

平成28年度4月 学校給食予定こんだて表

ポイント③ → ◆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)	21日(木)	
献立名	麦ごはん 豚じゃが ごま酢和え 手作りふりかけ	三色どんぶり ・肉そぼろ ・いりたまご いも団子汁 乾燥小魚	わかめごはん いかの天ぷら おひたし 豚汁	小ドッグカレーパン ・スティックウインナー ・ケチャップ&ソース ・野菜炒め キャロットスープ	ごはん さわらのてり焼き たけのこのおおか汁 じゃがいものみそ汁	ごはん 中華煮 焼ビーフン ジュースフルーツ 味付けのり(小袋)	ごはん 中華煮 焼ビーフン ジュースフルーツ 味付けのり(小袋)	キャロットピラフ 白身魚フライ ジャーマンポテト オニオンスープ	まごわやさしい ごまごはん ししゃも 筑前煮 臭汗	ビビンバ 焼きシューマイ わかめスープ	和食の日 ごはん 高野豆腐の卵とし いわしの蒲焼き さわかめのきんぴら 母子茶
材料名および使用量(g)	ポイント② 精白米 72 押麦 8 豚肉 20 じゃがいも 60 人参 15 玉ねぎ 50 さやいんげん 15 小丸天 15 三温糖 2 うすろしようにゆ 3.24 こいしようにゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 2 砂糖 1.4 うすろしようにゆ 1.8 酢 2 ちりめんじゃこ 5.6 えび(素干し) 1.4 青のり粉 0.1 こいしようにゆ 0.2 みりん 0.7	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 土しょうが 1 三温糖 2 こいしようにゆ 4 料理酒 1.5 さやいんげん 3 鶏卵 30 ひまわり油 0.5 砂糖 0.7 塩 0.1 いももち 25 油揚げ 5 人参 10 小松菜 10 白ねぎ 10 けずり節 5 だし昆布 1 塩 0.07 うすろしようにゆ 6 水 125 乾燥小魚(小袋) 1	精白米 80 わかめご飯の素 2.29 いかの天ぷら 1 なたね油(揚げ油) 2 小松菜 20 もやし 20 けずり節 0.2 うすろしようにゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豚肉 15 大根 10 里芋 20 人参 8 あらいごぼう 5 つきこんにやく 8 白ねぎ 5 煮干し粉 4 けずり節 9 みそ 120 水 110	精白米 80 カレー粉 0.8 砂糖 2 バター 2 スティックウインナー 1本 ケチャップ&ソース(小袋) 1 キャベツ 20 玉ねぎ 15 塩 0.2 こしょう 0.04 人参ペースト 15 ベーコン 7 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 水 15 じゃがいも 30 油揚げ 7 ホウワイトルウ 5 牛乳 20 生クリーム 5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 えのきたけ 0.3 土しょうが 0.01 ローリエ 0.65 塩 0.05 こしょう 110	精白米 80 さわら 50g 1切 こいしようにゆ 2 砂糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 たけのこの(ゆで) 30 花かつお 0.5 三温糖 2 うすろしようにゆ 2.7 みりん 1 けずり節 2 水 15 うすろしようにゆ 30 こしょう 7 水 20 人参 10 ムキエビ(小) 15 キャベツ 20 ローリエ 5 人参 5 ひまわり油 0.3 塩 0.15 こしょう 0.03 うすろしようにゆ 1.35 ジュースフルーツ 1/4 味付けのり(小袋) 1	精白米 80 豚肉 20 厚揚げ 30 たけのこの(ゆで) 15 人参 20 白菜 35 玉ねぎ 35 干しいたけ 0.5 鶏骨ミンチ(だし) 5 土しょうが 0.1 でん粉 1 ごま油 0.4 砂糖 0.2 塩 0.14 4.77 こしょう 0.04 水 8 ビーフン 3 ムキエビ(小) 15 キャベツ 20 ローリエ 5 人参 5 ひまわり油 0.3 塩 0.15 こしょう 0.03 うすろしようにゆ 1.35 ジュースフルーツ 1/4 味付けのり(小袋) 1	精白米 75 ピラフの素 7.5 白身魚フライ 1 なたね油(揚げ油) 5 じゃがいも 40 ベーコン 4 鶏肉 20 角こんにやく 0.5 あらいごぼう 1.7 れんこん水煮 1.7 人参 0.7 昆布 0.3 煮干し粉 0.05 玉ねぎ 35 豚肉 10 キャベツ 15 人参 6 マッシュルーム 6 鶏骨ミンチ(だし) 4 土しょうが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.15 5.4 しめじ 7 白菜 10 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 110	精白米 80 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 6.5 塩 1.18 ししゃも 1尾 鶏肉皮付き 10 角こんにやく 10 あらいごぼう 10 れんこん水煮 10 人参 10 昆布 1 煮干し粉 2 三温糖 1.2 うすろしようにゆ 1.2 こいしようにゆ 0.5 みりん 1 料理酒 8 水 5 油揚げ 20 豆乳 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 20 しめじ 7 白菜 10 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 110	精白米 80 牛肉 30 にんにく 0.2 土しょうが 0.3 大豆もやし 20 人参 8 鶏卵 15 さやいんげん 5 ほうれん草 15 青ねぎ 2.5 砂糖 2 煮干し粉 1.2 三温糖・みりん 各2 うすろしようにゆ 3.15 こいしようにゆ 3.5 水 35 カットわかめ 0.3 豆腐 30 豚肉 10 人参 10 白ねぎ 20 青ねぎ 5 水 110	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 5 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵 30 さやいんげん 5 ほうれん草 30 玉ねぎ 30 煮干し粉 3 三温糖・みりん 各2 うすろしようにゆ 3.15 こいしようにゆ 3.5 水 35 いわしの濃粉付き 1 なたね油(揚げ油) 3 砂糖 1.9 こいしようにゆ 3.2 みりん 1.5 でん粉 0.2 4.5 さわかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま 2 煮干し粉 0.5 三温糖 2 こいしようにゆ 3 みりん 1.5 水 5 母子茶 1本	
エネルギー(kcal)	607(23.5) / 715(27.1)	639(28.0) / 748(31.7)	643(22.4) / 758(25.7)	663(22.5) / 831(27.3)	623(27.2) / 734(31.5)	618(26.2) / 723(30.0)	620(22.3) / 736(25.8)	632(23.8) / 773(29.8)	599(26.6) / 751(33.1)	582(21.2) / 727(26.4)	

