

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

| 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 | ごはん トラウトの塩焼き 大豆の五目煮 玉ねぎのみそ汁 | 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 | ごはん 高野豆腐の卵とじ 赤魚の西京焼き かつお和え | 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 | カレーライス ゆで卵 レモン和え | 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 | ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 ししゃも おひたし | 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 | 中華丼 小松菜ともやしの炒め物 焼きいも | 菜めし ちくわのみみじ揚げ 煮ひたし 豚汁 おにぎりのり |
| 材料名および使用量 (g) | 精白米 80 トラウト 50g 1切 大豆(ゆで) 12 角こんにやく 7 人参 7 昆布 0.4 干しいたけ 0.2 煮干し粉 1 三温糖 1 こいロしようゆ 1 うすロしようゆ 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 | パン 1こ ハンバーグ 1こ 砂糖 0.6 こいロしようゆ 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 うすロしようゆ 0.15 こいロしようゆ 0.03 鶏肉皮付き 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 人参 10 グリンピース 5 ホワイルウ 8 牛乳 20 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 塩 0.65 こしょう 0.05 水 80 | 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 こいロしようゆ 2 うすロしようゆ 3.15 こいロしようゆ 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 うすロしようゆ 1.08 砂糖 0.1 ほうれん草 15 白菜 25 花かつお 1 うすロしようゆ 1.08 砂糖 0.1 こいロしようゆ 0.7 水 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 こいロしようゆ 3.5 うすロしようゆ 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 うすロしようゆ 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 こいロしようゆ 0.7 水 7 | 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 5 土しよが 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こ 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 パン 1こ 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 うすロしようゆ 2.5 酢 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こ ペーコン 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 うすロしようゆ 3 水 120 | 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 うすロしようゆ 3.5 こいロしようゆ 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 うすロしようゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾 | 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 こいロしようゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 天豆もやし 15 ほうれん草 20 人参 10 土しよが 5 にんにく 0.1 砂糖 0.2 こいロしようゆ 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 塩 0.05 こしょう 0.01 焼きいも 1こ | 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 油揚げ 0.3 土しよが 1.5 砂糖 0.15 塩 5.13 みりん 0.06 水 1.8 小松菜 25 大根 20 うすロしようゆ 1 塩 0.05 こしょう 0.01 焼きいも 1こ | 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 うすロしようゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 じゃがいも 20 厚揚げ 10 もやし 20 人参 5 白ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9.8 水 120 焼きのり 1枚 |
| 少エネルギー(kcal) 中たんぱく質(g) | 641(28.7) / 755(33.4) | 666(26.8) / 807(31.9) | 642(30.6) / 756(35.6) | 646(22.1) / 770(25.6) | 663(25.4) / 774(28.5) | 689(26.0) / 829(30.8) | 622(24.3) / 756(30.1) | 635(27.0) / 749(31.3) | 626(21.8) / 747(25.1) | 664(24.6) / 758(27.3) |

“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】



参加者募集！ (Participant Recruitment!)

“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。

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>



<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

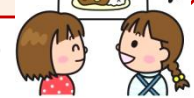
- ◇三田の学校給食・食育
三田米のごはん、三田野菜のパンや和え物、人気デザート…など

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



*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！



平成28年度 11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 | 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 | 和食の日献立 ごはん ふくめ煮 さんまのかば焼き 酢の物 母子茶 | カムカム献立 木の葉丼 丸干し れんこんの甘酢漬け | まごわやさしい献立 麦ごはん ほっけの塩焼き 茎わかめのきんぴら 呉汁 | ごはん 麻婆豆腐 春雨の炒め物 カットコーン | 食ベチャオ献立 減わかめごはん かやくうどん たベチャオかき揚げ おひたし | 亥の子の餅献立 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 | ふるさと献立 ごはん 三田肉コロッケ 卵の花炒め すまし汁 | きのっこ丼 さつまい みかん | 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 |
| 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 土しょうが 0.25 塩 0.2 うすろしようにゆ 3 こしょう 0.04 水 80 | 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 うすろしようにゆ 2.7 こいししょうゆ 3 みりん 1 水 25 | 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 うすろしようにゆ 9 みりん 2 水 60 | 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 三温糖 2 こいししょうゆ 3 みりん 1.5 水 3 | 精白米 80 豆腐 90 合ミンチ 20 玉ねぎ 30 人参 10 玉ねぎ 3 白ねぎ 2 けずり節 5 うすろしようにゆ 7 みりん 0.5 水 120 | 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 けずり節 5 うすろしようにゆ 7 みりん 0.5 水 120 | 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 1 人参 1 つきこんにやく 3 うすろしようにゆ 3 みりん 0.5 水 30 | 精白米 80 三田肉コロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 鶏肉皮付き 4 卵の花 10 人参 4 白ねぎ 3 煮干し粉 3 三温糖 2 うすろしようにゆ 2.25 みりん 1 水 12 | 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 土しょうが 1 三温糖 1.8 こいししょうゆ 4 料理酒 1.5 みりん 0.5 でん粉 0.1 水 5 | 精白米 10 フォカッチャ 1枚 鶏肉皮付き 15 人参 10 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 こいししょうゆ 5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しょうが 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 大根 1 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 煮干し粉 20 玉ねぎ 20 みそ 0.5 パセリ 1.7 水 0.7 みかん 1 砂糖 0.3 塩 0.3 こしょう 0.05 |
| エネルギー(kcal) | 658(25.0) / 793(29.9) | 609(20.7) / 753(25.3) | 595(23.2) / 710(28.5) | 596(26.0) / 702(30.0) | 653(25.6) / 762(29.3) | 590(20.7) / 703(23.9) | 618(19.5) / 719(22.0) | 647(21.2) / 734(23.5) | 623(22.7) / 729(26.1) | 645(25.6) / 846(32.2) |

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) ※うどんは卵を含む製品と同一工場で作られています。 ※太字は三田の食材を使用しています。

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
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?!
データ参照: 政府広報オンラインより

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。
おなかがすいても 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」
*消費期限と賞味期限の違いを確認しよう
*「おいしく食べることができる期間」
*「おいしく食べることができる期間」
*「おいしく食べることができる期間」
*「おいしく食べることができる期間」

食べ物をつくってくれ
る人や食べられること
への感謝を忘れずに!