

平成28年度3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(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)
献立名	パン 白身魚フライ マッシュポテト ミネストローネ	ごはん 回鍋肉(ホイロー) 焼きシューマイ(えび) 白菜と春雨のスープ	ひなまつり献立 ちらしずし さわらのてり焼き うどの煮びたし すまし汁 ひなあられ	三色どんぶり ・とりそぼろ ・いりたまご みそ汁	卒業祝い献立 赤飯・ごま塩 エビフライ 紅白なます 沢煮椀 ガトーショコラ	米粉パン ポトフ ポークビーンズ デコボン	和食の日 ごはん 豚じゃが さばのごまみそ焼き おひたし 母子茶	減ごはん チャンポン麺 かぼちゃコロッケ ほうれん草のソテー	ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し 酢の物	ごはん ねぎじゃが チンゲン菜のごま油炒め キムチスープ
材料名および使用量(g)	パン 白身魚フライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 じゃがいも 50 パセリ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.03 豆乳 3 マカロニ(ミックス) 3 ウインナー 8 ひよこ豆 8 玉ねぎ 20 キャベツ 25 人参 5 にんにく 0.2 鶏骨ミンチ(だし) 6 ローリエ 0.01 土しょうが 0.5 トマトダイス(缶) 15 砂糖 0.04 塩 0.84 こしょう 0.05 水 120	精白米 80 キャベツ 45 人参 10 豚肉 16 にんにく 0.1 土しょうが 0.5 八丁みそ 2 テンメンジャン 2 こいりしょうゆ 1 ごま油 0.5 えびシューマイ(大) 1 はるさめ 3 白菜 35 ベーコン 3 人参 5 人参 5 白ねぎ 5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しょうが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.15 うすろしよゆ 6.2 こしょう 0.03 水 120 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	精白米 70 ちらしずしの素 24 さわら 50g 1切 こいりしょうゆ 2 砂糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 うどん 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 豆腐 30 大根 15 人参 10 青ねぎ 5 煮干し粉 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしよゆ 5.6 塩 0.2 水 135 ひなあられ(小袋) 1こ	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 えのきたけ 0.7 白菜 0.1 みつば 30 けずり節 15 だし昆布 7 塩 5 うすろしよゆ 5 水 9 120	赤飯(α化) 80 ごま塩(小袋) 1こ エビフライ 1尾 なたね油(揚げ油) 3.5 大根 35 人参 5 砂糖 1.5 水 0.4 酢 2 豚肉 10 人参 10 えのきたけ 7 白菜 30 みつば 5 けずり節 3 だし昆布 0.5 塩 0.2 うすろしよゆ 5 水 120 ※エビフライ 幼 1尾 中 2尾	米粉パン 1こ ベーコン厚切り 15 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 30 じゃがいも 40 鶏骨ミンチ(だし) 4 ローリエ 0.01 土しょうが 0.25 塩 1 うすろしよゆ 3 こしょう 0.04 水 80 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 こいりしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.01 料理酒 0.5 水 4 1/4こ	精白米 80 豚肉 25 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 さやいんげん 10 小丸天 15 つきこんにやく 10 三温糖 2 うすろしよゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 さば 50g 1切 みそ 1.4 かぼちゃコロッケ 0.35 なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こしょう 0.02 こいりしょうゆ 0.4	精白米 70 スバゲティ 12 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 6 じゃがいも 20 ムキエビ 20 もやし 5 玉ねぎ 5 にんにく 0.5 うすろしよゆ 4 三温糖 2 水 3.15 チンゲン菜 3.15 こいりしょうゆ 3.3 みりん 2 水 35 丸干し 1尾 白菜 40 人参 3 砂糖 1 塩 0.09 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 じゃがいも 50 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 人参 16 砂糖 1 こいりしょうゆ 2.7 鶏卵 0.7 さやいんげん 30 煮干し粉 3 水 2 チンゲン菜 20 もやし 25 ごま油 0.3 こいりしょうゆ 0.6 塩 0.2 こしょう 0.02	精白米 80 じゃがいも 50 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 人参 16 砂糖 1 こいりしょうゆ 2.7 鶏卵 0.7 さやいんげん 30 煮干し粉 3 水 2 チンゲン菜 20 もやし 25 ごま油 0.3 こいりしょうゆ 0.6 塩 0.2 こしょう 0.02
エネルギー(kcal)	611(24.2) / 745(28.9)	582(20.1) / 737(25.2)	624(26.5) / 735(30.6)	608(23.3) / 716(26.8)	634(20.2) / 778(25.5)	618(25.4) / 747(30.3)	577(25.3) / 706(30.5)	629(20.8) / 749(24.0)	600(23.9) / 715(29.0)	609(19.5) / 717(22.3)

