

# 令和元年度1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	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
献立名	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨の炒めもの	お正月献立 ごはん 松笠いか 紅白なます しらたま汁	減しごはん あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ かつお和え	パン かぶのクリーム煮 ジャーマンポテト ぼんかん	ようねんこんやく ごはん 厚焼き卵 こんにゃくのそぼろあんかけ 呉汁
材料名および使用量(g)	精白米 80 豆腐 80 合シメンチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 30 ニラ 3 土しろうが 0.3 にんにく 0.4 ハツみそ 3.4 テンメンジャン 2 じゃがいも 2 だし 0.2 こいしろうが 3.5 水 40 えびシューマイ(大) 1 しょう油 4 ポークハム 15 キャベツ 5 人参 3 テンゲン菜 10 うずろしろうが 1.8 こしょう 0.02 白いきりごま 0.5 白いきりごま(すり) 0.5 ごま油 0.3 ※えびシューマイ 幼1こ 中(大)2こ	精白米 80 松笠いか 50g 1枚 砂糖 2.2 こいしろうが 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 大根 3 人参 0.3 白いきりごま 5 白いきりごま(すり) 0.9 だし 1.5 砂糖 0.2 酢 2 白玉だんご 30 白菜 25 油揚げ 7 人参 7 白ねぎ 10 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 ※ちくわ 幼 1/2本	精白米 70 しそご飯の素 1.49 うどん(ゆで) 15 鶏肉皮付き 40 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 5 干ししいたけ 0.5 けずり節 0.7 土しろうが 8.1 うずろしろうが 0.5 みりん 2 でん粉 2 水 1.30 ちくわ 1本 小麦粉 6 青のり 0.5 塩 0.07 水 8 なたね油(揚げ油) 20 ほうれん草 5 白菜 25 花かつお 1 うずろしろうが 1.08 砂糖 0.1 ※ちくわ 幼 1/2本	パン 1 かぶら 20 玉ねぎ 30 白菜 30 マカロニ(シクス) 10 鶏肉皮付き 4 人参 10 マッシュルーム 5 牛乳 5 豆乳A 10 生クリーム 10 ホワイトルウ 12 チキンブイヨン 4 ローリエ粉末 0.01 塩 0.4 こしょう 0.1 水 70 じゃがいも 40 ペーコン 4 玉ねぎ 20 パセリ 0.5 酢 1.7 砂糖 4 塩 0.25 こしょう 0.05 ぼんかん 1こ	精白米 80 厚焼き卵 1 有こんにゃく 25 一口厚揚げ 15 類シメンチ 25 玉ねぎ 10 煮干し粉 12 水 1 豆腐 2.5 豆乳B 2.5 こいしろうが 1.5 うずろしろうが 0.6 でん粉 20 水 15 豆腐 10 豆乳B 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 大根 15 人参 5 えのきたけ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 105
673(26.9) / 864(34.6)	617(25.3) / 740(29.7)	608(21.5) / 714(24.6)	639(22.1) / 790(26.7)	632(25.1) / 758(29.8)	

あけましておめでとうございませう。  
今年も安全でおいしい給食をつくりまします。  
しっかりと食べて元気いっぱい三学期を送ってくださいね。

## おせち料理のいわれ

## 縁で結ばる!

“おせち料理”には、さまざまな“いわれ”(昔から言い伝えられてきたこと)があって、新しい年を祝う気持ちと、家族の健康や幸せを願う気持ちがこめられています。食べ物のかたちや文字から想像して、どういう意味があるか、縁で結んでみましょう。

たべもの	いわれ・願い
だて巻き	長生きする
さといも	豊作 (お米や野菜などがたくさん収穫できること)
エビ	祝う・えらくなる
くりきんとん	先を見通す (これから起きることをあらかじめ考えられること)
黒豆	頭がよくなる
煮しめ	子だくさん
れんこん	まじめに働く
くわい	財産が増える
田作り	家族仲良く
こぶ巻き	出世する

# 知っていますか? 1月の食文化

1月は『睦月』といい、「みんなで仲睦まじくする月」ということから名づけられました。新年の初めに、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

### おそろうに

おもちに真をあしらったお正月のおいしいのしるものです。地いきや家ごとに作り方はさまざまです。

おうちのおそろうにの絵をかいてみよう!

