

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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 焼きシューマイ(えび) チャプチェ わかめスープ	ごはん 豚じゃが ししゃも たくあん和え さつまいもスティック	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	ごはん 麻婆豆腐 ギョーザ 焼ビーフン	減ごはん わかめうどん カレーの唐揚げ 菊菜の煮びたし	118でいい日 炊き込みごはん いかの煮付け 小松菜のたいたん けんちん汁 だんご	妻の子の餅 炊き込みごはん いかの煮付け 小松菜のたいたん けんちん汁 だんご	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	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	ごはん ほっけの塩焼き 筑前煮 さつまいも汁	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
材料名および使用量(g)	精白米 80 えびシューマイ(大) 1 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 カットわかめ 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 塩 0.1 うすロしようゆ 6 こしょう 0.03 水 120 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	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 つきこんやく 15 三温糖 2 うすロしようゆ 3.24 こいロしようゆ 3.6 みりん 1 ベーコン 2 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 白菜 30 ほうれん草 15 干切りたくあん 4.5 うすロしようゆ 0.9 さつまいもスティック(小袋) 1こ ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	米粉パン 1こ 鶏肉(チキ用) 1枚 土しょうが 1 こいロしようゆ 4 みりん 0.5 料理酒 0.5 さつま芋 27 りんご 18 砂糖 2 水 6 レタス 25 ベーコン 5 玉ねぎ 35 人参 5 水 5 マッシュルーム 5 ブイオン 8 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うすロしようゆ 2.7 塩 0.5 こしょう 0.04 水 110 ※ギョーザ 幼 1こ 中 2こ	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 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 ギョーザ 1こ ピーフン 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 うすロしようゆ 1.35	精白米 70 うどん(冷凍) 40 鶏肉皮付き 10 カットわかめ 0.3 うすロしようゆ 5 こいロしようゆ 25 水 5 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 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 塩 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 青ねぎ 5 煮干し粉 6 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	パン 1こ スパゲティ 25 豚肉 16 いか短冊(小) 10 キャベツ 40 人参 7 チンゲン菜 7 花かつお 0.3 塩 0.1 こしょう 0.03 こいロしようゆ 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	精白米 80 ほっけ50g 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 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 1.2 みりん 0.35 料理酒 1 水 8 厚揚げ 25 さつま芋 30 人参 5 白菜 10 砂糖 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 豚肉 30 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 45 グリーンピース 5 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 にんにく 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		
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	593(21.1) / 761(27.1)	616(22.4) / 757(28.5)	618(27.3) / 781(34.6)	660(25.4) / 802(30.8)	592(25.5) / 714(30.2)	621(27.7) / 741(33.6)	684(27.5) / 820(32.5)	665(28.7) / 839(35.6)	623(26.9) / 748(31.8)	685(26.1) / 816(30.1)	

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

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

なんだん つめるかな?!



*写真は去年の様子です

ちりめんモンスター



<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 カラーフル粘土・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 230202と673】

