

令和元年度3月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
献立名	ひなまつり献立 ちらしずし 赤魚の西京焼き 煮びたし 湯葉のすまし汁 ひなあられ	ごはん ししゃも 筑前煮 みそ汁	米粉パン ポトフ チリコンカン 清見オレンジ	卒業準備お祝い献立 減塩飯・ごま塩 鶏肉のから揚げ かつお和え 沢煮桜 米粉祝いケーキ	カレーライス ・ごはん ・カレー ゆで卵 レモン和え	ごはん ほっけの塩焼き 茎わかめのきんぴら 呉汁	減わかめごはん チャンポン麺 かぼちゃコロッケ キャベツとツナの酢の物	小うずまきパン キャロットシチュー 豆腐入りハンバーグ ほうれん草のソテー	麦ごはん ねぎじゃが チンゲン菜のごま油炒め かきたま汁 味噌汁
材料名および使用量 (g)	精白米 70 ちらしずしの煮 24 赤魚の西京漬け 50g 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 豆腐 35 玉ねぎ 15 人参 7 しめじ 5 かまぼこ 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	精白米 80 ししゃも 1尾 鶏肉皮付き 16 角こんにやく 7 人参 5 キャベツ 7 あらいごぼう 7 さしり 3 れんこん水煮 10 けずり節 0.2 三温糖 1.2 うす口しょうゆ 1.2 ごいししょうゆ 1.2 みりん 0.35 料理酒 1 水 8 厚揚げ 25 にんにく 25 豚ミンチ 15 トマトダイス(缶) 15 人参 5 えのきたけ 5 チリパウダー 5 塩 0.15 ごししょう 0.02 みそ 8.5 水 110 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	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 にんにく 2 じゃがいも 40 オニオンソテー 1 ごいししょうゆ 0.1 料理酒 0.5 でん粉 0.2 なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 20 キャベツ 20 花かつお 1 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 4 人参 0.05 えのきたけ 0.15 青ねぎ 0.02 ごししょう 2 チキンブイオン 2 水 2 清見オレンジ 1/4こ	赤飯(小袋) 70 鶏肉皮付き 50 土しろうが 10 にんにく 0.2 玉ねぎ 0.05 ごいししょうゆ 0.1 料理酒 0.5 でん粉 10 なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 20 キャベツ 20 花かつお 1 うす口しょうゆ 1.25 みりん 0.5 豆腐 20 人参 15 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 ごいししょうゆ 0.25 うす口しょうゆ 4.5 水 130 米粉祝いケーキ(箱) 1こ	精白米 80 牛肉 30 茎わかめ 50 土しろうが 7 人参 35 玉ねぎ 5 オニオンソテー 5 土しろうが 0.3 ごいししょうゆ 0.1 カレーウ 13 りんごピューレ 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 ごししょう 0.03 水 80 鶏卵 1こ 白菜 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 ごいししょうゆ 0.25 うす口しょうゆ 4.5 水 130	精白米 80 ほうけ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 1.4 ごいししょうゆ 2.1 みりん 1.08 水 5 厚揚げ 15 豆腐 10 大豆乳 10 大豆(ゆで) 10 玉ねぎ 15 人参 10 砂糖 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	精白米 70 わかめご飯の素 2.1 スパゲティ 15 豚肉 10 じゃがいも 50 玉ねぎ 35 人参ペースト 15 ホワイドルウ 7 牛乳 15 生クリーム 5 チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 ごししょう 0.04 水 8 豆腐入りハンバーグ 120 ほうれん草 7 エリンギ 30 ホールコーン 5 塩 0.15 ごいししょうゆ 0.4 ごししょう 0.03 水 0.9 レモン汁 0.7	精白米 72 雑煮 8 じゃがいも 50 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 豚ミンチ 18 炒粉 1 ごいししょうゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.6 水 10 チンゲン菜 25 もやし 20 塩 0.2 ごいししょうゆ 0.6 ごししょう 0.02 ごま油 0.3 冷凍液卵(鶏卵) 20 豆腐 30 白菜 15 人参 10 青ねぎ 5 でん粉 1 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.6 水 115 味噌汁のり(小袋) 1こ	
エネルギー	605(26.9) / 719(31.8)	585(22.0) / 724(27.9)	625(25.0) / 777(30.7)	701(26.0) / 841(31.3)	697(25.4) / 772(26.7)	594(25.9) / 711(30.6)	656(20.6) / 794(24.4)	655(26.0) / 822(31.8)	627(22.5) / 758(26.7)
学校給食摂取基準	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
エネルギー	650Kcal	650Kcal	650Kcal	650Kcal	650Kcal	650Kcal	650Kcal	650Kcal	650Kcal
たんぱく質	26.8g	26.8g	26.8g	26.8g	26.8g	26.8g	26.8g	26.8g	26.8g