学校給食摂取基準 小学校 小学生 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製造されています。 ※太字は三田の食材を使用しています。
中学校 小学生 エネルギー 820Kcal たんぱく質 30.0g [赤]口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) ※献立は都合により変更することがあります。
[緑]△体の調子をよくなる食品(ビタミン・ミネラル)

給食クロスワードパズル

		A							
						④			
						②			
		⑤				○			
E		○	⑦	①					
		③		①			⑥		
O						ウ		○	
A									

この1年の給食だよりをもとに、給食パズルを作ってみました。たて、よこ、ななめのかぎの○に入るひらがなを考え、パズルを完成させましょう。(こたえは、ウラ面に)

★たてのかぎ

- ① 一日に食べたい○○○の量は350グラム
- ② のどがかわく前に○○○補給しよう
- ③ 給食センターのひみつを探る「給食センター○○○隊」
- ④ 食べられるのに捨てられる『食品○○』を減らそう
- ⑤ 三田の太ねぎの名前は「○○○○くん」
- ⑥ 世界中が注目する「○○のうま味パワー」
- ⑦ 健康にいい! ○○○○○○のポリフェノール

★よこのかぎ

- ア 三田の給食は、2つの給食○○○○で作っているよ
- イ こんだて表に太字で書いてある材料は○○○産
- ウ よくかむと○○○になりにくくなる
- エ おやつで○○○しがちな栄養を補おう
- オ 給食のお米の名前は「○○○○○」

★ななめのかぎ

- A みんなができる風邪やノロウイルスの予防法は「○○○○」

パズルの中の○をならべると、三田市の食育キャッチフレーズになります。どんな言葉になるでしょうか?

