

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)	21日(木)
献立名	わかめごはん いかの天ぷら おひたし 豚汁	麦ごはん 豚じゃが ごま酢和え 手作りふりかけ	ごはん 中華煮 焼ビーフン ジュシーフルーツ 味付けのり(小袋)	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	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	減菜めし チャンポン麺 春巻 アーモンド和え	まごわやさしい ごまごはん ししゃも 筑前煮 筑前汁	ごはん 麻婆豆腐 春雨の炒め物 セミノール(柑橘類)	和食の日 ごはん 高野豆腐の卵とじ 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 80 わかめご飯の素 2.29 いかの天ぷら 1 なたね油(揚げ油) 5 小松菜 20 もやし 20 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豚肉 10 大根 15 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 みそ 9 水 120	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 うす口しょうゆ 3.24 こい口しょうゆ 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 うす口しょうゆ 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 こい口しょうゆ 0.2 みりん 0.7	精白米 80 厚揚げ 20 たけのこ(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 しょうが 0.1 塩 0.1 しょう油 0.01 ごま油 0.5 砂糖 0.2 水 0.14 うす口しょうゆ 4.77 こい口しょうゆ 0.04 水 30 ビーフン 8 ムキエビ(小) 15 セロリー 20 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 しょうが 0.3 ローリエ 0.01 うす口しょうゆ 0.6 こい口しょうゆ 3 水 0.04 120	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 こい口しょうゆ 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 ペーコン 5 玉ねぎ 25 人参 5 砂糖 5 キャベツ 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 しょうが 0.3 ローリエ 0.01 うす口しょうゆ 0.6 こい口しょうゆ 3 水 0.04 120	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 グリンピース 3 土しょうが 0.5 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 こい口しょうゆ 0.03 水 80 鶏卵 1 白ネギ 40 人参 3 えのきたけ 1.4 青ねぎ 0.12 煮干し粉 0.7 みそ 1.7 水 120	精白米 80 さわら 50g 1切 こい口しょうゆ 2 砂糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 たけのこ(ゆで) 30 花かつお 0.5 三温糖 2 うす口しょうゆ 2.7 みりん 1 けずり節 2 水 15 じゃがいも 30 油揚げ 7 玉ねぎ 20 人参 10 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 120	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 うす口しょうゆ 4 昆布 1 煮干し粉 2 三温糖 0.04 うす口しょうゆ 10 こい口しょうゆ 0.38 みりん 1.30 料理酒 0.8 水 8 油揚げ 5 豆乳 25 大豆(ゆで) 15 じゃがいも 20 しめじ 0.15 白菜 10 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 110 ※ししゃも 中 2尾	精白米 80 豆腐 90 合ミンチ 20 玉ねぎ 30 人参 10 ニラ 3 さやいんげん 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 玉ねぎ 3 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 こい口しょうゆ 3.5 水 35 いわしの鰹粉付き 1 なたね油(揚げ油) 3 砂糖 1.9 こい口しょうゆ 3.2 みりん 1.5 人参 5 うす口しょうゆ 0.2 水 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 こい口しょうゆ 3 みりん 1.5 水 5 母子茶 1本 ※牛乳のかわりに母子茶がつきます		
少エネルギー(kcal) 中たんぱく質(g)	643(22.4) / 758(25.7)	607(23.5) / 715(27.1)	618(26.2) / 723(30.0)	617(25.7) / 657(32.8)	647(21.9) / 750(24.1)	623(27.2) / 734(31.5)	644(20.7) / 739(23.5)	632(23.8) / 773(29.8)	619(24.6) / 727(28.4)	582(21.2) / 727(26.4)

わかめごはんやごまごはんは、わかめごはんの素、ごまをそれぞれ炊飯業者で炊き込んだり混ぜたりしています。

【まごわやさしい】(19日)・・・まめ類、ごま(種実類)、わかめ(海藻類)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ類)、いも類をそろえた献立です。



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せごはんの日、丼やカレーなど自分でごはんにかけたり、手巻きずしをつくる日もあるので、お楽しみに。



* 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、基本の生地にか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、自然のものを使っています。
- * 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。



- ***** 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。
 - ・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。
 - ② 会話の糸口にしましょう
 - ・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。

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。



使った食品が3色食品群のどれになるか、□(黄)、○(赤)、△(緑)で表しています。

ポイント①

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②

基本のメニューは幼、小、中学校とも同じですが、おかずの分量はポイント③ 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。

※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。

平成28年度4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	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)
献立名	ビビンバ 焼きシューマイ わかめスープ	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	三色どんぶり ・肉そぼろ ・いりたまご いも団子汁 乾燥小魚	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	入学祝い献立 赤飯・ごま塩 赤魚の西京焼き 煮びたし 沢煮椀 オレンジゼリー
材料名および使用量 (g)	精白米 80 牛肉 30 にんにく 0.2 しょうが 0.3 大豆もやし 20 人参 8 ほうれん草 15 青ねぎ 2.5 砂糖 2 酢 1.2 うすろしよゆ 4.46 えびシューマイ(大) 1 カットわかめ 0.3 豆腐 10 豚肉 10 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 マッシュルーム 5 鶏骨ミンチ(だし) 5 土しょうが 0.3 ローリエ 0.1 塩 0.15 うすろしよゆ 5.4 こしょう 0.03 水 110 ※えびシューマイ(大) 中 2こ	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 玉ねぎ 20 パセリ 0.5 酢 1.7 砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 玉ねぎ 35 豆腐 10 キャベツ 15 人参 15 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 うすろしよゆ 5.4 こしょう 0.05 水 120	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 こいりしょうゆ 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 うすろしよゆ 0.07 うすろしよゆ 6 水 125 乾燥小魚(小袋) 1 水 110	パン 1 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 パセリ 1 ホワイルウ 5 牛乳 20 生クリーム 5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しょうが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.65 こしょう 0.05 水 110	赤飯(α化) 80 ごま塩(小袋) 1 赤魚の西京漬け 50g 1切 小松菜 15 白菜 25 油揚げ 4 けずり節 0.2 うすろしよゆ 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 うすろしよゆ 4.5 ローリエ 130 オレンジゼリー 1 水 110
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	599(26.6) / 75(33.1)	620(22.3) / 736(25.8)	639(28.0) / 748(31.7)	663(22.5) / 831(27.3)	614(25.1) / 708(29.0)

* 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。

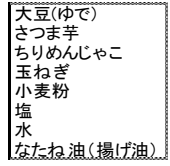
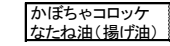
←例)スティックウインナー・ケチャップ&ソース(小袋)、
←野菜炒めは、別にして届け、自分でかけたり、はさんだりして食べます。

例) かぼちゃコロッケ(13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)

食器かご
(おわん、皿、しゃもじ、お玉など)

⑤小食缶
(炒め物、和え物、サラダなど)

食器かご
(おわん、皿)

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)、



* 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、ごはんとは別の食缶でクラスに届き、
配膳も別々の食器にもりつけ、食べる時に自分でかけます。

<カレーライス(14日)>

⑤レモンあえ
④ゆでたまご

①ごはん ③カレー

②牛乳

<三色どんぶり(26日)>

⑥かんそう小魚(小袋)
⑤いりたまご
④にくそぼろ

①ごはん ③いもだんごじる

②牛乳

* クラスでのもりつけ例 <小ドッグカレーパン(27日)>

クラスでウインナーや野菜いためを
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。

⑥ケチャップ&ソース(小袋) ②牛乳
④ウインナー ⑤野菜炒め
①小ドッグカレーパン ③キャロットスープ

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。