3月3日は桃の節句ともいい、災いなどをはらうために、わらや紙などで作った人形を海や川に流したのが始まりだそうです。



ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどがよく食べられています。

ひしもちの色は「桃の花が咲き、雪の下に新芽が芽吹く」という春の訪れを表しているといわれています。



給食クロスワードパズル

この1年の給食だよりをもとに、給食パズルを作りました。たてよこのかぎの○に入る文字を考え、パズルを完成させましょう。

★たてのかぎ
① 三田の○○○をもぐもぐ味わいましょう
② いっしょに「食」を○○○○ ころとからだをすくすく育てましょう
③ 世界一かたい食べ物は「か○○○○」
④ こんだて表に太字で書いてある材料は○○○産
⑤ よくかんで食べると頭が○○なります
⑥ ○○○○期限をすぎたら食べるのはやめましょう
⑦ 風邪やインフルエンザの予防法は「○○○○、うがい」
⑧ お正月に食べるお祝の汁物は「○○○に」
⑨ ○○○とお米は日本の食文化を支える名コンビ

★よこのかぎ
ア や○○をおいしく もりもり食べましょう
イ しっかりと生活○○○を整え、いきいき元気にすごしましょう
ウ 食べチャオさんだ！親子でトマトの○○○○体験
エ 夏はつ○○○○のとりにすぎに注意
オ 三田の給食は、2つの給食○○○○で作っています
カ 三田や丹波の黒豆のよさは粒の○○○○

