粉 2 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しよが 0.3 塩 0.36 うすしよが 4.8 こしよ 0.04 水 120 ほんかん 1
小/中 エネルギー(kcal)	641(27.7) / 756(32.1)	610(24.2) / 727(29.5)	601(19.4) / 708(22.2)	635(20.3) / 756(23.9)	604(21.4) / 719(24.6)	665(23.2) / 772(25.7)	645(25.6) / 760(29.6)	613(24.7) / 727(28.9)	625(26.5) / 754(31.7)



《マナーを守ってきもちよく
たべよう!》の答え

1-③①②

2-③②①

《食べ方で感謝の
気持ちであらわそう》の
ミニクイズの答え

ミニクイズの答え



1月分
給食費振替日

マナーを守ってきもちよく食べよう!

いっしょに食べているひとたちと気持ちよく食事をするためのマナーについて考えてみましょう。

○に入る言葉を下の()から選びましょう。

1. 正しい食事のマナーは、○○○○に食べる人たちが○○○よく食事をするために大切です。相手を○○○○やさしい心が正しいマナーにつながります。

(①きもち ②おもいやる ③いっしょ)

2. 準備をしてくれた人や、○○○をくれた動物や植物に○○○○のきもちを表して、よい○○○できれいに食べましょう。

(①しせい ②かんしゃ ③いのち)

食べ方で感謝の
気持ちをあらわそう
①おいしめで食べよう



②きれいに食べよう
《ミニクイズ》

おちゃわんにごはんつぶをのこさずにたべやすいのはどちらでしょう?



ア、てっぺんからたべる
イ、おちゃわんのふちからたべる

まちがいをさがし〜「食事のマナー」

2枚の絵にはちがうところが6つあります。見つけて答えあわせをしましょう。



「ごはんつぶを残さずきれいに食べるには」
おちゃわんのふちから食べていきます。
ごはんの塊から、はなれたごはんつぶをおはしの先でよせながら食べましょう。

まちがいをさがしの答え



①おちゃわんのふちから食べていきます。
②ごはんの塊から、はなれたごはんつぶをおはしの先でよせながら食べましょう。
③おちゃわんのふちから食べていきます。
④ごはんの塊から、はなれたごはんつぶをおはしの先でよせながら食べましょう。
⑤おちゃわんのふちから食べていきます。
⑥ごはんの塊から、はなれたごはんつぶをおはしの先でよせながら食べましょう。
⑦おちゃわんのふちから食べていきます。
⑧ごはんの塊から、はなれたごはんつぶをおはしの先でよせながら食べましょう。
⑨おちゃわんのふちから食べていきます。
⑩ごはんの塊から、はなれたごはんつぶをおはしの先でよせながら食べましょう。
⑪おちゃわんのふちから食べていきます。
⑫ごはんの塊から、はなれたごはんつぶをおはしの先でよせながら食べましょう。