

# 平成28年度 11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	1日(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
献立名	妻の子の餅献立 減ごまごはん もちいなりの甘辛煮 かぶらのゆず香あえ のっぺい汁	世界のパン(イタリア) フォカッチャ 森のきのこシチュー 白身魚フライ ジャーマンポテト	きのっこ丼 さつま汁 みかん	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ナムル わかめスープ	ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 ししゃも おひたし	パン 鶏肉の甘酢和え れんこんのサラダ タルタルソース 野菜スープ	カレーライス ゆで卵 レモン和え	減ごはん 豚肉と大根の煮物 ちりめんじゃこのあえもの 大学芋	ごはん トラウトの塩焼き 大豆の五目煮 玉ねぎのみそ汁	中華丼 小松菜ともやしの炒め物 焼きいも
材料名および使用量(g)	精白米 70 白いりごま 1.12 白いりごま(すり) 4.48 塩 0.84 餅いなりの餅 1 けずり節 1 三温糖 3 うすろしようにゆ 3 みりん 0.5 水 30 かぶら 35 人参 5 ゆず 0.9 砂糖 2 塩 0.09 酢 1.9 鶏肉皮付き 10 里芋 30 油揚げ 7 つきこんにやく 10 人参 5 白ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 1 でん粉 1.5 塩 0.07 うすろしようにゆ 5.5 水 120	フォカッチャ 1枚 鶏肉皮付き 10 人参 15 玉ねぎ 50 しめじ 7 マッシュルーム 5 ホールコーン 5 ホワイトルウ 13.5 牛乳 10 豆乳 10 生クリーム 5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しよが 0.3 ローリエ 0.01 なたね油(揚げ油) 0.2 塩 0.6 こしょう 0.03 水 83 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 ※フォカッチャ 幼~小2 50g 小3~小6 70g 中 120g	精白米 68 押麦 12 鶏ミンチ 30 しめじ 10 干しいたけ 0.8 高野豆腐(荒引き) 3 人参 8 さやいんげん 3 土しよが 1 三温糖 1.8 こいりしよゆ 4 料理酒 1.5 みりん 0.5 でん粉 0.1 水 5 油揚げ 5 さつま芋 25 人参 5 大根 20 つきこんにやく 10 小松菜 10 煮干し粉 5 みそ 9 水 120 みかん 1	精白米 80 さば 50g 1切 にんにく 0.1 白ねぎ 1 土しよが 0.25 けずり節 0.2 こいりしよゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 大豆もやし 15 ほうれん草 20 ぜんまい(水煮) 10 人参 5 にんにく 0.1 砂糖 0.2 こいりしよゆ 2.56 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 白いりごま 0.3 白いりごま(すり) 0.7 カツわかめ 0.3 ベーコン 5 豆腐 30 干しいたけ 0.5 人参 10 白ねぎ 5 鶏骨ミンチ(だし) 4 土しよが 0.3 うすろしよゆ 3.6 こしょう 0.03 塩 0.4 水 125	精白米 80 豚肉 16 厚揚げ 40 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 30 さやいんげん 10 三温糖 2 うすろしよゆ 3.5 こいりしよゆ 3.5 水 1 料理酒 2 水 30 ししゃも 1尾 小松菜 20 もやし 20 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 鶏むね皮つき 40 塩 0.2 こしょう 0.02 でん粉 4.7 なたね油(揚げ油) 4 うすろしよゆ 2.5 にんにく 1.6 砂糖 2.3 レモン汁 1.3 水 6 れんこん水煮 10 人参 7 まぐろ油漬け 5 レモン汁 0.45 キャベツ 25 タルタルソース(小袋) 1 ベーコン 5 人参 5 玉ねぎ 35 じゃがいも 30 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しよが 0.3 塩 0.6 こしょう 0.04 うすろしよゆ 3 水 120	精白米 80 牛肉 30 じゃがいも 50 人参 7 玉ねぎ 35 オニオンソーサー 5 土しよが 0.3 にんにく 0.1 カレールー 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 白菜 80 鶏卵 1 人参 40 砂糖 5 塩 1.4 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 70 豚肉 20 大根 50 厚揚げ 30 人参 15 さやいんげん 10 煮干し粉 2 三温糖 3 こいりしよゆ 3.5 うすろしよゆ 3.5 水 50 ほうれん草 20 もやし 20 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 白菜 0.81 さつま芋 50 なたね油(揚げ油) 5 黒いりごま 0.3 砂糖 3.5 こいりしよゆ 0.7 水 7	精白米 80 トラウト 50g 1切 いか短冊 12 チンゲン菜 7 玉ねぎ 7 たけのこ水煮 0.4 干しいたけ 0.2 煮干し粉 1 三温糖 1 こいりしよゆ 1 うすろしよゆ 0.9 水 10 玉ねぎ 25 厚揚げ 25 人参 10 あらいごぼう 7 白ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 120	精白米 80 豚肉 16 いか短冊 20 チンゲン菜 20 玉ねぎ 40 たけのこ水煮 15 人参 15 白菜 30 土しよが 1 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しよが 0.3 砂糖 1.5 塩 0.15 うすろしよゆ 5.13 こしょう 0.06 でん粉 1.8 水 36 小松菜 25 もやし 20 みそ 1 うすろしよゆ 0.05 こしょう 0.01 焼きいも 1
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	618(19.4) / 719(21.9)	645(25.6) / 846(32.2)	623(22.7) / 729(26.1)	635(26.9) / 750(31.3)	622(24.3) / 756(30.1)	689(26.0) / 829(30.8)	663(25.4) / 774(28.5)	646(22.1) / 770(25.6)	641(28.7) / 756(33.4)	626(21.8) / 747(25.1)

