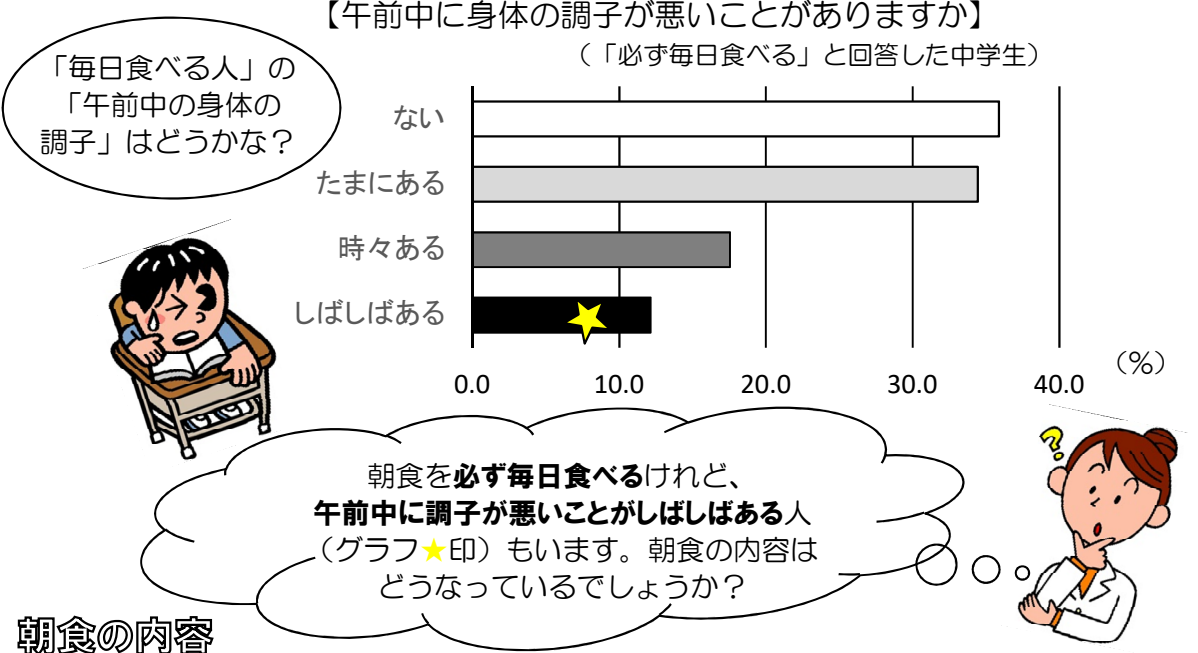


平成30年度 3月 学校給食予定こんだて表 三田市立清水山給食センター

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
献立名	ひな祭り献立 ちらしずし 赤魚の西京焼き 菜の花のごま和え ゆばのすまし汁 ひなあられ	卒業卒園祝い献立 赤飯・ごま塩 エビフライ 煮ひだし ししゃも お祝いいちごゼリー	ごはん 豚肉のうま煮 ししゃも れんこんの甘酢漬け	小パン 白身魚フライ キャベツとコーンのソテー キャロットシチュー	菜めし チャンポン麺 焼きギョーザ ごま油炒め 乾燥小魚
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 菜の花 10 キャベツ 30 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.3 うす口しょうゆ 1.2 豆腐 35 玉ねぎ 15 しめじ 7 かまぼこ 5 人参 5 みつば 5 ゆば 5 だし昆布 1 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.4 塩 0.1 水 115 ひなあられ(小袋) 1	赤飯(α化) 80 ごま塩(小袋) 1 エビフライ 1尾 なたね油(揚げ油) 3.5 小松菜 15 白菜 25 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 豚肉 10 人参 10 大根 15 えのきたけ 5 豆腐 20 青ねぎ 3 けずり節 3 だし昆布 0.5 塩 0.2 うす口しょうゆ 5 お祝いいちごゼリー 1	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 55 人参 20 玉ねぎ 50 さやいんげん 5 つきこんやく 20 土しよが 1 三温糖 2.5 うす口しょうゆ 3.5 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1 水 25 ししゃも 1尾 大根 15 人参 4 れんこん水煮 8 砂糖 2.16 酢 3.2 料理酒 0.64 塩 0.15 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	パン 1こ 白身魚フライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 40 ホールコーン 5 塩 0.2 こしょう 0.03 ひまわり油 0.2 鶏肉皮付き 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 20 牛乳 5 生クリーム 3.5 鶏骨ミンチ(だし) 0.3 土しよが 0.01 ローリエ 0.5 塩 0.05 こしょう 65	精白米 80 菜めしの素 2.1 スパゲティ 15 人参 12 白菜 20 人参 7 もやし 15 青ねぎ 5 にんにく 0.5 うす口しょうゆ 4 水 0.3 こしょう 0.04 鶏骨ミンチ(だし) 10 土しよが 0.38 水 130 ギョーザ(大) 1 キャベツ 25 デンゲン菜 20 ベーコン 5 ごま油 0.3 こいりしょうゆ 0.6 塩 0.2 こしょう 0.02 乾燥小魚(小袋) 1 ※ギョーザ 幼 1こ 中(大)2こ
小エネキ- (kcal) 中(たんぱく質)	605(26.8) / 711(31.0)	599(21.6) / 744(27.2)	596(20.7) / 725(25.7)	655(25.5) / 803(30.5)	611(21.4) / 751(25.5)