学校給食摂取基準 小学校 中学年 エネルギー640Kcal たんぱく質24.0g [黄]熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) ※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。

入学・進級おめでとうございます

いよいよ新学期が始まりますね。4月から初めて給食を食べる子どもたちやその保護者の不安を取り除き、楽しい給食時間が過ごせるように、今月は、献立や配り方について詳しくのせました。ぜひ活用してくださいね。

米飯

* 米飯は週4回(月・火・木・金)、第4週目のみ水曜日も米飯です。

* 三田産の米を使っています。

* おかずとごはんを交互に食べてほしいので、基本は白いごはんです。ふりかけのつく日やまぜごはんの日、丼やカレーなど自分でごはんにかけて、手巻きずしをつくる日もあるので、お楽しみに。

パン

* 第4週目以外の水曜日はパンです。

* 今年度からパンに脱脂粉乳を使いません。

* 作った当日に食べるので、やわらかさを保つ添加物や保存料なども使いません。

* 米粉のパン、基本の生地にカレー粉や母子茶などを入れた**変わりパン**、切り目を入れた**スライスパン**、**丸パン**にして、変化をつけています。

《小麦粉100%に対して》(%)	
ショートニング(パーム)	6.00
砂糖	8.00
塩	2.00
イースト	2.00
イーストフード	0.05
* 焼くときにひく油	少量
(大豆、菜種、シリコーン)	
* 同一製造ライン上で、乳を使用した別製品を製造しています。	