### 七草がゆ

せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すすしろ(だいこん)の「春の七草」をきざんで入れたおかゆ。1年をげんきにすこせるようにねがって食べます。

### 鏡びらき

お正月におそなえしたおもちを下げて、木づちや手でわっておしるこやおそろうににします。また鏡もちを食べることは「歯固め」ともいい、いつまでも歯がしろうぶで長生きできますようにとねがいます。

### 小正月

もちや団子で作った「もちばな」をかざったり、1年のけんこうをねがってあずきがゆを食べることがあります。また「どんど焼き」といって、お正月飾りや古いおふだを燃やします。

**こたえ**  
だて巻き→頭がよくなる【巻物(書物)をイメージしている/卵を使っているので子だくさんの願いも】さといも→子だくさん【親いもからたくさんいもがつくため】エビ→長生きする【腰の曲がった形をお年寄りに例えている】くりきんとん→財産が増える【漢字では「金団」と書いて財宝を表す】黒豆→まじめに働く【ま(じ)めに働く】煮しめ→家族仲良く【いろいろな野菜をいっしょに煮ることから家族仲良く暮らせることを願って】れんこん→先を見通す【穴が空いているから】くわい→出世する【大きな芽が出ることから】田作り→豊作【干した魚を畑の肥料に使っていたことから】こぶ巻き→祝う・えらくなる【コブは「よろこぶ」というお祝いの意味/巻物の形からえらくなってほしいという意味も】

# 令和元年度1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

献立名	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	まごわやさしい ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 丸干し 菜わかめのきんぴら	あぶたま井 ・ごはん ・あぶたま井の具 はたはたのから揚げ れんこんの甘酢漬	まごはん 鶏肉の塩麹焼き 卵の花炒め かす汁	米粉パン 白身魚のマリネ ミネストローネ みかん	ポークカレーライス ・ごはん ・ポークカレー 豆腐入りハンバーグ 味噌和え	和食の日 まごごはん さばの塩焼き 煮びたし 豚汁 母子茶	黒豆ごはん ふくめ煮 ししゃも おびたし	三田ふるさと豚立 三田のパン 黒豆ごはん ごはん ピピンパ トック ぼんかん	三田のパン 小母子茶パン ブランクフルト プロックリーのサラダ ノンエッグマヨネーズ 白菜と春雨のスープ	三田の味噌立 減ごはん みそ煮込みうどん かき揚げ かぶらのゆず香あえ	ごはん 豚のしょうが焼き 豚肉とごぼうの炒め煮 豚のすまし汁
材料名および使用量(B)	薄白米 80 豚肉 16 厚揚げ 40 じゃがいも 45 玉ねぎ 30 人参 10 しめじ 5 さやいんげん 10 三温糖 2 うす口しょうゆ 3.5 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1 料理酒 2 丸干し 1 菜わかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま(すり) 1 けずり節 0.5 三温糖 1.6 こいりしょうゆ 2.4 みりん 1.2 水 4 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	薄白米 80 冷凍豆腐(顆粒) 45 油揚げ 15 かまぼこ 40 玉ねぎ 7 青ねぎ 10 煮干し粉 3 しめじ 3.5 さやいんげん 3.5 うす口しょうゆ 2 こいりしょうゆ 2 みりん 2 料理酒 1 水 0.22 じゃがいも(揚げ油) 2 大根 15 人参 4 れんこん水素 8 油揚げ 2.16 餅 3.2 料理酒 0.64 塩 0.15 ※はたはた一夜干 幼 1尾 中 2尾	薄白米 72 鶏肉 8 卵(中玉用) 1枚 塩(うじ(液体)) 2.1 塩(うじ(粒)) 2.1 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 うす口しょうゆ 2.25 みりん 1 水 0.22 じゃがいも(揚げ油) 2 大根 15 人参 4 れんこん水素 8 油揚げ 2.16 あらいごぼう 5 白いりごま 0.64 塩 0.15 煮干し粉 5 三温糖 8.5 水 110	米粉パン 1 白身魚(薄切り) 40 こしよ 0.03 塩 0.1 玉ねぎ 5 人参 18 しょうが 0.04 けずり節 3 塩 0.11 ウスターソース 1.5 こしよ 0.03 水 80 豆腐入りハンバーグ 1 ひよこ豆 15 玉ねぎ 30 キャベツ 25 しめじ 20 にんにく 0.5 チキンブイヨン 5 ロールエ粉末 0.01 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 10 塩 0.4 こしよ 0.06 水 85 みかん 1	薄白米 80 豚肉 25 じゃがいも 50 人参 45 玉ねぎ 19 グリンピース 5 白身魚 0.5 にんにく 12 カレールウ 0.1 りんごペースト 3 塩 0.15 うす口しょうゆ 0.6 みりん 0.03 水 80 豚肉 15 さつま芋 40 あらいごぼう 7 大根 10 厚揚げ 5 人参 0.12 カットわかめ 0.7 白ねぎ 1.7 水 110 菓子茶 1本 ※牛乳のかわりに 母子茶がつきます	薄白米 80 黒豆 10.5 塩 0.7 鶏肉皮付き 14 人参 40 じゃがいも 20 小松菜 15 白身魚 5 えのきたけ 5 油揚げ 4 大根 2.5 昆布 1 三温糖 0.5 うす口しょうゆ 2.7 こいりしょうゆ 1.2 みりん 2 水 20 しょうが 1 玉ねぎ 25 干しいたけ 0.5 うす口しょうゆ 0.03 水 120 冷凍液卵(鶏卵) 25 人参 5 チキンブイヨン 1.5 じゃがいも 1.5 白いりごま(すり) 0.2 うす口しょうゆ 1.2 こいりしょうゆ 0.5 うす口しょうゆ 4 塩 0.2 こしよ 0.01 水 120 ぼんかん 1	薄白米 80 餅(煮菓子) 1 フランクフルト 1本 プロックリー 28 アンエッグ 2 マヨネーズ(小袋) 3 ほろも草 3 白菜 35 ペーゴン 15 人参 5 しめじ 5 青ねぎ 5 チキンブイヨン 5 塩 0.1 玉ねぎ 5.5 うす口しょうゆ 0.03 水 120	薄白米 70 人参 10.5 にんにく 0.2 土しょうが 0.3 大豆もやし 10 人参 8 ほろも草 15 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 0.4 砂糖 2 餅 1.2 うす口しょうゆ 2.7 こいりしょうゆ 1.2 トック 20 玉ねぎ 20 干しいたけ 0.5 うす口しょうゆ 0.03 水 120	薄白米 70 うどん(ゆ) 40 三田ポーク 14 かまぼこ 7 人参 5 あらいごぼう 15 調味酒 0.5 塩 15 水 10 三温糖 2.5 こいりしょうゆ 2.5 水 5 三温糖 10 こいりしょうゆ 2.5 水 5 おつゆ 2 油揚げ 5 大根 0.1 人参 6 えのきたけ 7 かまぼこ 5 みつば 5 だし昆布 1 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.5 水 125	薄白米 80 さわかめ 50g 土しょうが 0.3 こいりしょうゆ 2.3 みりん 1 人参 5 料理酒 0.5 塩 0.2 水 1.5 三温糖 20 こいりしょうゆ 2.5 水 5 三温糖 10 こいりしょうゆ 2.5 水 5 おつゆ 2 油揚げ 5 大根 0.1 人参 6 えのきたけ 7 かまぼこ 5 みつば 5 だし昆布 1 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.5 水 125	

