

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)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
献立名	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	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	ごはん 豚じゃが さばの塩焼き ごま酢和え	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	ごはん ねぎじゃが かつお和え みそ汁	中華丼 春雨の炒め物 デコボン	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	麦ごはん いかの天ぷら 茎わかめのきんぴら 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
材料名および使用量 (g)	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 白菜 25 人参 7 もやし 15 青ねぎ 5 にんにく 0.5 うすろしよゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.04 鶏骨ミンチ(だし) 10 土しよが 0.38 水 130 でん粉 0.8 ギョーザ 1 ほうれん草 15 キャベツ 20 まぐろ油漬 7 砂糖 0.14 うすろしよゆ 1 レモン汁 0.3 ※ギョーザ 幼 1こ 中 2こ	精白米 70 ちらしずしの素 24 赤魚の西京漬 50g 1切 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 うすろしよゆ 5 水 120 ひなあられ(小袋) 1こ	精白米 80 赤飯(α化) 20 ごま塩(小袋) 1こ 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 キャベツ 1.5 系かまぼこ 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 砂糖 1.4 水 120 米粉のお祝いケーキ(箱) 1こ	赤飯(α化) 70 ごま塩(小袋) 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 ホワイトルウ 12 牛乳 20 生クリーム 5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しよが 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こ	パン 1こ 豚肉 10 じゃがいも 55 なたね油(揚げ油) 4.5 玉ねぎ 8 鶏ミンチ 16 砂糖 1 こいしよゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.25 水 8 ほうれん草 15 もやし 30 花かつお 1 うすろしよゆ 1.2 みりん 0.5 厚揚げ 30 大根 20 人参 5 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 125	精白米 80 豚肉 16 白菜 40 玉ねぎ 30 人参 15 マッシュルーム 1 パセリ 15 鶏骨ミンチ(だし) 20 土しよが 1 ローリエ 1 ホワイトルウ 12 牛乳 20 生クリーム 5 塩 0.15 こしょう 0.04 水 80 鶏肉(デキ用) 50g 1枚 塩 0.02 こしょう 0.01 にんにく 0.15 土しよが 0.15 りんごピューレ 5 砂糖 1.3 こいしよゆ 2.4 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 ごま油 0.3 デコボン 1/4	精白米 80 豚肉 16 白菜 40 玉ねぎ 30 人参 15 マッシュルーム 1 パセリ 15 鶏骨ミンチ(だし) 20 土しよが 1 ローリエ 1 ホワイトルウ 12 牛乳 20 生クリーム 5 塩 0.15 こしょう 0.04 水 80 鶏肉(デキ用) 50g 1枚 塩 0.02 こしょう 0.01 にんにく 0.15 土しよが 0.15 りんごピューレ 5 砂糖 1.3 こいしよゆ 2.4 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 ごま油 0.3 デコボン 1/4	精白米 72 押麦 8 いかの天ぷら 1こ なたね油(揚げ油) 5 茎わかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 三温糖 2 こいしよゆ 3 みりん 1.5 水 5 いももち 25 厚揚げ 20 大根 20 人参 10 白ねぎ 10 けずり節 5 だし昆布 0.07 うすろしよゆ 5.4 水 105	米粉パン 1こ 大豆(ゆで) 20 豚肉 20 じゃがいも 50 玉ねぎ 45 人参 10 グリんピース 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 こいしよゆ 0.1 水 0.1	
エネルギー(kcal)	582(21.1) / 729(25.7)	602(25.6) / 708(29.5)	701(29.7) / 828(34.5)	589(19.4) / 714(24.6)	690(27.2) / 838(32.5)	628(22.0) / 740(25.3)	602(20.7) / 707(23.8)	645(29.6) / 769(33.7)	684(21.7) / 807(24.9)	645(30.5) / 784(36.6)

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。

三田牛 is delicious! 『三田牛肉うどん』

＜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!!

三田の牛肉を使用したメニューの提案

わが街「三田」

～食文化『地産地消』～



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

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

三田のあるお店では、純米酒を出しているそうです。
米の食べ比べをすると…冷めても変わらないおいしさ!

このお菓子は、俵(たわら)の形をしています。

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【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

なぜ、なくなったの?

