

令和元年度2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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立名	ごはん いわしの蒲焼き かぶの酢の物 鬼かまのすまし汁 いり大豆	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のごま油炒め スイートスプリング(柑橘類)	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポークビーンズ ヨーグルト アーモンド小魚(中学校のみ)	ごはん さばのごまみそ焼き かつお和え いも団子汁	ごはん えびの香味ソース煮 キャベツとエリンギの炒め物 コーン入り卵スープ	ふるさと献立 麦ごはん トラウトの塩焼き 切干し大根の煮付け ぼたん汁	米粉パン チリコンカン キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	ごはん 照り焼き豆腐入りハンバーグ 大豆の磯煮 のっぺい汁	減菜めし わかめうどん ちくわと納豆のかき揚げ 大根の酢の物	まごわやさしい ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 赤魚の西京焼き 茎わかめのきんぴら
材料名および使用量(g)	精白米 80 いわしの鰯粉付き 1.0 なたね油(揚げ油) 3.0 砂糖 1.9 こいりしょうゆ 3.2 みりん 1.5 でん粉 0.2 水 4.5 かぶら 35 人参 5 砂糖 2 塩 0.09 酢 1.9 豆腐 35 白菜 20 かまぼこ(鬼型) 5 えのきたけ 7 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしょうゆ 5.4 水 110 いり大豆(小袋) 1.0	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 16 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 白ねぎ 5 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 こいりしょうゆ 3.5 水 40 ベーコン 5 チンゲン菜 20 もやし 5 塩 0.2 こいりしょうゆ 0.6 こしょう 0.02 ごま油 0.3 スイートスプリング(柑橘類) 1/4	パン 1.0 なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1.0 大豆(ゆで) 25 豚肉 15 じゃがいも 40 玉ねぎ 45 人参 10 トマトピューレ 4 ケチャップ 10 ワイン(白) 1.5 チキンブイオン 4 ローリエ粉末 0.01 にんにく 0.5 砂糖 0.7 塩 0.1 こいりしょうゆ 1.5 こしょう 0.03 水 45 ヨーグルト 1.0 アーモンド小魚(小袋) 1.0 (中学校のみ)	精白米 80 さば 50g 1.0 みそ 1.4 八丁みそ 0.35 白いりごま 0.56 白いりごま(すり) 0.56 みりん 1.05 砂糖 0.35 料理酒 1.4 水 2.1 ほうれん草 15 白菜 25 花かつお 1 うすろしょうゆ 1.08 砂糖 0.1 いももち 25 厚揚げ 20 大根 20 人参 5 えのきたけ 7 白ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしょうゆ 0.05 塩 0.05 水 110	精白米 80 ムキエビ 50 でん粉 4.5 なたね油(揚げ油) 4.5 玉ねぎ 15 人参 0.1 にんにく 0.1 土しょうが 0.1 砂糖 1.2 こいりしょうゆ 1.6 酢 2 みりん 2.4 水 8 ケチャップ 30 エリンギ 10 焼き豆腐 0.2 あらいごぼう 0.15 人参 0.03 こしょう 0.03 ベーコン 5 クリームコーン(缶) 10 ホールコーン 10 冷凍液卵(鶏卵) 20 白菜 20 人参 5 青ねぎ 5 でん粉 1 チキンブイオン 5 うすろしょうゆ 5 塩 0.18 こしょう 0.05 水 115	精白米 72 押麦 8 ドラウト 50g 1.0 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいりしょうゆ 1 うすろしょうゆ 1.2 みりん 1 水 20 しし水 12 粉さんしょう 0.01 焼き豆腐 25 あらいごぼう 5 人参 10 白菜 25 青ねぎ 5 煮干し粉 5 人参 4.5 みりん 5.4 水 110	米粉パン 1.0 ひよこ豆 10 玉ねぎ 30 にんにく 0.1 豚ミンチ 20 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 4 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こしょう 0.02 チキンブイオン 2 水 2 キャベツ 35 ホールコーン 7 塩 0.2 こしょう 0.03 みりん 0.2 水 8 ベーコン 10 じゃがいも 35 しめじ 30 人参 10 セロリ 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすろしょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 110	精白米 80 菜めしの素 2.5 うどん(冷凍) 40 豚肉 15 カットわかめ 0.3 油揚げ 4 人参 5 玉ねぎ 25 青ねぎ 5 けずり節 4 だし昆布 0.5 みりん 0.5 料理酒 0.1 水 6 大豆(ゆで) 9 ひじき 1.6 油揚げ 4 人参 10 塩 1 うすろしょうゆ 1.2 水 2.6 こいりしょうゆ 0.7 水 8 納豆 3 じゃがいも 15 ちくわ 10 あらいごぼう 5 つきこんにやく 8 小麦粉 8 うすろしょうゆ 0.3 けずり節 0.2 水 7 なたね油(揚げ油) 4 大根 25 れんこん水煮 5 人参 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 砂糖 1.7 塩 0.12 酢 3.4	精白米 80 鶏肉皮付き 15 厚揚げ 40 じゃがいも 45 玉ねぎ 30 人参 10 干しいたけ 0.5 さやいんげん 10 三温糖 2 うすろしょうゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1 料理酒 2 水 30 赤魚の西京漬け 50g 1.0 茎わかめ 6 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 けずり節 0.5 三温糖 2 こいりしょうゆ 3 みりん 1.5 水 3	
エネルギー(kcal)	611(22.8) / 736(27.0)	615(24.4) / 742(29.4)	631(24.8) / 752(30.2)	650(26.9) / 775(31.6)	636(28.0) / 771(34.1)	661(29.9) / 793(35.6)	603(25.8) / 752(31.8)	625(21.6) / 745(25.2)	618(20.6) / 757(24.5)	669(29.3) / 808(35.0)