パズルの中のマークの文字をならべると、三田市の食育キャッチフレーズになります。どんな言葉になるでしょうか？

食べチャオさんだ！で やさしい食育

(こたえはウラ面に) ~□○□○ □◀□◀ ◆☆◆☆ す○す○~

令和元年度3月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3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	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	23日(月)
献立名	まごわやさしい 麦ごはん トラウトの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	中華丼 ・ごはん ・中華丼の具 焼ビーフン デコボン	ごはん 豚肉と大根の煮物 さばのてり焼き 酢の物	小パン 鮭フライ ポイルキャベツ ノンエッグタルタルソース ミネストローネ	ごはん 五目豆いなりふくめ煮 おひたし いも団子みそ汁	減ごまごはん 山菜うどん 菜の花のかき揚げ 大根の酢の物
材料名および使用量 (g)	精白米 72 押麦 8 トラウト 50g 1切 大豆(ゆで) 12 ひじき 1.6 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいししょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 25 玉ねぎ 25 人参 10 えのきたけ 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	精白米 80 豚肉 16 大根 20 一口厚揚げ 35 玉ねぎ 35 角こんにやく 15 さやいんげん 15 人参 15 うずろししょうゆ 20 土しろうが 1 こいししょうゆ 3.2 うずろししょうゆ 3 チキンブイヨン 4.5 砂糖 1.5 塩 0.15 うずろししょうゆ 5.7 こしょう 0.06 でん粉 3 みりん 3 でん粉 0.2 水 2.5 ビーフン 8 ポークハム(短冊) 7 キャベツ 10 人参 10 玉ねぎ 7 人参 10 砂糖 10 塩 0.15 こしょう 0.03 うずろししょうゆ 1.35 デコボン 1/4	精白米 80 豚肉 20 大根 60 一口厚揚げ 30 人参 15 角こんにやく 10 さやいんげん 7 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 7 じゃがいも 20 玉ねぎ 25 人参 5 水 8 白いんげんまめ(ゆで) 2 にんにく 0.2 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 トマトダイス(缶) 15 砂糖 0.1 塩 0.84 こしょう 0.05 水 105	パン 1 さげフライ 50g 1 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 30 ノンエッグタルタルソース(小袋) 1 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 7 じゃがいも 20 玉ねぎ 25 人参 5 水 108 鶏肉皮付き 15 いもち 25 玉ねぎ 20 人参 10 白ねぎ 10 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 五目豆いなり 1 煮干し粉 2 三温糖 2.8 うずろししょうゆ 3.15 みりん 1 水 35 白菜 25 小松菜 15 しめじ 3 砂糖 0.1 うずろししょうゆ 1.08 鶏肉皮付き 15 水 20 ちくわ 10 玉ねぎ 10 菜の花 10 小麦粉 7 塩 0.1 水 4 なたね油(揚げ油) 7 大根 30 人参 5 砂糖 1.5 塩 0.1 水 3	精白米 70 白いりごま 1.12 白いりごま(すり) 4.48 塩 0.7 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 10 山菜ミックス 10 油揚げ 5 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 うずろししょうゆ 6.3 みりん 0.5 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 大根 30 人参 5 砂糖 1.5 塩 0.1 水 3
小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))	649(27.9) / 776(33.0)	626(24.9) / 713(26.7)	680(30.3) / 856(38.2)	623(23.3) / 769(28.1)	617(22.1) / 719(24.8)	609(19.7) / 746(23.5)

25日 給食費振替日

ご卒業・ご卒業
おめでとうございませす

【給食クロスワードパズルのこたえ】

完成する言葉 「～もりもり もぐもぐ いきいき すくすく～」

	ウ	セ					
ク	ウ	ク	ウ	ク	ウ	ク	ウ
ク	ウ	ク	ウ	ク	ウ	ク	ウ
	ウ	セ					
ク	ウ	ク	ウ	ク	ウ	ク	ウ
	ウ	セ					
ク	ウ	ク	ウ	ク	ウ	ク	ウ
	ウ	セ					
ク	ウ	ク	ウ	ク	ウ	ク	ウ
	ウ	セ					

あなたの食べ方は？
人間の食べ方には大きくわけて4つあるといわれています。

初心者レベル * * 口で食べる * *

自分の好きなものだけを選ぶ。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数が増え、栄養バランスも崩れがちになる。

中級者レベル * * 腹で食べる * *

とりあえずお腹がいっぱいになればよいという食べ方。塩分、脂質、糖分のとりすぎにつながりやすく、空腹になるとすぐにおやつを食べるため、必要な食事量がとれず生活リズムを崩しやすい。

上級者レベル * * 心で食べる * *

栄養バランスや健康を守る大切さについての学習を生かした食べ方。主食・主菜・副菜をそろえ、だいたい決まった時間に、ちょうどよい量の食事をしている。

1年間の食生活をふり返ろう

みなさんは、どのような食生活を送っていますか？この1年間を、どのようにすごしてきたのか、自身自身をふり返ってみましょう。

できていないことがあった人は、これからがんばりましょう。上級者の食べ方をめざしてね！



自分ができたかどうか ○(できた) △(時々できた) ×(できなかった) の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べて 	②いつも残さないで食べた 	③間食は時間を決めて食べた 	④3つのグループの食品をバランスよく食べた 	⑤食べられることに感謝できた
⑥よくかんで食べるよう心がけた 	⑦ながら食べをしなかった 	⑧塩分、脂質、糖分のおおかしりょう多い菓子などは量をかんがえて食べた 	⑨ぎらいなものでもがんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食べた