

# 平成28年度5月 学校給食予定こんだて表

◆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	2日(月)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
献立名	<b>こどもの日献立</b> 減ごはん かつおのしぐれ煮 キャベツの酢の物 呉汁・柏餅 味付けのり(中学校のみ)	ごはん 厚焼卵 きんぴらごぼう いも団子汁	ごはん あじの竜田揚げ 切干し大根の煮付け 若竹汁	<b>カムカム献立</b> 親子丼 丸干し ごま和え	<b>リクエスト献立</b> 揚げパン・きな粉 ポトフ チキンソーセージ ヨーグルト(中学校のみ)	えんどうご飯 鶏肉のてり焼き ちりめんじゃこのあえもの ごま汁	ごはん 麻婆豆腐 チンドウシヤレヌ (えんどうとエビの炒め物) セミノール(柑橘類)	麦ごはん 豚肉のうま煮 たこ焼き 手作りふりかけ	減ごはん かやくうどん かき揚げ 大豆の磯煮	ごはん 八宝菜 焼きギョーザ 春雨の炒め物
材料名および使用量 (g)	精白米 70 かつお(角) 40 土しょうが 3.3 三温糖 1.8 こいロしょうゆ 5 みりん 2 料理酒 1.5 水 10 キャベツ 35 人参 5 糸かまぼこ 5 砂糖 1.4 うすロしょうゆ 1.8 酢 2 豆腐 20 じゃがいも 20 豆乳 20 大豆(ゆで) 10 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 110 柏餅 1 味付けのり(小袋) 1 (中学校のみ)	精白米 80 厚焼卵 1 あらいごぼう 20 人参 10 つきこんにやく 10 白いりごま 1.5 煮干し粉 0.2 三温糖 1.5 こいロしょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 いももち 25 厚揚げ 25 人参 10 小松菜 10 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 1 うすロしょうゆ 0.07 水 5.4 115	精白米 80 あじ 40g 1切 土しょうが 0.4 こいロしょうゆ 1.6 料理酒 0.8 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 煮干し粉 2 三温糖 1 こいロしょうゆ 1.5 うすロしょうゆ 1.35 みりん 1 水 20 たけのこ(ゆで) 15 カットわかめ 0.3 豆腐 35 だし昆布 1 けずり節 5 うすロしょうゆ 4.5 塩 0.45 水 130	精白米 80 鶏肉皮付き 16 卵 40 人参 10 玉ねぎ 35 青ねぎ 10 煮干し粉 3 砂糖 3 こいロしょうゆ 5 うすロしょうゆ 4.95 みりん 2 水 60 丸干し 1尾 キャベツ 35 人参 5 白いりごま(すり) 1.4 白いりごま 0.6 砂糖 0.2 うすロしょうゆ 1.2	パン 1こ なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1こ ベーコン厚切り 20 人参 30 玉ねぎ 20 キャベツ 10 じゃがいも 40 みりん 8 鶏肉(テキ用) 50g 1枚 土しょうが 1 こいロしょうゆ 4 みりん 0.5 料理酒 0.5 ほうれん草 20 もやし 20 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 うすロしょうゆ 0.81 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 人参 7 絹さや 7 たけのこ(ゆで) 5 干しいたけ 5 人参 5 みそ 8.5 土しょうが 1 白いりごま 1.5 水 120	精白米 70 えんどう(むきみ) 14 塩 0.84 鶏肉(テキ用) 50g 1枚 土しょうが 1 こいロしょうゆ 4 みりん 0.5 料理酒 0.5 ほうれん草 20 もやし 20 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 うすロしょうゆ 0.81 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 人参 7 絹さや 7 たけのこ(ゆで) 5 干しいたけ 5 人参 5 みそ 8.5 土しょうが 1 白いりごま 1.5 水 120	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 ハトムギ 3.4 八丁みそ 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいロしょうゆ 3.5 水 40 ムキエビ 25 料理酒 1.5 絹さや 5 たけのこ(ゆで) 7 干しいたけ 0.5 人参 3 鶏骨ミンチ(だし) 0.3 土しょうが 0.05 砂糖 0.4 うすロしょうゆ 1.35 でん粉 0.5 水 12 セミノール 1/4こ	精白米 72 押麦 8 豚肉 16 じゃがいも 55 人参 20 玉ねぎ 50 さやいんげん 10 つきこんにやく 20 土しょうが 1 みりん 2.5 水 3.15 こいロしょうゆ 3.5 みりん 1 水 25	精白米 70 うどん(ゆで) 40 豚肉 10 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 けずり節 5 うすロしょうゆ 7 みりん 0.5 水 120 ちくわ 10 じゃがいも 10 玉ねぎ 5 さやいんげん 5 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 大豆(ゆで) 2 ひじき 8 油揚げ 4 人参 5 煮干し粉 1 三温糖 1.8 こいロしょうゆ 3.8 みりん 1 水 10	精白米 80 豚肉 10 いか短冊 15 白菜 40 玉ねぎ 40 人参 15 たけのこ(ゆで) 15 チンゲン菜 25 オイスターソース 1.5 でん粉 1.8 水 0.5 砂糖 0.5 塩 0.02 水 30 ギョーザ(大) 1こ 水 5 緑豆はるさめ 5 チキンハム(短冊) 5 キャベツ 15 人参 5 うすロしょうゆ 1.35 こしょう 0.02 ひまわり油 0.3 ギョーザ(大) 1こ 水 1 中(大)2こ
	612(29.2) / 725(34.9)	616(21.6) / 711(23.7)	601(24.5) / 713(28.7)	592(23.6) / 705(28.8)	654(23.8) / 809(28.5)	603(26.0) / 719(30.3)	614(28.9) / 722(33.5)	581(21.3) / 702(25.3)	599(19.7) / 713(22.6)	589(21.4) / 739(26.3)