## “食べチャオさんだ！”食育フェスティバル

テーマ ~三田の恵みをしっかり食べて 心もからだも元気になろう~  
11月27日(日)10:00~15:30【三田市総合福祉保健センター】

### やってみよう！体験コーナー

- ◇おはしでクッキータワー作り
- ◇絵手紙教室 田中操さん
- ◇ちりめんモンスターをさがせ！(株)泉平協賛
- ◇カラフル粘土で工作・折り紙 <湊川短期大学>
- ◇花と野菜の販売 <有馬高等学校>



みんなで  
来てね~!



<多目的ホール> 12:30~14:00

### 表彰式

- 食ベチャオさんだ！絵手紙表彰
- 食ベチャオさんだ！料理コンテスト表彰

### 味わおう！給食試食

なくなり次第終了

- ◇三田の学校給食・食育
- 三田米のごはん、三田野菜のパンや和え物、人気デザート…など



\*食ベチャオ！クイズラリー(先着200名)スタンプを3つ集めて参加賞をもらおう!

### みてみよう！展示コーナー

- ◇絵手紙ラッピング給食配達トラック
- ◇三田市内学校園の食育活動・食の作品紹介
- ◇食ベチャオさんだ！
- ・絵手紙展示
- ・給食センター探検隊紹介
- ・夏休み子ども料理教室紹介
- ・料理コンテスト紹介



## 参加者募集!

## “食べチャオさんだ！”食育フェスティバル 給食のフロに学ぶ親子料理教室

『味わおう！給食、和食のよさ』をテーマに、給食のフロに学ぶ親子料理教室を開催します。地域の季節の食材を知り、「ふるさと三田」のよさに気づくとともに給食の献立でも多く取り入れている「和食」を見直し、食の大切さを学びましょう。

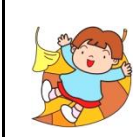
- 日時 平成28年11月27日(日) 10:00~13:00
- 場所 三田市総合福祉保健センター(三田市川除675)
- 内容 味わおう！和食、給食のよさ  
「三田米のごはん、べっこう煮、三田の恵み和え物とみそ汁、お楽しみデザート」の調理と試食  
講師：給食のフロ(調理師、栄養教諭)
- 対象 公立校園の園児・児童・生徒とその保護者10組程度  
※人数多数の場合は、抽選とし11月18日(金)までに参加決定者のみに連絡
- 参加費 1人100円  
※当日集金
- 申込方法 締め切り日：平成28年11月11日(金)  
申し込み先：学校給食課(ゆりのき台給食センター内)  
※申込用紙は、10月25日(火)以降、各学校園に置いてあります。



