

# 令和元年度11月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3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(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
献立名	ごはん 豚肉と大根の煮物 きんぴらごぼう みかん	ごはん 焼きシューマイ(えび) チャプチェ わかめスープ	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポトフ ヨーグルト アーモンド入り小魚(中学校のみ)	木の葉丼 ・ごはん ・木の葉丼の具 丸干し ごま酢和え	118でいい歯の日 減ごはん わかめうどん カレーの唐揚げ 菊菜の煮びたし	妻の子の餅 炊き込みごはん いかに煮付け 小松菜のたいたん けんちん汁 だんご	ごはん ほっけの塩焼き 筑前煮 さつま汁	リクエスト献立 小パン ソーススパゲティ フランクフルト 小松菜ともやしの炒め物	ポークカレーライス ・ごはん ・ポークカレー ゆで卵 レモン和え	まごわやさしい ごはん さんまのてり焼き 大豆の磯煮 ごま汁
材料名および使用量(g)	精白米 80 □ 豚肉 20 ○ 大根 60 △ 一口厚揚げ 30 ○ 人参 15 △ ちくわ 10 ○ さやいんげん 7 △ 三温糖 3 □ こいロしようゆ 3.2 □ うすロしようゆ 3 □ 水 50 あらいごぼう 20 △ 人参 7 △ つきこんにやく 13 △ けずり節 0.2 □ 三温糖 2 □ こいロしようゆ 2.5 □ みりん 0.6 □ 水 5 みかん 1こ △	精白米 80 □ えびシューマイ(天) 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 □ こいロしようゆ 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) 0.5 □ 砂糖 0.6 □ うすロしようゆ 2 □ 料理酒 0.5 □ ファットわかめ 0.3 □ 鶏肉皮付き 14 ○ 人参 10 △ 玉ねぎ 40 △ 青ねぎ 5 △ チキンブイオン 5 □ うすロしようゆ 0.1 □ こしょう 0.03 □ 水 120 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	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 30 △ じゃがいも 40 □ ひよこ豆 8 ○ チキンブイオン 5 □ ローリエ粉末 0.01 □ 塩 0.2 □ うすロしようゆ 2.5 □ こしょう 0.04 □ 水 75 ヨーグルト 1こ ○ アーモンド入り小魚(小袋)(中学校のみ) 1こ ○	精白米 80 □ 鶏卵 50 ○ かまぼこ 10 ○ 油揚げ 6 ○ 干しいたけ 0.5 △ 人参 10 △ 玉ねぎ 35 △ 青ねぎ 10 △ けずり節 3 △ だし昆布 2.5 □ みりん 9 □ うすロしようゆ 2 □ 水 55 丸干し 1尾 ○ キャベツ 35 △ 人参 10 △ 白いりごま 0.75 □ 白いりごま(すり) 0.75 □ 砂糖 1.4 □ うすロしようゆ 1.8 □ 酢 2 □ ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 70 □ うどん(冷凍) 40 □ 鶏肉皮付き 10 ○ カットわかめ 0.3 □ 人参 5 △ 玉ねぎ 25 △ 青ねぎ 5 △ だし昆布 4 □ みりん 0.5 □ 塩 0.1 □ うすロしようゆ 6 □ 水 130 カレイの唐揚げ 50g 1こ ○ なたね油(揚げ油) 1こ ○ 菊菜 15 △ 白菜 25 △ 油揚げ 4 ○ けずり節 0.2 □ うすロしようゆ 1.5 □ みりん 0.5 □ 水 4 □	精白米 70 □ 炊き込みご飯の素 23.33 △ いかに(輪切り) 55 ○ 三温糖 4 □ うすロしようゆ 2.7 □ こいロしようゆ 3 □ 料理酒 4 □ 水 15 □ 小松菜 15 △ 白菜 25 △ 油揚げ 3 ○ 砂糖 0.3 □ こいロしようゆ 0.5 □ うすロしようゆ 0.9 □ 料理酒 0.3 □ 水 5 □ 豆腐 30 ○ 大根 25 △ 人参 10 △ しめじ 7 △ 白ねぎ 5 △ でん粉 1.5 □ だし昆布 0.5 □ けずり節 4 □ うすロしようゆ 5.5 □ 水 120 だんご(小袋) 1こ □	精白米 80 □ ほっけ50g 1切 ○ 豚肉皮付き 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 △ けずり節 2 □ 三温糖 1.2 □ うすロしようゆ 1.2 □ こいロしようゆ 0.35 □ みりん 1 □ 料理酒 8 □ 水 25 ○ さつま芋 30 □ 人参 5 △ 白菜 10 △ 青ねぎ 5 △ 煮干し粉 5 □ みそ 8.5 ○ 水 120	パン 1こ □ スパゲティ 25 □ 豚肉 16 ○ いかに短冊(小) 10 ○ キャベツ 40 △ 人参 10 △ チンゲン菜 7 △ 花かつお 0.3 □ 塩 0.1 □ こしょう 0.03 □ うすロしようゆ 0.5 □ ウスターソース 6 □ 中濃ソース 7 □ フランクフルト 1本 ○ 小松菜 20 △ もやし 25 △ うすロしようゆ 1 □ 塩 0.05 □ こしょう 0.01 □ 水 80	精白米 80 □ 豚肉 30 ○ じゃがいも 50 □ 人参 10 △ 玉ねぎ 45 △ グリンピース 5 △ 土しょうが 0.5 △ にんにく 0.1 □ カレールウ 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 □ さんまの開き50g 1切 ○ こいロしようゆ 2.1 □ 砂糖 1 □ みりん 0.7 □ でん粉 0.2 □ 水 3 大豆(ゆで) 9 ○ ひじき 1.6 ○ 油揚げ 4 ○ 人参 5 △ けずり節 1 □ 三温糖 1.2 □ こいロしようゆ 2.6 □ みりん 0.7 □ 水 8 じゃがいも 30 □ 玉ねぎ 15 △ 人参 7 △ えのきたけ 7 △ 厚揚げ 10 ○ 煮干し粉 5 △ みそ 8.5 ○ みりん 1 □ 白いりごま 0.75 □ 白いりごま(すり) 0.75 □ 水 120	
小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))	593(21.3) / 706(25.3)	593(21.1) / 761(27.1)	642(76.3) / 766(89.4)	613(24.9) / 748(31.5)	592(25.5) / 714(30.2)	621(27.7) / 741(33.6)	623(26.9) / 748(31.8)	665(28.7) / 839(35.6)	685(26.1) / 816(30.1)	684(27.5) / 820(32.5)