学校給食摂取基準 小学校 中学校 エネルギー 640Kcal 820Kcal たんぱく質 24.0g 30.0g [黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤]〇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) ※うどんは、そばとたまごを含む製品を同一工場で製造しています。 ※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。

## ～学校給食ができるまで～

### 献立作成会

栄養教諭が献立原案をたてます。

### 献立見直し会

各給食センター 栄養教諭・調理師の代表が献立案を協議します。

三田市内の40校園、約10200人分の給食を、清水山とゆりのき台の2つの給食センターで作っています。

### 物資選定委員会

毎月、保護者代表・校長代表により学校給食の食材を選定します。



価格、添加物、産地、味などを考慮しながら選びます。

### 給食センターでは

#### 検収室

食材が入荷する際、産地、賞味期限、鮮度、品温等を記録します。



流通時の温度管理チェックのため、品温を測ります。

#### 下処理室

野菜を洗ったり、じゃが芋や人参の皮をむきます。

オーバーフローの水で、3回水槽をかえて洗います。



#### 調理室

焼き物、揚げ物、汁物、煮物などを作ります。



1釜で1300人分作ります。

# 平成28年度5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	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	和食の日/まごわやさしい ごまごはん いわしの南蛮漬 煮びたし みそ汁 母子茶	カレーライス ゆで卵 レモン和え	ごはん ニラじゃが ごま油炒め わかめスープ	ごはん ほっけの塩焼き 筑前煮 玉ねぎのみそ汁	小米粉パン アスパラとベーコンのスパゲティ 照り焼きハンバーグ キャベツとコーンのソテー	ごはん いかの煮付け れんこんの甘酢漬け 沢煮椀 オレンジゼリー	麦ごはん 肉じゃが ししゃも おひたし	キャロットピラフ チキンメンチカツ ジャーマンポテト レタスのスープ	ごはん さばの塩焼き 大豆の五目煮 けんちん汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 6.5 塩 1.18 いわしの濃粉付きなたね油(揚げ油) 1.0 青ねぎ 2 料理酒 1.5 砂糖 3 こいりしょうゆ 3 酢 2.4 小松菜 15 もやし 25 油揚げ 5 けずり節 0.2 うすろしょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 じゃがいも 30 厚揚げ 25 人参 4 玉ねぎ 15 えのきたけ 4 青ねぎ 4 カットわかめ 0.3 煮干し粉 5 みそ 9 水 115 母子茶 1本 ※牛乳のかわりに母子茶がつきます	精白米 80 牛肉 16 じゃがいも 50 人参 7 玉ねぎ 45 グリンピース 3 オニオンソテー 5 土しょうが 0.3 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 こしょう 0.03 水 80 鶏卵 1.0 白菜 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 ニラ 15 豚ミンチ 16 砂糖 1 こいりしょうゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.25 水 5 キャベツ 25 小松菜 20 ごま油 0.3 こいりしょうゆ 0.6 塩 0.2 こしょう 0.02 カットわかめ 0.3 ベーコン 5 豆腐 30 干しいたけ 0.5 人参 10 青ねぎ 5 鶏骨ミンチ(だし) 4 土しょうが 0.3 うすろしょうゆ 3.6 こしょう 0.03 塩 0.4 水 125	精白米 80 ほっけ50g 1切 鶏肉皮付き 12 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 三温糖 1.2 うすろしょうゆ 1.2 こいりしょうゆ 1.2 みりん 0.5 ごま油 1 水 8 玉ねぎ 25 厚揚げ 25 人参 10 大根 10 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 120	米粉パン 1.0 スパゲティ 25 グリーンアスパラ 15 ベーコン 7 玉ねぎ 30 しめじ 8 人参 5 にんにく 0.8 オリーブ油 1 塩 0.3 こしょう 0.05 うすろしょうゆ 0.81 料理酒 2 豆腐入りハンバーグ 1.0 砂糖 0.5 こいりしょうゆ 1 みりん 0.2 料理酒 0.2 でん粉 0.1 水 5 キャベツ 30 ホールコーン 5 塩 0.15 こしょう 0.03	精白米 80 いか(輪切り) 55 三温糖 4 うすろしょうゆ 2.7 こいりしょうゆ 3 料理酒 4 水 15 大根 15 人参 8 三温糖 4 砂糖 2.16 酢 3.2 みりん 0.64 料理酒 0.15 塩 1 白いりごま 1 豚肉 5 豆腐 30 白菜 30 人参 5 じゃがいも 7 みつば 7 けずり節 5 だし昆布 0.6 塩 0.2 うすろしょうゆ 5 水 110 オレンジゼリー 1.0	精白米 72 ピラフの素 8 チキンメンチカツ(バー入り) 1.0 なたね油(揚げ油) 5 じゃがいも 30 人参 50 ベーコン 10 玉ねぎ 40 さやいんげん 10 小丸天 10 つきこんにやく 10 三温糖 2 うすろしょうゆ 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 小松菜 15 けずり節 0.2 うすろしょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 70 さば 50g 1切 大豆(ゆで) 1.0 角こんにやく 5 人参 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 レタス 20 豚肉 5 人参 10 玉ねぎ 25 セロリ 5 マッシュルーム 7 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しょうが 0.3 ロリーエ 0.01 塩 0.6 こしょう 0.04 うすろしょうゆ 3 水 120	精白米 80 さば 50g 1切 大豆(ゆで) 18 角こんにやく 12 人参 8 昆布 0.5 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 1.2 うすろしょうゆ 1 水 12 豆腐 25 かまぼこ 10 白菜 15 人参 10 あらいごぼう 7 青ねぎ 5 でん粉 1.5 けずり節 4 だし昆布 1 うすろしょうゆ 6.3 水 120
給食費振替日	5月25日(4月分)								
総消費額	584(19.1) / 735(23.9)	654(23.0) / 761(25.6)	609(19.8) / 718(22.7)	604(27.3) / 711(31.7)	647(27.9) / 803(35.4)	611(26.4) / 711(30.6)	578(23.3) / 704(28.8)	663(22.8) / 793(26.5)	639(28.9) / 753(33.6)

