

平成30年度 3月 学校給食予定こんだて表 三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
献立名	リクエスト献立 麦ごはん あじの竜田揚げ かんぴょうの炒め煮 みそ汁	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 煮ひたし 沢煮椀 お祝いいちごゼリー	米粉パン ポトフ チリコンカン デコボン	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
材料名および使用量 (g)	精白米 72	精白米 70	赤飯(α化) 80	米粉パン 1こ	精白米 80
	押し麦 8	ちらしずしの素 24	ごま塩(小袋) 1こ	ベーコン厚切り 20	いか(輪切り) 55
	あじ 40g 1切	赤魚の西京漬け 50g 1切	エビフライ 1尾	玉ねぎ 30	三温糖 4
	土しょうが 0.4	菜の花 10	なたね油(揚げ油) 3.5	人参 10	うすろしようにゆ 2.7
	こいししょうゆ 1.6	キャベツ 30	小松菜 15	キャベツ 20	こいししょうゆ 3
	料理酒 0.8	白いりごま 1	白菜 25	じゃがいも 40	料理酒 4
	でん粉 4	白いりごま(すり) 1	油揚げ 4	パセリ 1	みりん 15
	なたね油(揚げ油) 4	砂糖 0.3	けずり節 0.2	鶏骨ミンチ(だし) 6	ほうれん草 20
	牛肉 16	うすろしようにゆ 1.2	うすろしようにゆ 1.35	ローリエ 0.01	キャベツ 20
	人参 8	豆腐 35	みりん 0.5	土しょうが 0.25	花かつお 1
	白ねぎ 4	玉ねぎ 15	水 4	塩 0.2	うすろしようにゆ 1.25
	かんぴょう(乾) 2.4	しめじ 7	豚肉 10	うすろしようにゆ 3	みりん 0.5
	干しいたけ 0.4	かまぼこ 5	人参 10	こしょう 0.04	鶏肉皮付き 10
	土しょうが 0.2	人参 5	大根 15	水 80	いももち 25
	こいししょうゆ 2	みつば 5	えのきたけ 5	ひよこ豆 10	油揚げ 5
三温糖 1.5	ゆば 5	豆腐 20	玉ねぎ 25	人参 10	
水 10	だし昆布 1	青ねぎ 3	にんにく 0.1	白ねぎ 10	
じゃがいも 25	けずり節 5	けずり節 3	豚ミンチ 10	けずり節 5	
大根 10	うすろしようにゆ 5.4	だし昆布 0.5	トマトダイス(缶) 20	だし昆布 0.5	
人参 5	塩 0.1	うすろしようにゆ 0.2	ケチャップ 6	塩 0.07	
白菜 30	水 115	うすろしようにゆ 5	パプリカ 0.02	うすろしようにゆ 5.4	
青ねぎ 5	ひなあられ(小袋) 1こ	お祝いいちごゼリー 1こ	チリパウダー 0.05	水 125	
煮干し粉 5			鶏骨ミンチ(だし) 1.5	胚芽ふりかけ(小袋) 1こ	
みそ 9			土しょうが 0.08		
水 115			ローリエ 0.01		
			塩 0.15		
			こしょう 0.02		
			水 4		
			デコボン 1/4こ		
小(エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	626(25.2) / 743(29.5)	605(26.8) / 711(31.0)	599(21.6) / 744(27.2)	633(24.7) / 765(29.6)	606(27.8) / 711(32.1)