# 平成28年度 11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	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	米粉パン ポトフ スパゲティナポリタン みかん	<b>和食の日献立</b> ごはん ふくめ煮 さんまのかば焼き 酢の物 母子茶	ごはん 麻婆豆腐 春雨の炒め物 カットコーン	<b>まごわさしい献立</b> 麦ごはん ほっけの塩焼き 茎わかめのきんぴら 呉汁	<b>食べチャオ献立</b> 減わかめごはん かやくうどん たべチャオかき揚げ おひたし	<b>カムカム献立</b> 木の葉丼 丸干し れんこんの甘酢漬け	<b>ふるさと献立</b> ごはん 三田肉コロッケ 卵の花炒め すまし汁	ごはん 高野豆腐の卵とじ 赤魚の西京焼き かつお和え	<b>ピクニック献立</b> 菜めし ちくわのみみじ揚げ 煮びたし 豚汁 おにぎりのり	パン 照り焼きハンバーグ キャベツとしめじの炒め物 クリームスープ
材料名および使用量 (g)	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 じゃがいも 40 グリーンピース 5 鶏骨ミンチ(だし) 6 ローリエ 0.01 土しよが 0.25 塩 0.2 うすろしよゆ 3 こしよ 0.04 水 80 スパゲティ 10 豚肉 10 ピーマン 1 人参 4 玉ねぎ 10 オリーブ油 0.2 塩 0.04 こしよ 0.02 ウスターソース 2 ケチャップ 4.8 みかん 1	精白米 80 鶏肉皮付き 14 人参 10 じゃがいも 40 厚揚げ 25 小丸天 15 角こんにやく 15 大根 25 昆布 1 三温糖 2 うすろしよゆ 2.7 こいしよゆ 3 みりん 1 水 25 さんまの濃粉付き 1 なたね油(揚げ油) 4 砂糖 1.9 こいしよゆ 3.2 みりん 1.5 でん粉 0.1 水 4.5 白菜 40 人参 3 砂糖 1 塩 0.09 酢 2 母子茶 1本 *牛乳のかわりに 母子茶がつかます	精白米 80 豆腐 90 合ミンチ 20 玉ねぎ 30 人参 10 ニラ 3 土しよゆ 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 こいしよゆ 3.5 みりん 4 水 40 緑豆ほるさめ 6 ポークハム 5 人参 5 チンゲン菜 15 うすろしよゆ 1.8 こしよ 0.02 白いりごま 0.3 白いりごま(すり) 0.7 ごま油 0.3 カットコーン 5cm 1 塩 0.1 *カットコーン 幼 3cm	精白米 72 押麦 8 ほっけ50g 1切 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 0.3 白いりごま(すり) 0.7 煮干し粉 0.5 水 2 えび(素干し) 2 大豆(ゆで) 5 西洋かぼちゃ 10 玉ねぎ 8 さつま芋 5 小麦粉 6 塩 0.1 水 6 なたね油(揚げ油) 4 もやし 25 ほうれん草 20 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.2 みりん 0.5 水 4	精白米 70 わかめごはんの素 2.1 うどん(ゆで) 40 豚肉 20 人参 10 玉ねぎ 20 白ねぎ 5 白いりごま 5 うすろしよゆ 7 みりん 0.5 水 120 丸干し 1尾 天根 20 人参 15 れんこん水煮 15 砂糖 2.16 酢 3.2 料理酒 0.64 塩 0.15 *丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 鶏卵 50 かまぼこ 7 油揚げ 3 干しいたけ 0.5 人参 10 玉ねぎ 35 白ねぎ 10 煮干し粉 3 砂糖 2.5 うすろしよゆ 9 みりん 2 水 60 豆腐 35 人参 10 かまぼこ 5 えのきたけ 7 白ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 1 うすろしよゆ 5.4 水 130	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 玉ねぎ 30 煮干し粉 3 三温糖 2 うすろしよゆ 3.15 こいしよゆ 3.5 みりん 2 水 35 赤魚の西京漬け 50g 1切 ほうれん草 15 白菜 25 花かつお 1 うすろしよゆ 1.08 砂糖 0.1	精白米 80 菜めしの素 2.1 ちくわ 1本 人参 8 小麦粉 8 塩 0.15 水 12 なたね油(揚げ油) 6 白菜 25 水菜 15 油揚げ 4 けずり節 0.4 うすろしよゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豚肉 14 じゃがいも 20 厚揚げ 10 大根 20 生クリーム 5 鶏骨ミンチ(だし) 5 土しよが 5 ローリエ 9.8 水 120 こしよ 1枚 *ちくわ 幼 1/2本	パン 1こ ハンバーグ 1 砂糖 0.6 こいしよゆ 1.2 みりん 0.24 料理酒 0.24 でん粉 0.12 水 6 キャベツ 30 しめじ 5 塩 0.15 こしよ 0.03 鶏肉皮付き 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 人参 10 グリーンピース 5 ホワイトルウ 8 牛乳 20 大根 5 生クリーム 5 鶏骨ミンチ(だし) 5 土しよが 0.2 ローリエ 0.01 水 0.65 こしよ 0.05 水 80	
エネルギー(kcal)	658(25.0) / 793(29.9)	609(20.7) / 753(25.3)	653(25.6) / 762(29.3)	597(25.9) / 703(30.0)	590(20.7) / 703(23.9)	595(23.2) / 710(28.4)	647(21.1) / 734(23.4)	642(30.6) / 756(35.6)	665(24.6) / 759(27.3)	666(26.8) / 807(31.9)