給食指導員 1月27日

1月24日~30日は全国学校給食週間です。

## “食べチャオさんだ!”でやさしい食育

～もりもり もぐもぐ いきいき すくすく～

“食べチャオさんだ!”は、三田市教育委員会ですべての食育推進事業の合言葉です。



いつでも、どこでも、だれでも、“プラス1の食育”を実践し、さらに、学校・園、家庭、地域、行政が連携・協働して、もう一歩踏みこんだ食育を推進していきます。

### プラス1の食育チェック

※食生活をふりかえてみましょう。

- やさしい** 野菜をおいしくもりもり食べましょう
- すきな野菜がある
  - ごはんを食べるとき、野菜のおかずも食べている
  - 野菜をよくかんで食べている



- しっかり** しっかりと生活リズムをととのえ、いきいき元気にすごしましょう
- 朝ごはんを食べるために、早寝、早起きをしている
  - 金メダルの朝ごはん★をめざしている
- ★主食+主菜(主なおかず)+副菜(やさしいおかず)の3つをそろえた食べ方

- ささい** 三田の恵みをもぐもぐ味わいましょう
- 三田でとれる食べものを知っている  
(米、三田牛肉、黒豆、太ねぎ、三田うどん…)
  - 「地産地消(ちさんちしょう)」ということばを知っている
  - 三田の恵み・旬(しゅん)を味わっている



- いっしょ** いっしょに「食」を楽しみ、こころとからだをすくすく育てましょう
- 料理をすることや、食べものを育てることがすきだ
  - 1日1回は、家ぞくと一緒に食事を楽しんでいる

## バランスのよい食事ってどんなのかな?



目で見てわかるバランスのよい食事は、**主食・主菜・副菜・汁物**を組み合わせたことです。

- ◇主食：ごはんやパンなど  
食事の半分を主食にするとバランスが良い
- ◆主菜：肉や魚、卵、大豆製品など  
焼いたり、揚げたり、炒めたり、調理法も工夫しよう
- ◇副菜：野菜や海藻のおかず  
主菜よりたくさんとるようにしよう
- ◆汁物：野菜をたっぷり入れた汁物  
みそ汁やスープは主食を食べやすくしてくれる

(真)口触りやカチカチになる食品(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)