

# 令和2年度 2月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	12日(金)	15日(月)
献立名	ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し おひたし	節分献立・兵庫の恵み ごはん いかのフリッター 筑前煮 いも団子汁 県産焼きのり・いり大豆	おたのしみ献立 ココアパン 白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト スイートスプリング(柑橘類)	ふるさと献立 ごはん わかさぎの南蛮漬け 大豆の磯煮 ぼたん汁	和食の日 ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 さばの塩焼き ごま酢和え たれ入りだんご・母子茶	ごはん ねぎじゃが 具だくさんスープ きんかん 胚芽ごまふりかけ(中学校のみ)	しそごはん ししゃも かぶのごま酢あえ かす汁	三田肉を味わおう 小パン 三田牛シチュー プレーンオムレツ 小松菜とキャベツのソテー	和食の日 ごまごはん 鶏肉と大根の煮物 ほっけのてり焼き おひたし 母子茶	減ごはん 五目うどん 高野豆腐のから揚げ ちりめんじゃこの和え物
材料名および使用量(g)	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 8 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 40 煮干し粉 3 三温糖 2 うす口しょうゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.3 みりん 2 水 35 丸干し 1尾 白菜 25 小松菜 15 しめじ 3 砂糖 0.1 うす口しょうゆ 1.08 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 いかにフリッター 45 なたね油(揚げ油) 4.5 鶏肉皮付き 10 角こんにやく(中) 10 人参 5 マカロニ(ミックス) 5 あらいごぼう 7 れんこん水煮 10 煮干し粉 2 三温糖 1.2 うす口しょうゆ 1.2 こいりしょうゆ 1.2 みりん 0.35 料理酒 1 水 8 いももち 25 厚揚げ 15 人参 10 しめじ 10 かまぼこ(鬼型) 5 白ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.4 塩 0.2 水 125 県産焼きのり(小袋) 1袋 いり大豆(小袋)(小・中学校のみ) 1こ	パン 1こ ココア 3 砂糖 6 白菜 40 玉ねぎ 30 マカロニ(ミックス) 4 ムキエビ 15 人参 10 マッシュルーム 5 牛乳 20 生クリーム 5 ホワイトルウ 12 チキンブイオン 4 ローリエ粉末 0.01 塩 0.4 こしょう 0.1 水 70 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 スイートスプリング(柑橘類) 1/4こ	精白米 80 わかさぎ 30 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 3 玉ねぎ 7 角こんにやく(中) 25 人参 10 さやいんげん 5 三温糖 2.3 うす口しょうゆ 3 こいりしょうゆ 3 みりん 0.9 水 30 さば 50g 1切 キャベツ 35 系かまぼこ 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 砂糖 1.4 うす口しょうゆ 1.8 こしょう 0.02 水 125 だし肉 12 粉さんしょう 0.01 焼き豆腐 25 あらいごぼう 5 人参 10 白菜 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 5 八丁みそ 6 水 120	精白米 80 一口厚揚げ 60 豚肉 40 玉ねぎ 40 豚ミンチ 25 人参 10 こいりしょうゆ 5 三温糖 2.3 みりん 3 水 30 さば 50g 1切 キャベツ 35 系かまぼこ 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 砂糖 1.4 うす口しょうゆ 1.8 こしょう 0.02 水 125 きんかん 1本 胚芽ごまふりかけ(小袋)(中学校のみ) 1こ	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 みりん 0.7 でん粉 0.5 水 10 ベーコン 5 はるさめ 3 白菜 25 人参 5 しめじ 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 チキンブイオン 4.5 塩 0.3 うす口しょうゆ 5 こしょう 0.02 水 125 きんかん 1こ 胚芽ごまふりかけ(小袋)(中学校のみ) 1こ	精白米 80 しそ飯の素 1.71 ししゃも 1尾 かぶら 35 人参 5 砂糖 1.5 塩 0.09 酢 1.9 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 豚肉 14 じゃがいも 27 人参 7 厚揚げ 20 あらいごぼう 5 つきこんにやく 7 青ねぎ 5 煮かす 7.5 塩 5 みそ 8.5 水 110 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	パン 1こ 三田肉★ 50 玉ねぎ 50 白いりごま(すり) 30 塩 0.8 鶏肉皮付き 30 人参 50 干しいたけ 30 厚揚げ 45 人参 15 だし昆布 15 けずり節 15 さやいんげん 5 三温糖 5 うす口しょうゆ 3 塩 3 水 120 高野豆腐の唐揚げ 35 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 20 キャベツ 25 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 うす口しょうゆ 0.75 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 もやし 25 ほうれん草 20 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.2 みりん 0.5 水 4 母子茶 1本	精白米 80 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 10 玉ねぎ 25 人参 10 干しいたけ 0.7 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 6.3 塩 0.1 水 120 高野豆腐の唐揚げ 35 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 20 キャベツ 25 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 うす口しょうゆ 0.75	
エネルギー(kcal)	611(25.2) / 745(31.8)	604(25.0) / 722(29.4)	655(23.8) / 818(29.1)	643(25.4) / 780(30.8)	647(26.9) / 813(33.6)	606(17.8) / 749(21.4)	595(22.3) / 736(28.3)	623(28.8) / 786(35.7)	588(29.9) / 740(37.5)	587(19.9) / 718(23.8)

