

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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 麻婆豆腐 春雨の酢の物 きんかん	半分こんだて 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 厚揚げと豚肉の煮物 ほかけの塩焼き かぶの酢の物	ごはん ねぎじゃが チンゲン菜とコーンの炒め物 沢煮碗	パン かぶのクリーム煮 アーモンド和え スイートスプリング(柑橘類) レーズンクリーム	ごはん みそカツ おひたし けんちん汁	カレーライス ゆで卵 レモン和え	ごはん ししゃも 切干し大根の煮付け ぼたん汁	米粉パン 高野のコロカラ和え かきたまスープ ほんかん	和食の日 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 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 こいロしようゆ 3.5 水 40 キャベツ 15 緑豆はるさめ 4 もやし 5 まぐろ油漬け 5 人参 5 酢 2.5 砂糖 1.4 うすロしようゆ 0.9 塩 0.2 きんかん 1 ※きんかん 幼 1こ 中 2こ	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 こいロしようゆ 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 うすロしようゆ 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 うすロしようゆ 5.4 いり大豆(小袋) 1袋	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 うすロしようゆ 3.15 こいロしようゆ 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 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 こいロしようゆ 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 こいロしようゆ 0.4 こしよ 0.03 白菜 20 人参 10 厚揚げ 20 しめじ 5 青ねぎ 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	精白米 80 かぶら 30 玉ねぎ 30 白菜 20 マカロニ(ミックス) 4 ペーコン短冊 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 粉末アーモンド 1.5 砂糖 0.15 うすロしようゆ 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こ	精白米 80 チキンカツ 1こ 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 10 小松菜 15 油揚げ 5 うすロしようゆ 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 うすロしようゆ 7 水 120	精白米 80 豚肉 16 じゃがいも 50 人参 7 玉ねぎ 45 グリーンピース 3 オニオンソーサー 5 土しよが 0.3 にんにく 0.1 小松菜 13 りんごピューレ 3 水 0.15 しし肉 0.6 粉さんしょう 0.03 あらいごぼう 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 ししやも 1尾 切干し大根 5 油揚げ 6 煮干し粉 4 三温糖 2 ホールコーン 1 こいロしようゆ 1.5 うすロしようゆ 1.35 水 1 20 12 0.01 25 5 10 20 5 5 5 6 120 ※ししやも 幼 1尾 中 2尾	米粉パン 1こ 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 こいロしようゆ 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 人参 5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しよが 0.3 塩 0.36 うすロしようゆ 4.8 こしよ 0.04 水 120 ほんかん 1こ	精白米 80 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 45 さやいんげん 7 厚揚げ 20 つきこんにやく 15 土しよが 1 三温糖 2.5 うすロしようゆ 3.15 こいロしようゆ 3.5 みりん 1 水 25 さば 50g 1切 キャベツ 35 人参 5 かまぼこ 5 白りごま 1 白りごま(すり) 1 砂糖 1.4 うすロしようゆ 1.8 酢 2 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))	619(24.1) / 734(27.9)	628(24.2) / 751(28.3)	648(31.0) / 765(36.1)	601(19.4) / 708(22.2)	635(20.3) / 756(23.9)	653(23.6) / 771(27.2)	665(23.2) / 772(25.7)	581(21.9) / 707(27.2)	625(26.5) / 754(31.7)	584(24.3) / 714(29.3)

けつえき 血液サラサラ チェック をしてきましょう

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70~22
サラサラ
さらにチェックが
なくなるように
こころがけましよう!

チェック73~52
すこしドロドロ
うんどうやしよくじに
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
いまのままでは
びょうきがしんばい
しよくじをみなおして!

チェック103以上の
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 あいことば

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 栄養バランスがとといます + **よくかんで食べる** 食べすぎをふせぎます