## お知らせ

学校給食予定  
こんだて表、材  
料の主な産地、  
放射能検査の  
結果、食育推進  
事業の報告など  
を三田市ホーム  
ページに載せて  
います。ぜひ、  
ご覧ください。

三田市ホームページ  
↓  
子育て・教育  
↓  
学校給食

食育のキャッチフレーズ

## 食べチャオさんだ！で やさしい 食育

家庭・地域・学校園が連携して、食育に取り組みましょう！

### 野菜をおいしく食べましょう

一日に食べたい野菜の量は350グラムです。

★自分の手の大きさではかるう！  
(この量が、1食分の目安です)

ゆでたり、煮たり、  
炒めたりした野菜  
なら片手に山盛り

生野菜なら  
両手に山盛り

### 三田の恵みを味わいましょう

豊かな自然・気候・風土に恵まれた  
三田には、米、野菜、三田牛肉や  
母子茶など、多くの恵みがあります。

ミニトマト、小  
松菜、ほうれん草  
の使用も検討中

平成28年度 給食地場野菜使用計画

	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
玉ねぎ										
生茶葉										
粉茶										
じゃがいも										
キャベツ										
人参										
かぼちゃ										
トマト										
きゅうり										
ピーマン										
黒大豆枝豆										
ブロッコリー										
大根										
白菜										
黒大豆										
れんこん										
太ねぎ										
うど										

### しっかりと生活リズム

をとのえましよう

早寝、早起き、朝ごはんでは生活リズム  
をととのえることは、自分の健康をつく  
る基礎となります。まずは「朝ごはんを  
食べること」から、はじめましょう。

### いっしょに「食」

を楽しみましょう

食事をする時間は、大切な  
コミュニケーションの場となり  
食事のマナーや生きる知恵  
を学びます。

### 「食べチャオさんだ！」食育推進事業(今年度の予定)

三田の学校給食では、学校園・家庭と連携し、食育をすすめています。

- ◆ひとくちおしゃべりタイム  
(教室掲示用資料「こんしゅうのこんだて」を活用した給食時間の指導)
- ◆学校・園で育てた野菜を学校給食に使用  
(学校・園で育てた野菜を給食に取り入れ、収穫の喜びやおいしさをともに味わう)
- ◆給食センター探検隊(親子体験) ◆夏休み子ども料理教室
- ◆食に関する作品募集 ◆食育フェスティバル ◆三田の学校給食展  
(受賞作品は食育活動に使用)

