

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

| 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 | 米粉パン ポトフ ポークビーンズ デコパン | 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 | 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 | 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 | 赤飯・ごま塩 エビフライ 紅白なます 沢煮椀 ガトーンショコラ | 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 | 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 | 三色どんぶり ・とりそばろ ・いりたまご みそ汁 | 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 | 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 |
| 材料名および使用量(g) | 米粉パン 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 土しよが 0.25 塩 1 うす口しよがゆ 3 こしよ 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 こい口しよがゆ 1 塩 0.2 こしよ 0.01 料理酒 0.5 水 4 デコパン 1/4 | 精白米 80 じゃがいも 50 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 豚ミンチ 16 砂糖 1 こい口しよがゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.5 水 10 チンゲン菜 20 もやし 25 ごま油 0.3 こい口しよがゆ 0.6 塩 0.2 こしよ 0.02 ベーコン 5 豆腐 25 白菜キムチ 10 えのきたけ 10 青ねぎ 5 人参 5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しよが 0.3 うす口しよがゆ 3.6 塩 0.3 水 120 | 精白米 70 ちらしずしの素 24 さわら 50g こい口しよがゆ 2 砂糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 うど 15 白菜 25 油揚げ 4 けずり節 0.2 うす口しよがゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豆腐 30 大根 15 人参 10 白ねぎ 10 けずり節 5 だし昆布 0.5 塩 0.07 うす口しよがゆ 6 水 125 ひなあられ(小袋) 1 | 精白米 72 押麦 8 鶏肉(テキ用) 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 砂糖 4 水 2 煮干し粉 2 三温糖 1 こい口しよがゆ 1.5 うす口しよがゆ 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 うす口しよがゆ 6 水 125 | 赤飯(α化) 1 ごま塩(小袋) 1 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 うす口しよがゆ 5 水 120 ※エビフライ 幼 1尾 中 2尾 | パン 1 ハンバーグ 1 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 塩 0.15 こしよ 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 土しよが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.8 こしよ 0.05 水 110 | 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 つきこんやく 10 三温糖 2 うす口しよがゆ 3.24 こい口しよがゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 さば 50g 1切 みそ 1.4 八丁みそ 0.35 白いりごま 0.56 白いりごま(すり) 0.56 みりん 1.05 砂糖 0.35 料理酒 1.4 水 2.1 小松菜 20 もやし 20 けずり節 0.2 うす口しよがゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 母子茶 1本 *牛乳のかわりに母子茶がつきます | 精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 土しよが 1 三温糖 2 こい口しよがゆ 4 さやいんげん 3 鶏卵 30 ひまわり油 0.5 砂糖 0.7 塩 0.1 白菜 15 玉ねぎ 15 人参 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 120 | 精白米 70 うどん(ゆで) 40 豚肉 10 人参 10 玉ねぎ 20 土しよが 5 けずり節 5 うす口しよがゆ 7 みりん 0.5 水 120 ちくわ 10 玉ねぎ 10 菜の花 7 塩 0.1 水 15 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 こい口しよがゆ 4 水 15 | 精白米 80 キャベツ 45 人参 10 豚肉 16 にんにく 0.1 土しよが 0.5 八丁みそ 2 テンメンジャン 2 こい口しよがゆ 1 ごま油 0.5 えびシューマイ(大) 1 ほろきめ 3 白菜 35 ベーコン 3 人参 5 白ねぎ 5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しよが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.15 うす口しよがゆ 6.2 こしよ 0.03 水 120 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ |
| | 618(25.4) / 747(30.3) | 609(19.5) / 717(22.3) | 624(26.5) / 735(30.6) | 615(22.5) / 727(25.9) | 634(20.2) / 778(25.5) | 663(26.0) / 804(30.9) | 577(25.3) / 706(30.5) | 608(23.3) / 716(26.8) | 592(19.5) / 704(22.4) | 582(20.1) / 737(25.2) |