## いい歯の日 & "食べチャオさんだ!" 食育フェア

テーマ ~楽しもう食育! 作って食べて、ほら笑顔~

11月24日(日)10:00~15:30 [三田市総合福祉保健センター]

参加無料



みんなで

来てね~♡



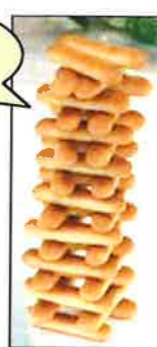
<第1・第2会議室> 10:00~

やってみよう! 体験コーナー

◇おはしでクッキータワー作り

◇絵手紙教室 講師: 稲山みどりさん

◇ちりめんモンスターをさがそう(株) 泉平協賛



\*写真は去年の様子です



<玄関ホール> 10:00~



◇地場野菜と花の販売  
<有馬高等学校>



◇食の工作体験 カラフル粘土・折り紙 <湊川短期大学>

\*食育クイズラリー(先着200名)

スタンプを集めて  
参加賞をもらおう!



【02 81 5330のよとろけし】

<多目的ホール> 12:30~

食を楽しもう!  
展示

◇たべものつりゲーム  
など

学校給食課以外の  
企画もあるよ!



<1階ロビー>

11月20日(水)13:00~11月28日(木)

みてみよう! 展示コーナー



- ◇三田市内学校園の食育活動・食の作品紹介
- ◇食べチャオさんだ! 作品・取組紹介
- ・絵手紙全応募作品
- ・給食センター探検隊パネル
- ・給食試食と給食センターミニ探検パネル



# 令和元年度11月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3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	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	ごはん みそカツ 煮びたし 沢煮椀	ごはん 八宝菜 春雨の炒め物 焼きいも	小うずまきパン 森のきのこシチュー 豆腐入りハンバーグ ほうれん草のソテー	和食の日 ごはん 高野豆腐の卵とじ さばの塩焼き 酢の物 母子茶	麦ごはん かぼちゃコロケ 大豆の五目煮 みそ汁 味付けのり(中学校のみ)	だしで味わう和食の日 ごはん 鯖のしょうが焼き 大根の甘みそ煮込み いも団子汁	ごはん 豚じゃが ししゃも たくあん和え さつま芋スティック	米粉パン 鶏肉のてり焼き スイートアップル レタスのスープ	減しごはん かやくうどん かき揚げ 大根の酢の物	ごはん 麻婆豆腐 ギョーザ 焼ビーフン
材料名および使用量 (g)	精白米 80 子キンカツ50g 1 なたね油(揚げ油) 5 八丁みそ 3.2 みりん 2 砂糖 0.5 料理酒 0.8 水 3.2 白菜 25 水菜 15 油揚げ 4 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豆腐 20 大根 15 えのきたけ 5 人参 10 あらいごぼう 7 みつば 2.5 だし昆布 1 けずり節 4 塩 0.25 うす口しょうゆ 4.5 水 130	精白米 80 豚肉 10 いか短冊 15 白菜 40 テンゲン菜 25 玉ねぎ 45 人参 15 たけのこ水煮 10 オイスターソース 1.5 砂糖 0.5 うす口しょうゆ 3.15 塩 0.14 こしょう 0.02 でん粉 1.8 水 30 緑豆ほろさめ 5 ポークハム 5 キャベツ 15 人参 5 うす口しょうゆ 1.35 塩 0.07 こしょう 0.02 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 ごま油 0.3 焼きいも 1	パン 1 豚肉 10 マカロニ(ミックス) 5 人参 5 玉ねぎ 50 パセリ 0.5 しめじ 7 マッシュルーム 7 ホワートルウ 13.5 牛乳 10 豆腐 10 うす口しょうゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.5 みりん 2 じゃがいも 30 白菜 15 玉ねぎ 10 えのきたけ 7 人参 5 糸かまぼこ 5 砂糖 1.4 ホールコーン 1.8 うす口しょうゆ 2 酢 2 母子茶 1本	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 5 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 30 昆布 0.5 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 1.2 うす口しょうゆ 1 こいりしょうゆ 12 水 35 ざば 50g 1 キャベツ 35 人参 5 糸かまぼこ 5 砂糖 1.4 うす口しょうゆ 1.8 酢 2 母子茶 1本	精白米 72 押麦 8 かぼちゃコロケ 1 なたね油(揚げ油) 5 大豆(ゆで) 18 角こんにやく 12 人参 8 昆布 0.5 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 1.2 うす口しょうゆ 1 水 12 じゃがいも 30 白菜 15 玉ねぎ 10 えのきたけ 7 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 味付けのり(小袋) 1 (中学校のみ)	精白米 80 ざわら 50g 1 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 大根 45 鶏肉皮付き 15 八丁みそ 3.5 だし昆布 1 砂糖 1.4 みりん 1 料理酒 1 水 10 いももち 25 油揚げ 5 白菜 10 うす口しょうゆ 10 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 1 けずり節 5 うす口しょうゆ 4.8 塩 0.07 水 125	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 小丸天 15 さやいんげん 15 つきこんにやく 15 水 2 3.24 うす口しょうゆ 3.6 こいりしょうゆ 1 みりん 2 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 白菜 30 ほうれん草 15 千切りたくあん 4.5 うす口しょうゆ 0.9 さつま芋スティック(小袋) 1 水 110 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 70 しご飯の素 1.49 うどん(冷凍) 40 油揚げ 5 鶏肉皮付き 10 玉ねぎ 20 人参 10 さやいんげん 10 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 みりん 0.5 うす口しょうゆ 6.3 水 120 ちくわ 10 じゃがいも 10 玉ねぎ 5 さやいんげん 5 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 天根 25 人参 5 砂糖 1.5 酢 0.1 3	精白米 80 豆腐 90 合ミンチ 12 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいりしょうゆ 3.5 水 40 キョーザ 1 ビーフン 8 ポークハム 7 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 7 塩 0.15 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.35 ※ギョーザ 幼 1こ 中 2こ	
エネルギー(kcal)	632(22.6) / 750(26.4)	642(20.2) / 777(24.0)	646(26.3) / 810(32.1)	585(26.1) / 732(32.6)	655(18.9) / 786(23.1)	637(27.3) / 763(32.1)	616(22.4) / 757(28.5)	618(27.3) / 781(34.6)	589(18.1) / 720(21.4)	660(25.4) / 802(30.8)
学校給食摂取基準	小学校 小学生 中学校 中学生	エネルギー 650Kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 830Kcal たんぱく質 34.3g	[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。	