牛乳

* 成長期に欠かせない栄養源として、紙パックの牛乳が毎日つきます。

* 学校給食摂取基準と食品構成表に基づく、**バランスのとれた献立**です。

* 和食を中心に、旬の食材を大切に**バラエティ豊かなおかず**を組み合わせています。

* だしは**煮干し粉や削り節、昆布、鶏ガラ**など、**自然のもの**でとっています。

* できる限り、**三田産、国内産の食材**を使っています。

* 加工品は、できるだけ**食品添加物やアレルギーの少ないもの**を選びます。

◆ 献立の組み合わせによって、**同じ料理名でも、使う食材がちがう場合があります。**

◆ 加工食品(ウインナー、ギョーザ、いかの天ぷらなど)は、月ごと又は学期ごとに契約しているため、**月が変わると、ちがうメーカー(配合内容)のものになる場合もあります。**

ポイント②

太字は三田の食材を使う予定です。米は一年中三田米です。季節にあわせて地場野菜も取り入れています。

ポイント③

基本のメニューは幼、小、中学校とも同じですが、おかずの分量は**小学校中学年を1として、1年生0.8倍、2年生0.9倍、高学年1.1倍、中学生1.2倍、幼稚園0.6倍**にしています。

おかず

学校給食予定こんだて表を見ると、色々なことがわかります。しっかり読んで、かしこく食べましょう。

献立表の活用を

* * * * *

① **目につくところにはりましょう** ・給食に出なかった食品をおやつや夕食に取り入れましょう。

② **会話の糸口にしましょう** ・料理の組み合わせを参考にしたり、レシピとして活用しましょう。

・食べ物への関心を持たせたり、食べられなかったものを知り、少しでも応援してあげましょう。

平成28年度4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	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)
献立名	ごはん 麻婆豆腐 春雨の炒め物 セミノール(柑橘類)	減菜めし チャンポン麺 春巻 アーモンド和え	入学祝い献立 赤飯・ごま塩 赤魚の西京焼き 煮ひたし 沢煮椀 オレンジゼリー	小米粉パン ポークビーンズ かぼちゃコロッケ 野菜スープ	カレーライス ゆで卵 レモン和え
材料名および使用量 (g)	精白米 80 豆腐 90 合ミンチ 20 玉ねぎ 30 人参 10 ニラ 3 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 こいししょうゆ 3.5 水 40 緑豆ほろざるめ 5 ポークハム 5 キャベツ 15 人参 5 うすろししょうゆ 1.35 こしょう 0.02 ごま油 0.3 セミノール 1/4	精白米 70 菜めしの素 2.5 スパゲティ 12 豚肉 12 白菜 20 ムキエビ 10 人参 7 もやし 15 青ねぎ 5 にんにく 0.5 うすろししょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.04 鶏骨ミンチ(だし) 10 土しょうが 0.38 水 130 でん粉 0.8 春巻 1本 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 25 ほうれん草 15 粉末アーモンド 1.5 砂糖 0.15 うすろししょうゆ 1.2	赤飯(α化) 80 ごま塩(小袋) 1 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 うすろししょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 あらいごぼう 7 人参 10 豆腐 20 しめじ 5 えのきたけ 5 みつば 5 けずり節 4 だし昆布 1 塩 0.25 うすろししょうゆ 4.5 水 130 オレンジゼリー 1	米粉パン 1 豚肉 10 大豆(ゆで) 15 玉ねぎ 25 ケチャップ 4 トマトジュース 4 砂糖 0.8 ウスターソース 1 こいししょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.01 料理酒 0.5 水 4 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 マカロニ(ミックス) 3 ベーコン 5 玉ねぎ 25 人参 5 セロリ 5 マッシュルーム 7 キャベツ 20 パセリ 1 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しょうが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.6 うすろししょうゆ 3 こしょう 0.04 水 120	精白米 80 牛肉 10 じゃがいも 50 人参 12 玉ねぎ 45 オニオンソテー 5 グリーンピース 3 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 カレーパウダー 13 りんごピューレ 0.3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 鶏卵 1 白菜 4 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	619(24.6) / 727(28.4)	644(20.7) / 739(23.5)	614(25.1) / 708(29.0)	617(25.7) / 657(32.8)	647(21.9) / 750(24.1)