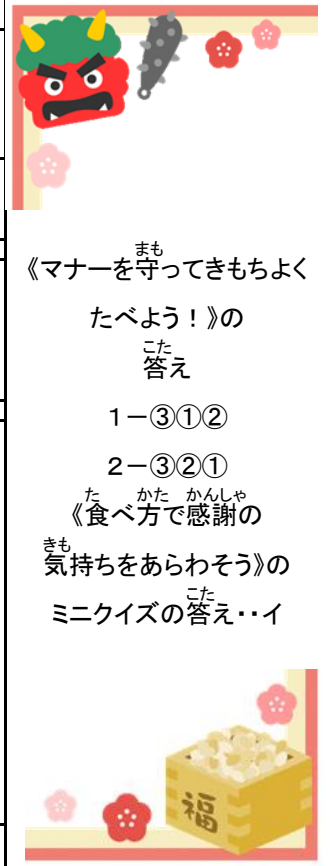
栄養・休養・運動が大切です。よい生活習慣が血液サラサラのポイントです。

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	減ごはん みそ煮込みうどん かき揚げ かつおあえ	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 揚げパン きな粉 ホークビーンズ チキンソーセージ ヨーグルト	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ホークビーンズ チキンソーセージ ヨーグルト	オリンピック応援献立 ピビンバ スンドゥブ(豆腐)チゲ 焼きシューマイ(えび)	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	ごはん トラウトの塩焼き 筑前煮 いも団子汁	ごはん わかさぎの南蛮漬け 大豆の磯煮 かす汁	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
材料名および使用量 (g)	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 玉ねぎ 10 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 塩 0.1 水 4 なたね油(揚げ油) 6 小松菜 15 白菜 25 花かつお 1 うすろしようにゆ 1.08 砂糖 0.1	精白米 80 さわら 50g 1切 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しよが 0.25 けずり節 0.2 こいりしようにゆ 2.5 みりん 2 水 0.2 でん粉 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 こいりしようにゆ 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 こいりしようにゆ 0.5 うすろしようにゆ 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 20 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 うすろしようにゆ 3 こいりしようにゆ 3 みりん 1 水 25 丸干し 1尾 トック 15 もやし 25 砂糖 0.1 こしよ 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 72 パン 1 なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1 大豆(ゆで) 30 豚肉 20 じゃがいも 35 玉ねぎ 45 人参 10 グリンピース 5 トマトピューレ 4 ケチャップ 10 赤ワイン 1.5 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 こいりしようにゆ 1.5 こしよ 0.03 水 45 チキンソーセージ 1本 ヨーグルト 1 ※えびシューマイ 幼 1こ 中(大) 2こ	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 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 ごま油 4.95 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 うすろしようにゆ 3.6 塩 0.15 えびシューマイ(大) 1 ※えびシューマイ 幼 1こ 中(大) 2こ	精白米 70 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 10 人参 15 玉ねぎ 5 けずり節 5 うすろしようにゆ 1.8 カレールー 10 水 120 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 30 エリンギ 10 豆腐 5 うすろしようにゆ 0.4 塩 0.15 こしよ 0.03	精白米 80 トラウト 40g 1切 鶏肉皮付き 10 角こんにやく 7 土しよが 5 あらいごぼう 3 さやいんげん 7 れんこん水煮 10 煮干し粉 2 砂糖 1.2 うすろしようにゆ 1.2 みりん 0.35 料理酒 1 水 8 いもち 25 豆腐 20 白菜 10 人参 10 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 0.5 塩 0.07 うすろしようにゆ 4.86 水 125	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 3 酢 2.1 こいりしようにゆ 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 三温糖 1.5 こいりしようにゆ 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 パン 1 ココア 3 バター 6 砂糖 6 プレーンオムレツ 1 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 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 5 玉ねぎ 25 人参 5 セロリー 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 うすろしようにゆ 2.7 こしよ 0.04 土しよが 0.3 水 120
小 エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	604(21.4) / 719(24.6)	641(27.7) / 756(32.1)	610(24.2) / 727(29.5)	724(31.4) / 810(34.7)	643(27.0) / 810(33.6)	672(18.4) / 800(21.0)	613(24.7) / 727(28.9)	645(25.6) / 760(29.6)	684(23.7) / 837(28.2)



《マナーを守ってきもちよく
たべよう!》の
こたえ
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



1月分
給食費振替日

学校給食摂取基準 小学校 中学校 エネルギー 640Kcal 820Kcal たんぱく質 24.0g 30.0g [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]△体の調子をとどめる食品(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。 ※太字は三田の食材を使用しています。

マナーを守ってきもちよく食べよう!

食べ方で感謝の
気持ちをあらわそう

①おいしゅうで食べよう



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?

まちがいはがし〜「食事中のマナー」

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しましょう。



ア. てっぺんからたべる
イ. おちゃわんの
ふちからたべる
「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。

まちがいはがしの答え



①おちゃわんのふちからたべると、おちゃわんのふちからつぶが落ちてしまいます。②おちゃわんのふちからたべると、おちゃわんのふちからつぶが落ちてしまいます。③おちゃわんのふちからたべると、おちゃわんのふちからつぶが落ちてしまいます。④おちゃわんのふちからたべると、おちゃわんのふちからつぶが落ちてしまいます。⑤おちゃわんのふちからたべると、おちゃわんのふちからつぶが落ちてしまいます。⑥おちゃわんのふちからたべると、おちゃわんのふちからつぶが落ちてしまいます。

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)