

平成29年度 3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)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
献立名	ひなまつり ちらしずし 赤魚の西京焼き 卵の花炒め 沢煮椀 ひなあられ	リクエスト献立 カレーライス 焼きハンバーグ キャベツのソテー	カムカム献立 ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し 大根の酢の物	卒業卒園お祝い 減赤飯・ごま塩 エビフライ おひたし けんちん汁 米粉のお祝いケーキ	パン キャロットシチュー スティックウインナー ポイルキャベツ ケチャップ&ソース	リクエスト献立 減ごまごはん チャンポン麺 焼きギョーザ ツナの和え物	リクエスト献立 麦ごはん いかの天ぷら 釜わかめのきんぴら いも団子汁	米粉パン ポークビーンズ プレーンオムレツ アーモンド和え	ごはん 豚じゃが さばの塩焼き ごま酢和え	リクエスト献立 小パン スープスパゲティ 鶏肉のりんごソースかけ キャベツとコーンの炒め物
材料名および使用量 (g)	精白米 70 ちらしずしの素 24 赤魚の西京漬け 50g 卵の花 10 ちくわ 5 人参 3 つきこんにやく 3 青ねぎ 2 煮干し粉 0.2 三温糖 2 うすろしようにゆ 2.25 みりん 1 水 12 鶏肉皮付き 15 あらいごぼう 7 人参 10 大根 20 えのきたけ 5 みつば 5 けずり節 4 だし昆布 0.5 塩 0.2 うすろしようにゆ 5 水 120 ひなあられ(小袋) 1	精白米 80 牛肉 10 じゃがいも 50 人参 12 玉ねぎ 45 オニオンソテー 5 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 カレールー 13 りんごビュレ 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 ハンバーグ 1 キャベツ 25 小松菜 15 エリンギ 5 オリーブ油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.02 こいりしょうゆ 0.4	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 6 じゃがいも 30 人参 15 さやいんげん 30 玉ねぎ 7 煮干し粉 40 三温糖 3 うすろしようにゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.3 みりん 2 水 35 丸干し 1尾 大根 35 人参 5 砂糖 2 だし昆布 0.2 うすろしようにゆ 0.2 水 3 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	赤飯(α化) 70 ごま塩(小袋) 1 エビフライ 1尾 なたね油(揚げ油) 3.5 白菜 30 小松菜 15 けずり節 0.2 うすろしようにゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豆腐 30 大根 20 人参 10 あらいごぼう 7 青ねぎ 5 でん粉 1.5 めん粉 5 だし昆布 0.5 うすろしようにゆ 6.3 水 120 米粉のお祝いケーキ(箱) 1 ※エビフライ 幼 1尾 中 2尾	パン 1こ 豚肉 10 じゃがいも 55 玉ねぎ 30 パセリ 1 人参ペースト 15 ホワイトルー 12 牛乳 20 生クリーム 5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しょうが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.05 水 65 スティックウインナー(レバー入り) 1本 キャベツ 30 ケチャップ&ソース(小袋) 1	精白米 70 白いりごま 1.12 白いりごま(すり) 4.48 塩 0.7 スパゲティ 12 豚肉 15 人参 25 つきこんにやく 7 もやし 15 青ねぎ 5 にんにく 0.5 うすろしようにゆ 4 塩 0.3 みりん 1.5 水 5 いももち 25 厚揚げ 20 大根 20 人参 10 水 10 でん粉 0.8 キャベツ 1 ほうれん草 15 キャベツ 20 まぐろ油漬け 7 砂糖 0.14 うすろしようにゆ 1 レモン汁 0.3 ※ギョーザ 幼 1こ 中 2こ	精白米 72 押麦 8 いかの天ぷら 1こ なたね油(揚げ油) 5 スパゲティ 10 人参 10 グリんピース 5 トマトビュレ 4 ケチャップ 10 赤ワイン 1.5 鶏骨ミンチ(だし) 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.5 ローリエ 0.01 砂糖 0.7 塩 0.1 こいりしょうゆ 1.5 こしょう 0.03 水 45 プレーンオムレツ 1 ほうれん草 15 白菜 30 カットアーモンド 1.5 砂糖 0.2 うすろしようにゆ 1.08	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 20 玉ねぎ 55 さやいんげん 10 つきこんにやく 2 三温糖 2 うすろしようにゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 牛乳 2 水 32 さば 50g 1切 キャベツ 35 糸かまぼこ 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 砂糖 1.4 うすろしようにゆ 1.8 酢 2	パン 1こ スパゲティ 10 ムキエビ(小) 15 玉ねぎ 30 人参 5 マッシュルーム 7 パセリ 1 鶏骨ミンチ(だし) 1.5 土しょうが 0.15 ローリエ 0.01 塩 0.9 こしょう 0.04 水 80 鶏肉(チキ用) 50g 1枚 塩 0.02 こしょう 0.01 白いりごま(すり) 0.01 にんにく 0.15 土しょうが 0.15 りんごビュレ 5 砂糖 1.3 こいりしょうゆ 2.4 料理酒 0.8 キャベツ 35 ホールコーン 5 塩 0.2 こしょう 0.04 こいりしょうゆ 0.3	
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	602(25.6) / 708(29.5)	704(23.5) / 832(27.1)	610(23.9) / 727(29.1)	589(19.4) / 714(24.6)	690(27.2) / 838(32.5)	582(21.1) / 729(25.7)	684(21.7) / 807(24.9)	645(30.5) / 784(36.6)	701(29.7) / 828(34.5)	645(29.6) / 769(33.7)