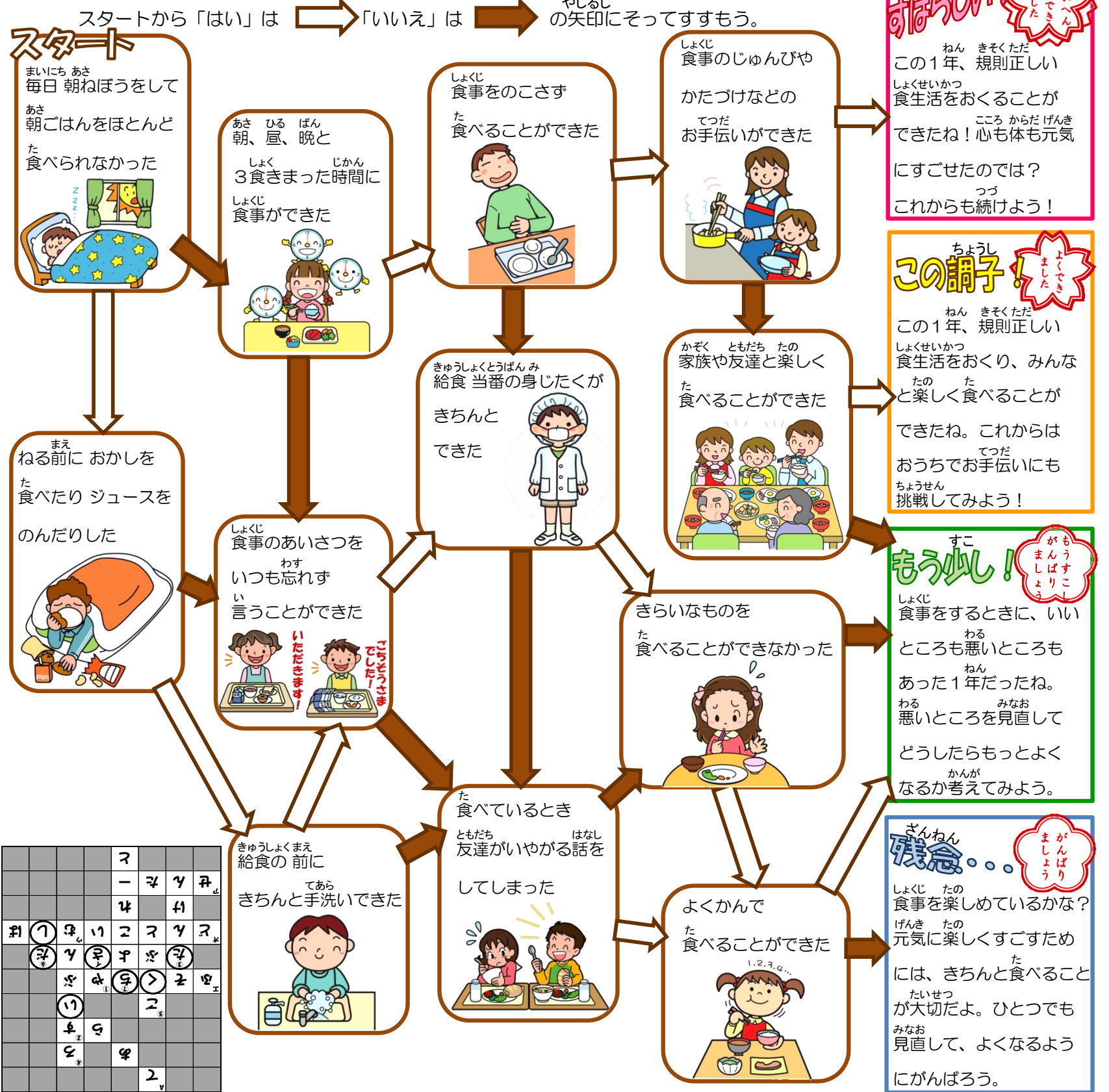
『**○ペ○やお○ん○!**で
や○○○しよ○いく』

平成28年度3月学校給食予定こんだて表

日・曜	15日(水)	16日(木)	17日(金)
献立名	パン 焼きハンバーグ キャベツとしめじの炒め物 キャロットスープ	減ごはん かやくうどん 菜の花のかき揚げ ひじきの煮付け	まごわやさしい ごはん ししゃも 荳わかめのきんぴら 呉汁
材料名および使用量 (g)	パン 1こ ハンバーグ 1こ ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 水 2.2 キャベツ 30 しめじ 5 塩 0.15 こしょう 0.03 人参ペースト 15 鶏肉皮付き 10 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 ホワイトルウ 8 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 0.8 こしょう 0.05 水 110	精白米 70 うどん(ゆで) 40 豚肉 10 人参 10 玉ねぎ 20 白ねぎ 5 けずり節 5 うす口しょうゆ 7 みりん 0.5 水 120 ちくわ 10 玉ねぎ 10 菜の花 10 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 ひじき 2.7 油揚げ 6 人参 6 煮干し粉 1 三温糖 2.8 こい口しょうゆ 4 水 15	精白米 80 ししゃも 1尾 荳わかめ 6 あらいごぼう 10 人参 5 つきごまにやく 10 白いりごま 0.8 白いりごま(すり) 0.8 煮干し粉 0.5 三温糖 2 こい口しょうゆ 3 みりん 1.5 水 3 厚揚げ 15 豆乳 25 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 しめじ 5 人参 5 白ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 105 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾
小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))	663(26.0) / 804(30.9)	592(19.5) / 704(22.4)	576(20.6) / 701(25.6)
日・曜	21日(火)	22日(水)	23日(木)
献立名	ごはん いかの天ぷら ごま和え すまし汁	チキンカレーライス ゆで卵 レモン和え	麦ごはん 鶏肉の塩麴焼き 切干し大根の煮付け いも団子汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 いかの天ぷら 1こ なたね油(揚げ油) 5 小松菜 15 もやし 25 しめじ 5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.1 うす口しょうゆ 1.08 白菜 30 豆腐 20 人参 10 えのきたけ 10 みつば 4 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.4 水 120	精白米 80 鶏肉皮付き 30 じゃがいも 55 人参 15 玉ねぎ 35 オニオンソース 5 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 カレールウ 13 りんごビュレ 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 72 押麦 8 鶏肉(チキ用) 50g 1枚 塩こうじ(液体) 1.5 塩こうじ(粒) 1.5 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 煮干し粉 2 三温糖 1 こい口しょうゆ 1.5 うす口しょうゆ 1.35 みりん 1 水 20 いももち 25 人参 7 小松菜 13 白ねぎ 10 けずり節 5 だし昆布 0.5 塩 0.07 うす口しょうゆ 6 水 125
小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))	621(21.1) / 731(24.2)	693(25.2) / 806(28.0)	615(22.5) / 727(25.9)

ねんかん 1年間の食生活をふり返ろう!

三田市立清水山給食センター



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

【給食クロスワードパズルのこたえ】
完成する言葉 「たべちゃおさんだ! で やさしいしょくいく」