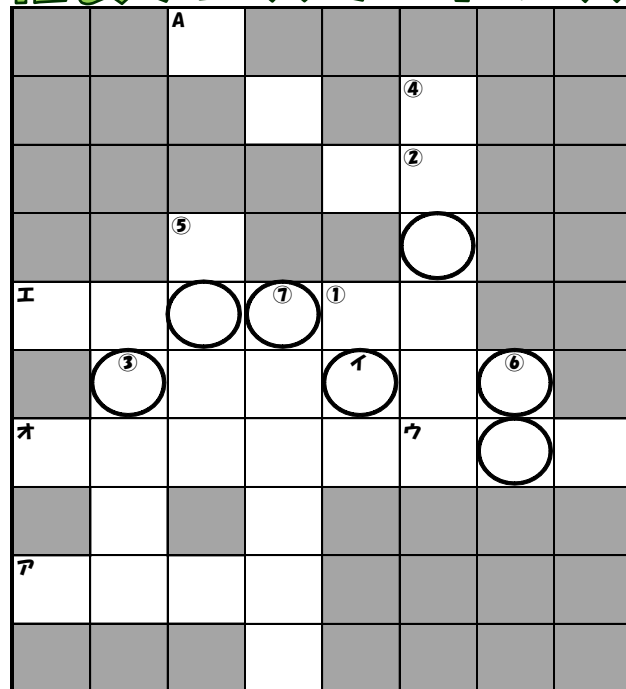
学校給食摂取基準 小学校 小学生 中学校 エネルギー 640Kcal 820Kcal たんぱく質 24.0g 30.0g

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤]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)

※うどんは卵を含む製品と同一工場で製造されています。 ※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。

給食クロスワードパズル



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 白身魚フライ マッシュポテト ミネストローネ | ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し 酢の物 | ごはん いかの天ぷら ごま和え すまし汁 | |
| 材料名および使用量 (g) | パン 1こ □ 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 □ 鶏肉皮付き 10 ○ 高野豆腐 6 □ 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 □ うす口しょうゆ 3.15 □ こい口しょうゆ 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 □ 酢 2 □ ※丸干し 幼 1尾 中 2尾 | 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 | |
| | | 611(24.2) / 745(28.9) | 600(23.9) / 715(29.0) | 621(21.1) / 731(24.2) |