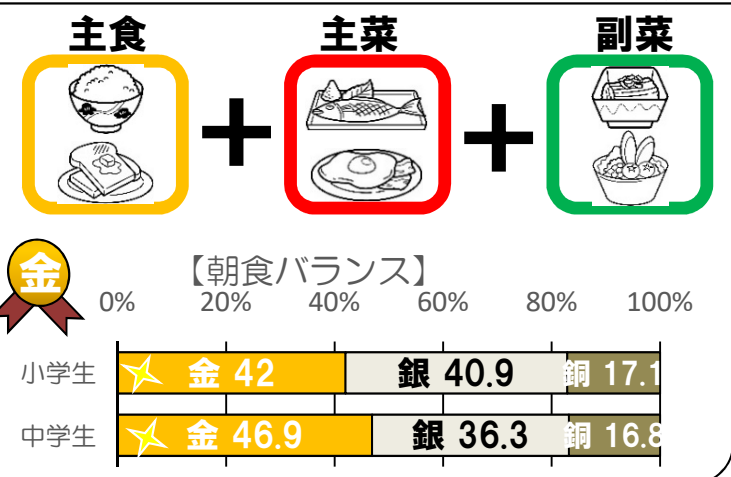
【2】朝食
必ず毎日食べる 小学生92.2% 中学生86.8%
ほとんど食べない 小学生1.1% 中学生2.5%

*朝食を食べない理由
・食欲がないから
・食べる時間がないから

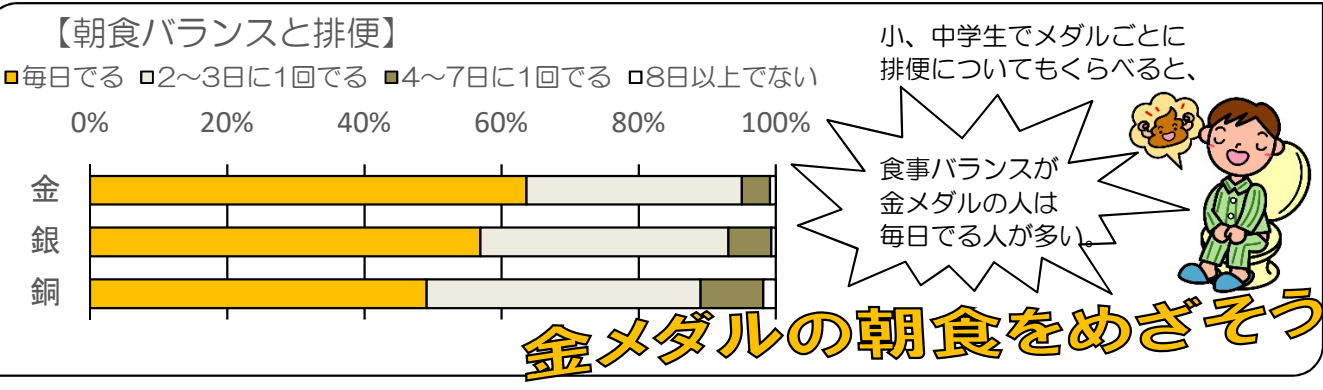


朝食の内容

- ・主食は9割の児童生徒がとっており、ごはんとパンがほぼ半々だった。
- ・「必ず毎日食べる」けれど、「主食だけ」や「主食と牛乳・ヨーグルトなどの乳製品やジュース」のものもあった。
- ・食べていても体調がよくないのは、食べる量が少ないのか、主菜や副菜が足りないことも考えられる。