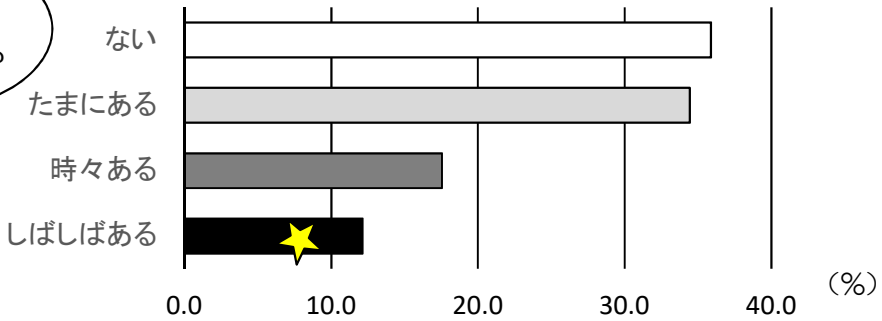


【2】朝食  
必ず毎日食べる 小学生92.2% 中学生86.8%  
ほとんど食べない 小学生1.1% 中学生2.5%

\*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

「毎日食べる人」の「午前中の身体の調子」はどうか？

【午前中に身体の調子が悪いことがありますか】  
(「必ず毎日食べる」と回答した中学生)

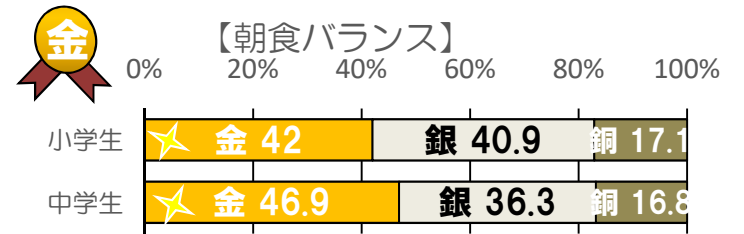
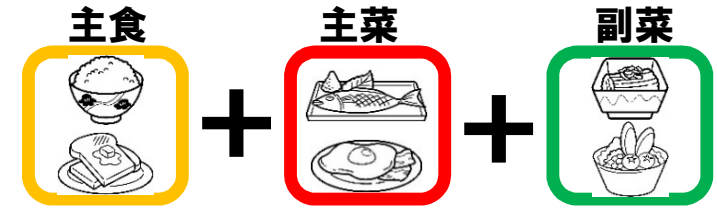


朝食を必ず毎日食べるけれど、午前中に調子が悪いことがしばしばある人(グラフ★印)もいます。朝食の内容はどうなっているのでしょうか？



朝食の内容

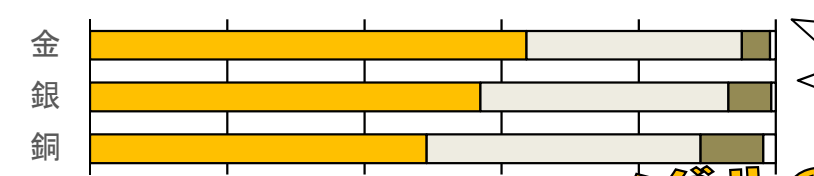
・主食は9割の児童生徒がとっており、ごはんとパンがほぼ半々だった。  
・「必ず毎日食べる」けれど、「主食だけ」や「主食と牛乳・ヨーグルトなどの乳製品やジュース」のものもあった。  
・食べていても体調がよくないのは、食べる量が少ないのか、主菜や副菜が足りないことも考えられる。