<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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	麦ごはん かぼちゃコロッケ 大豆の五目煮 みそ汁 味付けのり(中学校のみ)	ごはん 豚肉と大根の煮物 きんぴらごぼう みかん	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)	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	ごはん 八宝菜 春雨の炒め物 焼きいも	だしで味わう和食の日 ごはん 鰯のしょうが焼き 大根の甘みそ煮込み いも団子汁	減しごはん かやくうどん かき揚げ 大根の酢の物	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	ごはん みそカツ 煮びたし 沢煮椀	木の葉井 ・ごはん ・木の葉井の具 丸干し ごま酢和え
材料名および使用量(g)	精白米 72 □ 押麦 8 □ かぼちゃコロッケ 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 □ うすりしょうゆ 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 □ 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 □ こいりしょうゆ 3.2 □ うすりしょうゆ 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 □ こいりしょうゆ 2.5 □ みりん 0.6 □ 水 5 □ みかん 1 □	パン 1 □ なたね油(揚げ油) 5 □ きな粉(小袋) 1 □ ベーコン厚切り 20 ○ 玉ねぎ 30 △ 人参 30 △ 人参 10 △ 人参 30 △ じゃがいも 40 □ ひよこ豆 8 ○ チキンピジョン 5 □ ローリエ粉末 0.01 □ 塩 0.2 □ うすりしょうゆ 2.5 □ こしょう 0.04 □ 水 75 □ ヨーグルト 1 □ アーモンド入り小魚(小袋)(中学校のみ) 1 □	精白米 80 □ 鶏肉皮付き 10 ○ 高野豆腐 5 ○ じゃがいも 30 □ 人参 15 △ 冷凍液卵(鶏卵) 30 ○ 人参 5 △ 玉ねぎ 30 △ けずり節 3 □ 三温糖 2 □ うすりしょうゆ 3.15 □ こいりしょうゆ 3.5 □ みりん 2 □ 水 35 □ さば 50g 1 切 ○ 人参 35 △ 人参 5 △ 糸かまぼこ 5 ○ 砂糖 1.4 □ うすりしょうゆ 1.8 □ 酢 2 □ 母子茶 1 本	精白米 80 □ いか短冊 15 ○ 白菜 40 △ チンゲン菜 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 □ うすりしょうゆ 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 △ うすりしょうゆ 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 □	精白米 80 □ さわか 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 △ 人参 10 △ 白ねぎ 10 △ だし昆布 1 □ けずり節 5 □ うすりしょうゆ 4.8 □ 塩 0.07 □ 水 125 □	精白米 70 □ しそご飯の素 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 △ 青ねぎ 5 △ だし昆布 0.5 □ けずり節 5 □ みりん 0.5 □ うすりしょうゆ 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 □ キャベツ 0.1 □ ホールコーン 5 △ 水 7 □ なたね油(揚げ油) 4 □ 大根 25 △ 人参 5 △ 砂糖 1.5 □ 塩 0.1 □ 酢 3 □	パン 1 □ 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 △ ホワイトルウ 13.5 □ 牛乳 10 ○ 豆乳A 10 ○ 生クリーム 5 ○ チキンピジョン 4.5 □ 塩 0.6 □ こしょう 0.03 □ 水 80 □ 豆腐入りハンバーグ 1 □ ほうれん草 15 △ キャベツ 25 △ ホールコーン 5 △ 塩 0.1 □ こしょう 0.02 □ こいりしょうゆ 0.4 □	精白米 80 □ 冷凍液卵(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 △ 煮干し粉 2.5 □ 水 3 □ うすりしょうゆ 9 □ みりん 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 □ うすりしょうゆ 1.8 □ 酢 2 □ 水 130 □	精白米 80 □ 冷凍液卵(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 △ 煮干し粉 2.5 □ 水 3 □ うすりしょうゆ 9 □ みりん 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 □ うすりしょうゆ 1.8 □ 酢 2 □ 水 130 □
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	655(18.9) / 786(23.1)	593(21.3) / 706(25.3)	642(76.3) / 766(89.4)	585(26.1) / 732(32.6)	642(20.2) / 777(24.0)	637(27.3) / 763(32.1)	589(18.1) / 720(21.4)	646(26.3) / 810(32.1)	632(22.6) / 750(26.4)	613(24.9) / 748(31.5)

学校給食摂取基準 小学校 中学校 年 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] 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作られています。
※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。

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。

＜和食の四大だし＞

にしほし
(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！

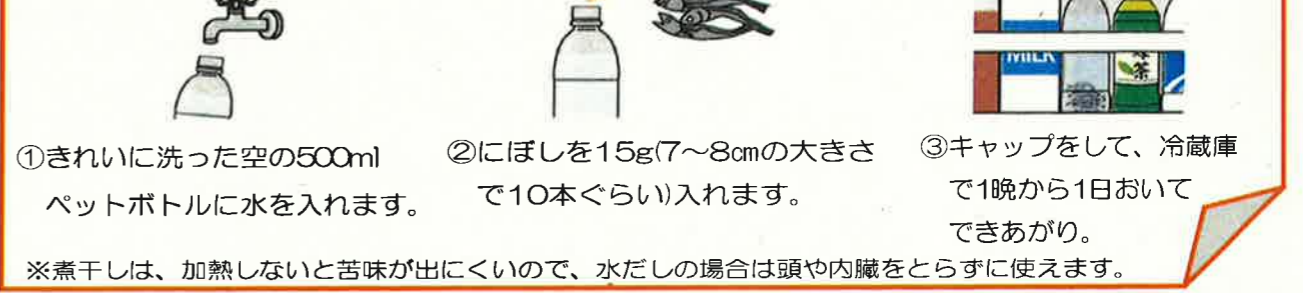
青森県産品 PRキャラクター「決め手くん」

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。

うま味で味がしっくりする
↓
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。



これらのうま味はすべて日本人が発見したんじやよ！

だしの相乗効果

『にしほし(イノシン酸) + こんぶ(グルタミン酸) = 7~8倍のうま味』になります。うま味の合わせ技で、他の組合せでも同じような効果があります。

*** 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)

ほ 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？

ふん A. 2分の1 B. 4分の1 C. 6分の1