食事、運動、睡眠など、生活習慣と深い関わりのある病気を「生活習慣病」といいます。糖分や脂質、塩分などのとり過ぎや不規則な生活、運動不足などで生活習慣病にかかりやすくなります。一度、生活習慣を見直してみましょう。

あなたの食生活は大丈夫?

- *当てはまるものに☑を入れましょう。
- 朝食を食べないことが多い
 - のどがかわいたらジュースをのむ
 - ファストフードや揚げ物が好きでよく食べる
 - 夕食はお腹がいっぱいになるまで食べる
 - インスタントラーメンやレトルト食品が好き
 - 毎日スナック菓子や甘いお菓子を食べる
 - よく噛まずに食べる
 - 野菜料理はあまり食べない
 - 夜遅くまで起きて、夜食を食べる
- ※3つ以上は要注意! 食生活を見直しましょう。

食べすぎに気をつけよう

油っぽいもの
味の濃いもの
甘いものを
食べすぎると...

血管が細くなり
血液がつまりやすくなる

健康な血管 細くなった血管

体の変化に気づかないまま、血液はドロドロになり、脳や心臓の血管がつまり、血液の通り道が細くなる。

↓

大きな病気になりやすい(脳や心臓の病気)

できることから始めよう

すきらいしないよ

**1日3食、規則正しく
バランスのよい食事**

食べるものも考えよう

**おやつは時間と
量をきめて食べる**

20~30分
体を動かそう

**あそびや運動で
体を動かす**

8~9時間
とろう

**夜ふかしせずに
睡眠をしっかり取る**

食物繊維をとろう

高血圧、肥満、便秘予防などの効果があるよ。毎日の食生活に積極的にとり入れてね。

多くふくむもの

根菜類 きのこ類

いも類

果物

海そう類

豆類

**いつもの食事に
と入れよう!**

- * 副菜を一品たす
- * 汁物に食材をたす
- * おやつに果物を食べる

食物繊維は腸の働きをよくし、腸内環境を整えます。また、血糖の上昇をゆるやかにし、コレステロールの吸収をおさえ、生活習慣病予防にもなると注目されています。

令和元年度2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(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	ごはん 春巻 ツナとキャベツの炒め物 肉だんごと白菜のスープ	お楽しみ献立 小ココアパン 白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト きんかん	ごはん 肉じゃが ししゃも うどの煮びたし	リクエスト献立 カツ丼 ・ごはん ・とんかつ ・卵とじ 酢の物・母子茶	ごはん 鶏のヤニヨムカンジャンかけ ナムル スンドゥブ(豆腐)チゲ	リクエスト献立 パン 鶏肉のてり焼き ブロッコリーのサラダ ノンエッグマヨネーズ オニオンスープ	ごはん わかさぎの南蛮漬け 呉汁 ほんかん 胚芽ふりかけ	お豆のカレーライス ・ごはん ・お豆のカレー ゆで卵 レモン和え
材料名および使用量 (g)	精白米 80 春巻 1 なたね油(揚げ油) 5 まぐろ油漬け 10 キャベツ 30 チンゲン菜 10 うすろしよゆ 0.5 塩 0.15 こしょう 0.02 肉だんご 30 白菜 30 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 4 うすろしよゆ 4.5 塩 0.2 こしょう 0.03 水 110	パン 1 ココア 2.5 砂糖 5 マカロニ(シグス) 5 鶏肉皮付き 10 白菜 40 玉ねぎ 30 人参 10 マッシュルーム 10 牛乳 10 豆乳A 10 ホワイトルウ 12 生クリーム 5 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 うど 0.6 油揚げ 0.04 けずり節 0.55 じゃがいも 40 ベーコン 4 玉ねぎ 2 パセリ 0.5 酢 1.7 砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 きんかん 1	精白米 80 牛肉 30 じゃがいも 50 玉ねぎ 50 人参 20 さやいんげん 10 つきこんにやく 20 三温糖 2 うすろしよゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 白菜 30 うど 10 油揚げ 4 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.5 みりん 0.5 水 4 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 豚カツ 1 なたね油(揚げ油) 5 冷凍液卵(鶏卵) 45 人参 10 玉ねぎ 50 青ねぎ 10 煮干し粉 2 砂糖 2.7 こいりしょうゆ 3.15 うすろしよゆ 3.3 みりん 1.8 水 60 キャベツ 35 人参 5 糸かまぼこ 5 砂糖 1.4 うすろしよゆ 1.8 酢 2 母子茶(幼稚園・小学校のみ) 1本 *幼稚園・小学校は牛乳のかわりに母子茶がつかます(中学校は牛乳です)	精白米 80 さわら 50g にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しよが 0.25 けずり節 0.2 こいりしょうゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 大豆もやし 25 ほうれん草 20 人参 7 にんにく 0.1 砂糖 0.2 こいりしょうゆ 2.56 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 水 1 白いりごま(すり) 1 豚肉 15 豆腐 30 大根 15 白菜キムチ 10 干しいたけ 0.5 ニラ 5 カットわかめ 0.5 チキンピジョン 4.5 うすろしよゆ 3.6 塩 0.15 水 110	パン 1 鶏肉(チキ用) 1枚 土しよが 1 こいりしょうゆ 4 みりん 0.5 料理酒 0.5 ブロッコリー 28 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1 玉ねぎ 40 豚肉 6 マカロニ(ABC) 3 キャベツ 15 人参 10 マッシュルーム 5 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.1 うすろしよゆ 5 こしょう 0.05 水 110	精白米 80 わかさぎ 30 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 3 玉ねぎ 15 砂糖 3 酢 2.1 こいりしょうゆ 3 料理酒 1.5 厚揚げ 15 豆腐B 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 大根 20 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 100 ほんかん 1 胚芽ふりかけ(小袋) 1	精白米 80 牛肉 20 ひよこ豆 15 じゃがいも 35 玉ねぎ 40 人参 10 土しよが 0.1 オニオンソーテー 5 カレールー 13 りんごビューレ 3 ウスターソース 0.6 塩 0.15 こしょう 0.02 水 80 鶏卵 1 白菜 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7
小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))	684(20.6) / 791(24.1)	609(21.1) / 780(26.1)	628(23.2) / 779(29.6)	605(20.0) / 842(34.3)	618(30.1) / 738(35.8)	626(27.0) / 775(34.1)	634(22.5) / 757(26.6)	692(24.8) / 824(28.3)

大豆VS牛肉パワーくらべの数字

②4.9 ③24 ④1
⑤2 ⑥0 ⑦13 ⑧0

大豆は肉類と同じくらいたんぱく質を多く含んでいることから**畑の肉**と呼ばれています。

また、三大栄養素である、たんぱく質、脂質、炭水化物もバランスよく含んでいるほか、カルシウムや鉄なども豊富に含まれた栄養価の高い食品です。

大豆を食べよう

学校給食摂取基準 小学校中学年 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g 中学校 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]口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。

大豆について知ろう!

大豆は、私たちの食生活に欠かせない食材の一つです。昔から日本の食文化を支えてきた大豆について考えましょう。

大豆VS牛肉 パワーくらべ

大豆と牛肉のパワー(えいよう)をくらべてみましょう。●の数をかぞえて②~⑧に数字を書きましょう。

ゆでた大豆(30g)	パワー(栄養)	ぎゅうにく牛肉(30g)
① 4.4 ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● 0.4	たんぱく質(g)	② ●●●●●●●●●● 0.9
③ ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●	カルシウム(mg)	④ ●
⑤ ●●	しよもつ せんい 食物繊維(g)	⑥ ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●
⑦ ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●	イソフラボン(mg)	⑧ ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●

大豆の変身

大豆からいろいろな食品を作ることができます。



日本の食文化を伝える名コンビ

日本人は昔から、大豆とお米を組み合わせた食べ方をしてきました。お米に足りない栄養を大豆・大豆製品と組み合わせることで補うことができます。



豆の豆知識

その1. 「大いなる豆」「大切な豆」という意味を込めて大豆と呼ぶようになったと言われています。

その2. 日本では、昔からまじめなことを「まめ」といいます。「まめに働く」「まめな人」という言葉は豆が日本人に親しまれてきた現れであり、今も古くから伝わる行事で大豆がよく使われています。