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。

【朝食バランスと排便】

■毎日できる □2~3日に1回できる ■4~7日に1回できる □8日以上でない



小、中学生でメダルごとに排便についてもくらべると、食事バランスが金メダルの人は毎日できる人が多い。



金メダルの朝食をめざそう



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

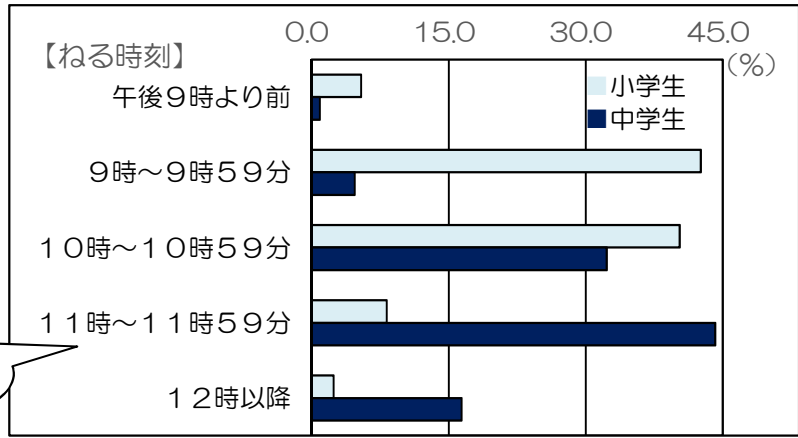
\*起きる時刻

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。

学年が上ると生活時間帯が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。

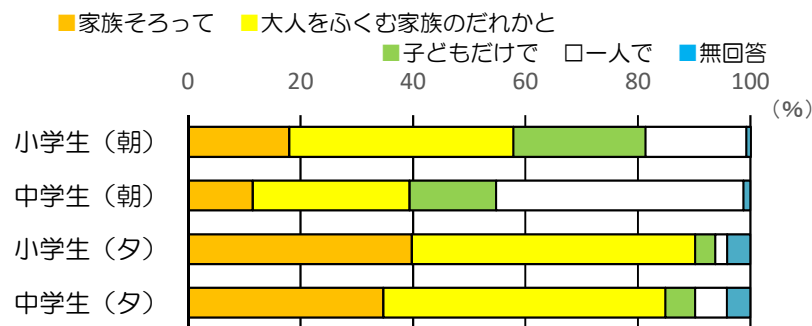
三田市立ゆりのき台給食センター

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	カレーライス ゆで卵 小松菜の炒め物	菜めし チャンボン麵 焼きギョーザ ごま油炒め 乾燥小魚	ごはん 豚肉のうま煮 ししやも れんこんの甘酢漬け	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	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	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン 清見オレンジ	減しごはん ワカメうどん 菜の花のかき揚げ 酢の物	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 菜汁	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	ごはん チャブチエ 焼きえびシューマイ わかめスープ
材料名および使用量 (g)	精白米 80 牛肉 30 じゃがいも 50 人参 7 玉ねぎ 35 オニオンソテー 5 土しよが 0.3 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 こしよ 0.03 水 80 鶏卵 1 小松菜 30 しめじ 10 ホールコーン 5 塩 0.15 こいりしよゆ 0.4 こしよ 0.03	精白米 80 菜めしの素 2.1 スパゲティ 15 豚肉 12 白菜 20 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 こしよ 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 チンゲン菜 20 ベーコン 5 ごま油 0.3 こいりしよゆ 0.6 塩 0.2 こしよ 0.02 乾燥小魚(小袋) 1 ※ギョーザ 幼 1こ 中 (大)2こ	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 つきごんにやく 20 土しよが 1 三温糖 2.5 うすろしよゆ 3.5 こいりしよゆ 3.5 みりん 1 水 25 ししやも 1尾 大根 15 人参 4 れんこん水煮 8 砂糖 2.16 料理酒 0.64 塩 0.15 ※ししやも 幼 1尾 中 2尾	パン 1こ 鶏肉皮付き 50 土しよが 1 にんにく 0.2 こしよ 0.05 塩 0.22 こいりしよゆ 2 料理酒 0.5 でん粉 10 なたね油(揚げ油) 5 じゃがいも 35 玉ねぎ 15 人参 5 塩 0.08 砂糖 0.2 こしよ 0.02 マカロニ(ミックス) 1 ベーコン厚切り 8 ひよこ豆 2 玉ねぎ 8 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 0.05 水 105	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 6 大豆(ひきわり) 35 玉ねぎ 15 人参 30 玉ねぎ 35 土しよが 3 にんにく 2 土しよが 3.15 こいりしよゆ 3.3 みりん 2 水 35 さば 50g 1切れ 白菜 25 小松菜 20 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 母子茶 1本	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しよが 0.3 にんにく 0.4 青ねぎ 3.4 煮干し粉 0.3 みりん 2 うすろしよゆ 2 水 40 ピーフン 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 0.03 うすろしよゆ 1.35 清見オレンジ 1/4こ	精白米 80 しそ飯の素 1.49 うどん(ゆで) 45 鶏肉皮付き 6 油揚げ 7 かつわかめ 0.3 人参 5 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みりん 0.1 うすろしよゆ 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 0.04 うすろしよゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.7	精白米 80 トラウト 50g 1切れ 茎わかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきごんにやく 10 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 三温糖 2 こいりしよゆ 3 みりん 1.5 水 5 油揚げ 5 ホワイトルウ 20 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 30 しめじ 7 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 9 みそ 5 水 110	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 こしよ 0.03 こいりしよゆ 0.2 人参 10 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 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 こしよ 0.05 水 65	精白米 80 牛肉 15 土しよが 0.5 人参 0.1 ごま油 0.1 砂糖 0.5 こいりしよゆ 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 うすろしよゆ 0.5 水 0.5 えびシューマイ(大) 1こ カツわかめ 0.3 豆腐 30 ローリエ 10 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 うすろしよゆ 5.4 こしよ 0.03 水 120 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ
エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)	695(25.9) / 813(29.2)	611(21.4) / 751(25.5)	596(20.7) / 725(25.7)	710(26.0) / 858(31.0)	581(26.1) / 711(31.5)	635(25.0) / 746(28.8)	612(20.2) / 729(23.3)	657(28.2) / 752(30.6)	655(25.5) / 803(30.5)	591(20.9) / 747(26.2)