そこで食事バランスの基本である「主食+主菜+副菜」の3つをそろえて食べている人を「金メダル」、2つそろえば「銀メダル」、1つだけは「銅メダル」として朝食のバランスをみた。



食生活アンケートから 子どもの食と健康を考えよう

三田市の学校給食では「食べチャオさんだ！」を合言葉に食育に取り組んでいます。今の子どもたちの実態を知り、これまでの食育の成果や課題を見つけるために、29年秋に小学5年生と中学2年生の児童・生徒を対象に「食生活アンケート」を実施しました。この結果をもとに、より良い学校給食や食育推進につなげていきます。

【1】生活リズム

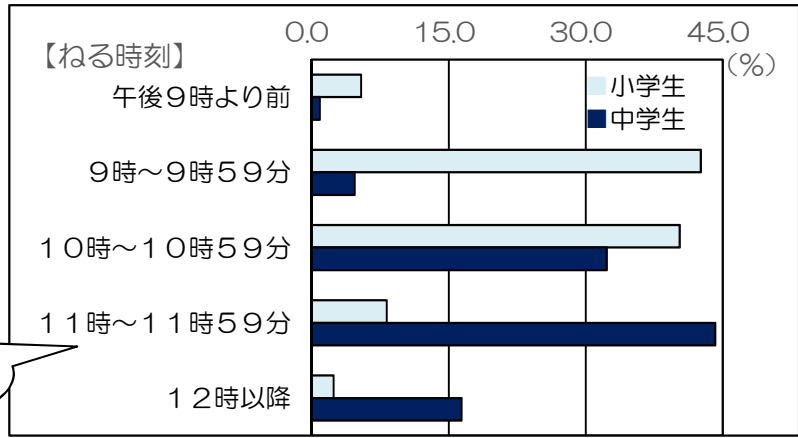
*起きる時刻

小中学生共に6時台が半数以上をしめた。

*ねる時刻

小学生は8割くらいが11時までに寝ており、中学生は11時以降に寝ている子が6割を超える。

学年が上がる和生活時間帯が1~1.5時間遅くなる。



平成30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。

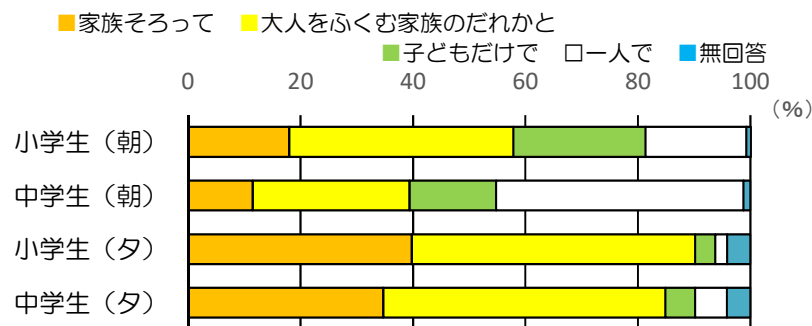
三田市立清水山給食センター

日・曜	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	22日(金)								
献立名	リクエスト献立 表ごはん あじの竜田揚げ かんぴょうの炒め煮 みそ汁	ごはん いかの煮付け かつお和え いも団子汁 胚芽ふりかけ	ごはん チャブチェ 焼きえびシューマイ わかめスープ	米粉パン ポトフ ナリコンカン デコボン	和食の日 ごはん 高野豆腐の卵とじ さばの塩焼き おひたし 母子茶	減しごはん ワカメうどん 菜の花のかき揚げ 酢の花	まごわやさしい ごはん トラウトの塩焼き 茎わかめのきんぴら 呉汁	カレーライス ゆで卵 小松菜の炒め物	リクエスト献立 小パン 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ マヨネーズ ミネストローネ	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン 清見オレンジ								
材料名および使用量 (g)	精白米 72 押麦 8 あじ 40g 1切 土しよが 0.4 こいしよがゆ 1.6 料理酒 0.8 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 牛肉 16 人参 8 白ねぎ 4 かんぴょう(乾) 2.4 干しいたけ 0.4 土しよが 0.2 こいしよがゆ 2 三温糖 1.5 水 10 じゃがいも 25 大根 10 人参 5 白菜 30 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 115	精白米 80 いか(輪切り) 55 三温糖 4 うすしよがゆ 2.7 こいしよがゆ 3 料理酒 4 水 15 ほうれん草 20 キャベツ 20 花かつお 1 うすしよがゆ 1.25 みりん 0.5 鶏肉皮付き 10 いももち 25 油揚げ 5 人参 10 白ねぎ 10 けずり節 5 だし昆布 0.5 塩 0.07 うすしよがゆ 5.4 水 125 胚芽ふりかけ(小袋) 1こ	精白米 80 牛肉 15 土しよが 0.5 にんにく 0.1 ごま油 0.1 砂糖 0.5 こいしよがゆ 1 人参 5 干しいたけ 0.5 ローリエ 4 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 うすしよがゆ 2 水 0.5 えびシューマイ(大) 1こ カットわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 10 もやし 10 青ねぎ 5 鶏骨ミンチ(だし) 5 土しよが 0.3 塩 0.1 うすしよがゆ 5.4 こしよが 0.03 水 120 ※えびシューマイ 幼1こ 中(大)2こ	米粉パン 1こ ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 20 じゃがいも 40 パセリ 1 鶏骨ミンチ(だし) 6 ローリエ 0.01 土しよが 0.25 塩 0.2 うすしよがゆ 3 こしよが 0.04 水 80 ひよこ豆 10 玉ねぎ 25 にんにく 0.1 豚ミンチ 10 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 