給食費振替日  
11月25日



## だしで味わう 和食の日

11(いい)2(日本)4(食)というごろ合わせから、11月24日は和食文化国民会議で『和食の日』と制定されました。“だし”を使った汁物などを家族で味わい、和食の良さを伝えていきましょう。

これらのうま味はすべて日本人が発見したんじゃよ!

**<和食の四大だし>**

- にぼし (イノシン酸)
- こんぶ (グルタミン酸)
- かつおぶし (イノシン酸)
- 干しいたけ (グアニル酸)

世界に通じる DASHI UMAMI

うま味とは?!  
自分の舌で感じる事ができる5つの基本の味の1つです。



甘味、塩味、うま味…本能的に好きな味  
酸味、苦味…練習して食べられるようになる味

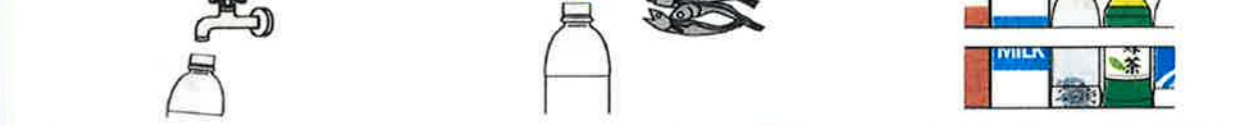
## だし活しよう!

青森県産品 PRキャラクター「決め手くん」  
だし活とは、県産品のだしを活用して、おいしく減塩を推進する青森県の取組です。

うま味で味がしっかりする  
食材の味を引き立て  
うす味でも料理がおいしくなる  
あと味が長く続き  
食事の満足感につながる

## 作ってみよう! ペットボトルで水だし

煮干しやこんぶを水につけて、冷蔵庫で1日くらいおくだけでも「だし」をとることができます。



- ①きれいに洗った空の500mlペットボトルに水を入れます。
  - ②にぼしを15g(7~8cmの大きさで10本ぐらい)入れます。
  - ③キャップをして、冷蔵庫で1晩から1日おいてできあがり。
- ※煮干しは、加熱しないと苦味が出にくいので、水だしの場合は頭や内臓をとらずに使えます。

## \*\*\*だしクイズ\*\*\*

①世界一かたい食べ物は何でしょう?  
(ギネスブックにもものっています)  
A. 干しいたけ B. かつおぶし C. こんぶ



②かつおぶしは、カツオを煮て乾燥して作ります。出来上がりのかつおぶしの重さは、生のカツオの何分の1でしょう?  
A. 2分の1 B. 4分の1 C. 6分の1