学校給食摂取基準 小学校 学年 エネルギー 640Kcal たんぱく質 24.0g 中学校 エネルギー 820Kcal たんぱく質 30.0g [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、たまごを含む製品と同一ライン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。

## 【3】食事の時間

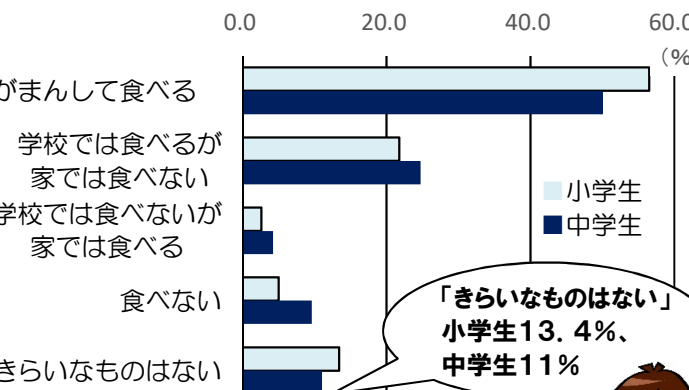
【家でいつもだれと食事をしますか】



・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。

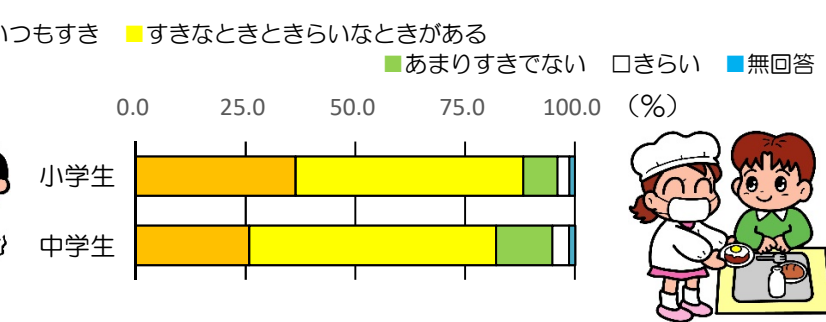
→すききれいを減らすには、食卓での大人からの声かけもポイントです。食卓は子どもの体調や心のサインに大人が気付く場でもあるので、なるべくいっしょに食べる機会をもちたいですね。

【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。  
 「きれいなものはない」小学生13.4%、中学生11%

【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

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。