6 パプリカ 0.02 チリパウダー 0.05 鶏骨ミンチ(だし) 1.5 土しよが 0.08 ローリエ 0.01 塩 0.15 こしよが 0.02 水 4 デコボン 1/4こ	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 6 じゃがいも 35 人参 15 冷凍鶏卵 30 玉ねぎ 35 煮干し粉 3 青ねぎ 2 うすしよがゆ 3.15 こいしよがゆ 3.3 みりん 2 水 35 さば 50g 1切 白菜 25 小松菜 20 けずり節 0.2 うすしよがゆ 1.35 水 0.5 水 4 母子茶 1本 *牛乳のかわりに母子茶がつきます	精白米 70 しそご飯の素 1.49 うどん(ゆで) 45 鶏肉皮付き 6 油揚げ 7 カットわかめ 0.3 人参 5 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みりん 0.5 塩 0.1 うすしよがゆ 6.3 水 135 ちくわ 10 玉ねぎ 10 菜の花 10 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 キャベツ 40 まぐろ油漬け 5 砂糖 1.2 塩 0.04 うすしよがゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.7	精白米 80 トラウト 50g 1切 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 カレールー 13 りんごピューレ 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしよが 0.03 水 80 鶏卵 1こ 小松菜 30 しめじ 10 ホールコーン 5 塩 0.15 こいしよがゆ 0.4 こしよが 0.03 マネックマヨネーズ(小袋) 1こ マカロニ(ミックス) 3 ベーコン厚切り 8 ひよこ豆 8 玉ねぎ 20 キャベツ 25 人参 5 にんにく 0.2 鶏骨ミンチ(だし) 6 ローリエ 0.01 土しよが 0.5 トマトダイス(缶) 15 砂糖 0.1 塩 0.84 こしよが 0.05 水 105	精白米 80 パン 1こ 鶏肉皮付き 50 土しよが 1 にんにく 0.2 こしよが 0.05 玉ねぎ 0.22 人参 0.2 ニラ 10 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 土しよがゆ 3.5 水 40 ピーファン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 7 塩 0.15 こしよが 0.03 うすしよがゆ 1.35 清見オレンジ 1/4こ	エネルギー(kcal) 626(25.2) / 743(29.5) たんぱく質(g) 24.0 エネルギー 820Kcal たんぱく質 30.0g	エネルギー(kcal) 606(27.8) / 711(32.1) たんぱく質(g) 24.0 エネルギー 820Kcal たんぱく質 30.0g	エネルギー(kcal) 591(20.9) / 747(26.2) たんぱく質(g) 24.0 エネルギー 820Kcal たんぱく質 30.0g	エネルギー(kcal) 633(24.7) / 765(29.6) たんぱく質(g) 24.0 エネルギー 820Kcal たんぱく質 30.0g	エネルギー(kcal) 581(26.1) / 711(31.5) たんぱく質(g) 24.0 エネルギー 820Kcal たんぱく質 30.0g	エネルギー(kcal) 612(20.2) / 729(23.3) たんぱく質(g) 24.0 エネルギー 820Kcal たんぱく質 30.0g	エネルギー(kcal) 657(28.2) / 752(30.6) たんぱく質(g) 24.0 エネルギー 820Kcal たんぱく質 30.0g	エネルギー(kcal) 695(25.9) / 813(29.2) たんぱく質(g) 24.0 エネルギー 820Kcal たんぱく質 30.0g	エネルギー(kcal) 710(26.0) / 858(31.0) たんぱく質(g) 24.0 エネルギー 820Kcal たんぱく質 30.0g	エネルギー(kcal) 635(25.0) / 746(28.8) たんぱく質(g) 24.0 エネルギー 820Kcal たんぱく質 30.0g