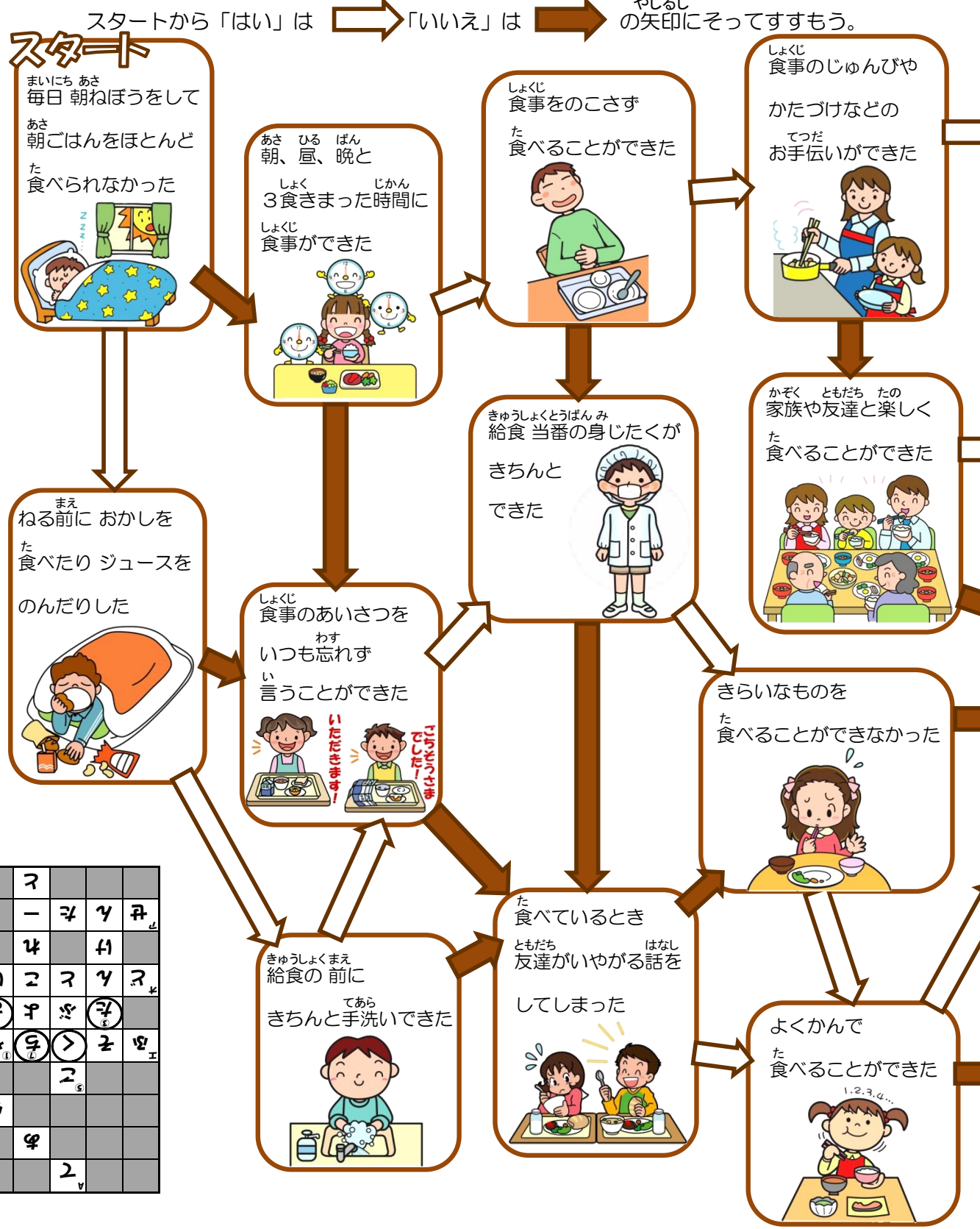
| 日・曜 | 21日(火) | 22日(水) | |
|---------------|---|---|-----------------------|
| 献立名 | まごわやさしい ごはん ししやも 茎わかめのきんぴら 呉汁 | 減ごはん チャンボン麺 かぼちゃコロッケ ほうれん草のソテー | |
| 材料名および使用量 (g) | 精白米 80 □ ししやも 1尾 ○ 茎わかめ 6 □ あらいごぼう 10 △ 人参 5 △ つきこんにやく 10 △ 白いりごま 0.8 □ 白いりごま(すり) 0.8 □ 煮干し粉 0.5 □ 三温糖 2 □ こい口しょうゆ 3 □ みりん 1.5 □ 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 | 精白米 70 □ スパゲティ 12 □ 豚肉 10 ○ 白菜 20 △ ムキエビ 10 ○ 人参 5 △ もやし 5 △ 白ねぎ 20 △ にんにく 0.5 △ うす口しょうゆ 4 □ 塩 0.3 □ こしょう 0.04 □ 鶏骨ミンチ(だし) 10 □ 土しょうが 0.38 □ 水 130 □ でん粉 0.8 □ かぼちゃコロッケ 1こ △ 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 □ こい口しょうゆ 0.4 □ | |
| | | 576(20.6) / 701(25.6) | 629(20.8) / 749(24.0) |

| 日・曜 | 27日(月) |
|---------------|---|
| 献立名 | 27日(月)2月分 給食費振替日 |
| 材料名および使用量 (g) | 精白米 80 □ ししやも 1尾 ○ 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 0.8 □ 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 |
| | 576(20.6) / 701(25.6) |

【給食クロスワードパズルのこたえ】

完成する言葉「たべちゃおなんだ！で やさしいしょくいく」

1年間の食生活をふり返ろう！



すばらしい!

この1年、規則正しい食生活をおくることができたね！心も体も元気にすごせたのでは？

これから続けよう！

この調子!

この1年、規則正しい食生活をおくり、みんなと楽しく食べることができたね。これからは

おうちでお手伝いにも挑戦してみよう！

もう少し!

食事をするときに、いいところも悪いところも

あった1年だったね。悪いところを見直して

どうしたらもっとよくなるか考えてみよう。

残念...

食事を楽しまれているかな？

げんき 元気に楽しくすごすためには、きちんと食べることが大切だよ。ひとつでも見直して、よくなるよう

にがんばろう。