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。

三田ビールの誕生について、調べた班もありました。三田市出身の川本幸民が蘭書記載の製法に従い、日本初のビールを作ったとされています。現在、当時のレシピを再現したものが、売られています。








- ①: [E] ㄹ 4
②: [Z] ㄹ 4
③: [I] ㄹ 4 ㄹ 5

日・曜	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	22日(木)
献立名	三田のふるさと献立 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ししゃも 白菜とうどの煮びたし	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	まごわやさしい ごはん さわらの生姜焼き 大豆の五目煮 ごま汁	減ごはん 山菜うどん 菜の花のかき揚げ ひじきの煮付け	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
材料名および使用量(g)	精白米 80 厚揚げ 40 豚ミンチ 15 玉ねぎ 45 つきこんにやく 20 人参 15 さやいんげん 10 煮干し粉 3 三温糖 2.5 うすろしょうゆ 3.5 みりん 3.5 水 1 ししゃも 1尾 白菜 30 うど 10 油揚げ 4 削り節 0.2 うすろしょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	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 カレーウ 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こ 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 さわら 50g 1切 土しょうが 0.3 こいりしょうゆ 2.3 みりん 1 料理酒 0.5 でん粉 0.2 水 1.5 大豆(ゆで) 20 角こんにやく 15 たけのこ水煮 10 人参 5 昆布 0.5 三温糖 1.3 こいりしょうゆ 1.2 うすろしょうゆ 1.2 水 12 豆腐 30 じゃがいも 25 玉ねぎ 15 人参 5 えのきたけ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 6 みりん 8.5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 110	精白米 70 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 10 山菜ミックス 10 白菜 20 人参 5 青ねぎ 5 けずり節 4 だし昆布 0.5 うすろしょうゆ 7 みりん 0.5 水 120 ちくわ 11 玉ねぎ 15 菜の花 10 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 ひじき 2.4 油揚げ 6 人参 6 煮干し粉 1 三温糖 2.5 こいりしょうゆ 3.6 水 15	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 6 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵 30 さやいんげん 7 玉ねぎ 4 煮干し粉 4 三温糖 3 うすろしょうゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.3 みりん 2 水 35 丸干し 1尾 大根 5 人参 35 砂糖 2 塩 0.2 酢 3 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾
少(エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	612(24.0) / 744(29.7)	704(23.5) / 832(27.1)	644(29.6) / 760(34.4)	590(19.6) / 701(22.5)	610(23.9) / 727(29.1)

26日 2月分
給食費振替日

食生活と健康チェック!

この1年間をふりかえってみて、できていたことに〇をつけましょう。

食の前に、石けんで 手を洗う 	朝ごはんを毎日 食べている 
1日3食を毎日 同じ 時間の間に 食べている 	「いただきます」「ごちそうさま」 の食事のあいさつを している 
好き嫌いせずに 残さず食べている 	おやつは時間と量をきめて、 食べすぎないように している 
歯の健康にきをつけ、 食事のあとの 歯みがきをよくかんで 食べている 	早ね・早起きをして すいみんを十分に とっている 
運動したり、体を 動かして遊んだり している 	あなたの生活習慣は、 どんなタイプかな? クロスワード パズル のこたえ 

きゆうしよくグロスワードパズル

3			5		A	
			D	さ		
6		B		C	う	
4	F	や				
	あ	7		E	く	
	ら		8		い	
9						
	A	B	C	D	E	F

たべよう

たてよこのかぎをよんで、それぞれの口にもじ文字をいれましょう。A~Fの口の文字をならべると言葉が完成します。(答えは右横に)

★たてのかぎ

- ① かみかみ運動! こんぶは〇〇〇〇類
- ② 食事の後のあいさつ
- ③ 〇〇〇〇さんだ! 食育推進事業
- ④ 食べる前に、しっかりあらおう

★よこのかぎ

- ⑤ 夏〇〇〇の色や香りにパワーがあるよ
- ⑥ 地いきでとれたものを地いきで食べること
- ⑦ みんなで食べる〇〇〇〇〇〇〇の時間
- ⑧ 食べチャオさんだ!で「〇〇〇〇食育」を!
- ⑨ 食事の前のあいさつ

平成29年4月または冬休み号の給食だよりをみてね!

〇がついた数が...

- 8以上 生活習慣きちんとタイプ
- 4~7こ もう少しがんばろうタイプ
- 0~3こ 基本を見直そうタイプ

この調子でいきましょう。

クロスワードパズルのこたえ

2	7	4	7	7	4
4	8	8	7	7	1
1	7	8	4		9
>	7	7	8	8	8
		2		4	2
7	7	8	7	8	9
2		2			
1	8	4			7