3月25日
給食費振替日

【3】食事の時間

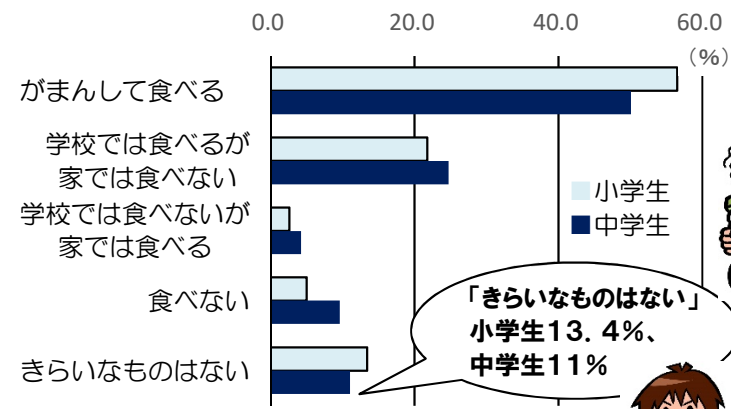
【家でいつもだれと食事をしますか】



・家族といっしょに食べる機会は中学生のほうが少ない
 ・家族と食事をするときの会話は小学生のほうが多い。
 ・「家でいつもだれと食事をしますか」と「きれいなものがでたらどうするか」の関連をみると、「がまんして食べる」のは、一人で食べる人より、家族と食べる人に多い。

→すききれいを減らすには、食卓での大人からの声かけもポイントです。食卓は子どもの体調や心のサインに大人が気付く場でもあるので、なるべくいっしょに食べる機会をもちたいですね。

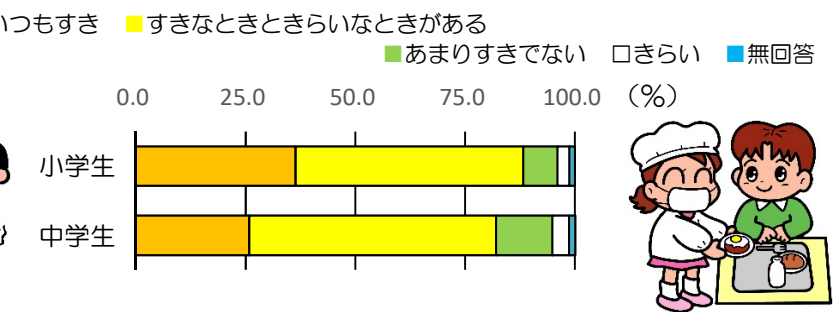
【きれいなものがでたらどうしますか】



・きれいなものがでて、「がまんして食べる」が5割をこえ、「学校では食べる」も2割あり、先生や友達といっしょなら、食べられるのかもしれない。

子どものころに身についた食習慣は大人になっても続きます。ほかのアンケート項目の結果からも、だれかと一緒に食べることは、心の安定にも関連し、「失敗を恐れないで挑戦できる」「自分にはよいところがある」と感じることもつながります。家庭や地域と連携し、魅力ある学校給食、楽しむ食育を通して、すべての子どもたちが心身ともに、健康な生涯を送れるように願っています。

【給食はすきですか】



→家庭でも給食でも、子どもが苦手な食材も、味付けや調理法を工夫して、継続して出すことが大事なのだと思います。

*きれいな理由
 好きな味でないから
 きれいな食べ物がでるから
 量が多くて食べられないから
 食べたことがないものがでるから

食事をいっしょに楽しもう