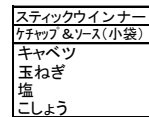
毎月25日 給食費振替日(前月分を振替、4月は3月分と精算のため、金額がかわる場合があります)

赤飯の日のごま塩は1人1つ小袋がついていて、自分でかけて食べます。



* 献立表の見方

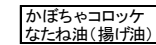
材料名の線で区切ったところまでが一つのまとまりです。
線を境に、それぞれ別の容器や袋で届けます。



例)スティックウインナー・ケチャップ&ソース(小袋)、野菜炒めは、別にして届け、自分でかけたり、はさんだりして食べます。

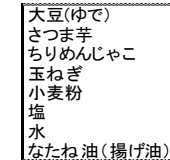
例)かぼちゃコロッケ(27日)は

冷凍のコロッケを給食センターで揚げます。



* 給食で使う加工食品は、学校給食運営協議会(給食担当校長、PTAの代表が集まる会)で、値段や配合内容(食品添加物、アレルギーなど)だけでなく、試食もして決めています。よく使う食品や価格変動の少ない食品は学期ごとの契約で、それ以外のものはひと月だけの契約となります。

例)4月はありませんが、かきあげは、給食センターで衣(小麦粉、塩、水)と材料(大豆、さつまいも、ちりめんじゃこ、玉ねぎ)をまぜて、揚げます。



* 1クラス分の給食セット

①米飯又はパン

(市内業者が作り、各学校園へ配送)

②パック牛乳

(共進牧場から各学校園へ配送)



給食センターで調理し、クラスごとに分けて各学校園へ

③大食缶

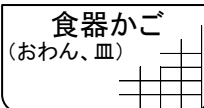
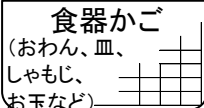
(煮物、シチュー、みそ汁など)

④小食缶

(焼魚、ウインナー、果物など)

⑤小食缶

(炒め物、和え物、サラダなど)



これ以外に、⑥個包装のふりかけ、ドレッシング(給食センターでクラスごとに数えて)、ゼリー、ヨーグルト(業者から配送)などがつくこともあります。

* 三田の学校給食は、給食センター方式

たくさんのお学校の給食をまとめて作り、クラスごとの食缶に入れて配送します。これをそれぞれのクラスで給食当番が配膳します。



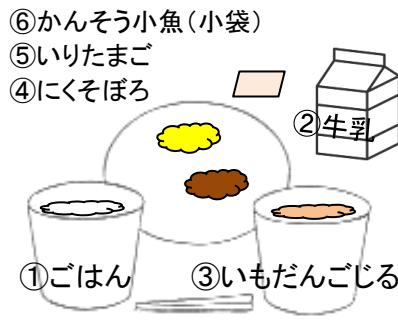
* クラスでのもりつけ例

カレーライスやどんぶりの時も、ごはんと具は別々の食缶でクラスに届き、配膳も別々の食缶にもりつけ、食べる時に自分でかけます。

<カレーライス(28日)>



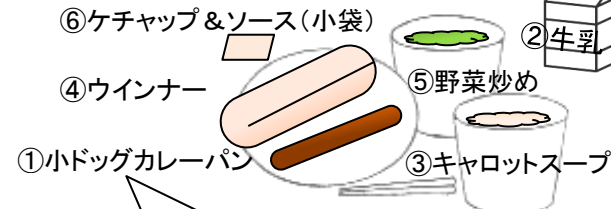
<三色どんぶり(11日)>



* クラスでのもりつけ例

<小ドッグカレーパン(13日)>

クラスでウインナーや野菜のためを1人分ずつ配った後、それぞれ自分でパンにはさんでソースをかけます。



小ドッグカレーパンは、基本のパン生地にカレー粉と砂糖、バターを追加して焼いたカレー味のパンで、具がはさめるよう切れ目が入っています。基本のパンより小さめなので「小」ドッグカレーパンです。