10月分  
給食費振替日



学校給食摂取基準 小学校 中学校 エネルギー 640Kcal たんぱく質 24.0g [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]△体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル)

**もったいない!**  
食べられるのに捨てられる  
「食品ロス」

毎日、わたしたちは食べ物を食べています。でも、食べられるのに、捨てられているものも多くあります。一度、自分の食生活を振り返ってみましょう。

日本国内の「食品ロス」(2013年)  
(売れ残り・期限切れ・食べ残り)  
約632万トン  
事業系 330万トン  
家庭系 302万トン  
飢餓で苦しむ人への世界の食糧援助(2014年)  
約320万トン  
データ参照: 政府広報オンラインより

日本人1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯のごはん(約136g)を捨てていることに...



比べてみると...  
日本で捨てられている食べ物のほうが多い?!



飢餓とは? 何日も食べられなくて、何日も飲めない病気にかかりやすくなり、死んでしまうこともあります。



のどがかわいても飲める水がない。

おなかですいても食べるものがない。



日本は、世界の国から食べ物を大量に買っています。もし、その食べ物を残して捨てているとしたら...??

## 食品ロスを減らすために、食べ物をもっと無駄なく、大切にするには?

年間の食品ロスのうち、約半数は家庭から出ています。もっとも多く捨てられているのは野菜、次いで調理加工品、果実類、魚介類となっています。

食品を食べずに捨てた主な理由  
①鮮度の低下、腐敗、カビの発生 ②消費期限、賞味期限が過ぎた  
データ参照: 政府広報オンラインより

### \*\*\* 食品ロスを減らすためのヒント \*\*\*

- \*「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」  
買い物前には、食材の在庫をチェックし、特に腐りやすい野菜や生ものは、必要なものだけ買しましょう。
- \*消費期限と賞味期限の違いを確認しよう  
消費期限 期限を過ぎたら食べないほうがよい期限 (弁当・サンドイッチ・惣菜など)  
賞味期限 おいしく食べることができる期限 期限を過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるものではありません。(スナック菓子・カップめんなど)
- \* 外食時も確認しよう  
頼む前に料理の量や苦手なものが入っていないかを確認しましょう。食べきれなかったら、持ち帰れる場合もあります。

食べ物をつくらぬ人や食べられることへの感謝を忘れずに!