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]〇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は製造されています。 ※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。

食育 狭間中学校の2年生が総合的な学習の時間に、自分たちが住んでいる街「三田」について、じっくりと考えてみよう、「三田学～自分たちにできること～」をテーマに探究学習をされました。その中から**食文化(地産地消)**について、おすすめレシピやクイズで紹介します。

わが街「三田」

三田牛 is delicious! 「三田牛肉うどん」

三田の牛肉を使用したメニューの提案

<材料> (4人分)
 三田の牛肉 200g (バラ薄切り)
 玉ねぎ 1/2個
 サラダ油 小さじ1
 水 大さじ2
 砂糖 大さじ1
 みりん 大さじ1
 酒 大さじ1
 しょうゆ 大さじ2
 うどん玉 人数分
 うどんだし汁 人数分
 ねぎ 適量

<作り方>
 1. 玉ねぎを薄切りにして、牛肉は食べやすい大きさに切る。
 2. Aをすべて合わせて砂糖をとかしておく。
 3. フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを中火でいためる。
 4. 玉ねぎがしんなりしてきたら牛肉を入れる。
 5. 牛肉の色が変わる手前でAを入れていためる。
 6. うどんをゆで、だし汁を注いだ丼に牛肉と小口切りのねぎをのせて完成!!

消えた特産品をさがして...

高平ごぼう 高平地区では、土の深い畑で3年か4年の期間をあけて作られていました。

クイズ【1】 給食で食べている米は何か?
 ①こしひかり
 ②どんとこい
 ③あきたこまち

ヒント
 ・キヌヒカリと北陸120号を合わせた品種
 ・三田の水や土地にあっている
 ・食用と酒用どちらにも使用

クイズ【2】 母子(もうし)地区では、40～50年前、お茶の木の間で育てられていた野菜があります。それは、何でしょうか?
 ①はくさい
 ②だいこん
 ③にんじん

クイズ【3】 創業101年のお菓子屋で、三田のもち米を利用した三田らしいお菓子が作られています。さて、ここ三田は、何といわれることがあるでしょうか?
 ①米どころ三田
 ②米々な三田
 ③米ラブ三田

三田のあるお店では、純米酒を出しているそうです。

このお菓子は、俵(たわら)の形をしています。

高地の冷涼な気候を利用して栽培されていたのですが、地球温暖化やお茶の収穫の方法がかわったからだといわれています。

①:【E】とよ4
 ②:【F】とよ4
 ③:【G】とよ4 とよ5