学校給食摂取基準 小学校 小学生 エネルギー 650Kcal たんぱく質 26.8g  
中学校 小学生 エネルギー 830Kcal たんぱく質 34.3g

[黄] 加熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)  
[赤] 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。  
★は提供された県産の食材を使用しています。

## クイズ1 旬の野菜

寒い季節(冬)が旬の野菜はどれでしょう?野菜の絵に○をつけよう!

ヒント:全部で5つあります。



野菜の絵の名前、どの野菜かわかるかな?

だいこん きゅうり えだまめ トマト はくさい しろねぎ  
こまつな かぶ なす ピーマン たけのこ

【答え】クイズ1:だいこん、はくさい、しろねぎ、こまつな、かぶ  
クイズ2:精白米、米粉パン、母子茶、人参、うど  
クイズ3:賞味期限(しょうみきげん)-②、消費期限(しょうひきげん)-①

残さず食べると  
環境にやさしいよ!



## SDGsと食 環境にやさしい食生活

SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、国連が2030年までに達成をめざす、持続可能な17の開発目標です。その中には「1 貧困をなくそう」「2 飢餓をゼロに」「3 すべての人に健康と福祉を」「12 つくる責任 つかう責任」「14 海の豊かさを守ろう」「15 陸の豊かさを守ろう」など、食生活と関係のある目標がふくまれています。



### クイズ2 地産地消

2月の給食で、三田産食材をさがそう!

ヒント:太字の材料名です。  
答えを書きましょう↓

### クイズ3 期限表示

言葉と意味を線でむすぼう!

賞味期限 ・ ・ ①安全に食べられる期限  
消費期限 ・ ・ ②おいしく食べられる期限

参考資料:大阪ガス(株)「なぜ?なに?食育BOOK」

### 買い物のくふう

- 旬の野菜を選び、地産地消を心がけます。
- 地域でとれた食べ物なら、運ぶエネルギーも節約できます。
- 買い物前に家にある食材をチェックして、必要な分だけ買います。
- 使う分・食べられる量だけ買って食べきります。
- 期限表示を知って、かしこく買います。

クイズ1と2



### 冷蔵庫の使い方のくふう

- つめこみすぎに注意します。
- とびらを開ける回数を少なくします。

### 調理方法のくふう

- 湯をわかすときは、必要な時に必要な量をわかします。また、なべややかんなどにふたをします。
- 火を大きくしすぎないようにします。

クイズ3



### 後かたづけのくふう

- 水道を出しっ放しにしないようにします。
- なべや皿のよごれは洗う前にふき取ります。

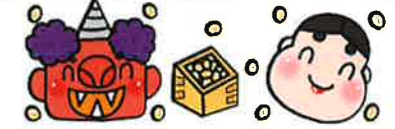
# 令和2年度 2月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

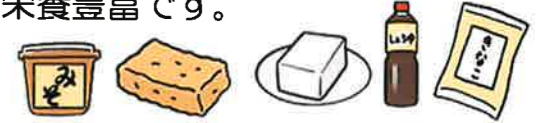
三田市立清水山給食センター

日・曜	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
献立名	春節祭 ごはん チャブチエ トック ぼんかん	リクエストこんだて 揚げパン きな粉 ポークビーンズ お魚ソーセージ ヨーグルト(中学校のみ)	まごわやさしい ごはん トラウトの塩焼き 茎わかめのきんぴら 呉汁	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼ビーフン	兵庫の海の幸・三田のめぐみ 麦ごはん 肉じゃが たこのから揚げ うどの煮びたし	米粉パン 豆腐入り焼きハンバーグかけ 小松菜ともやしのソテー オニオンスープ	三色どんぶり ごはん とりそば いりたまご いも煮汁	狭間中リクエスト カツカレー ごはん とんかつ チキンカレー レモン和え
材料名および使用量 (g)	精白米 80 豚肉 10 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 ごま油 0.1 砂糖 0.5 こいロしょうゆ 1 人 5 たけのこ水煮 5 はるさめ(緑豆) 4 ほうれん草 10 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 砂糖 0.6 うすロしょうゆ 2 料理酒 0.5 トック 20 玉ねぎ 20 干しいたけ 0.5 青ねぎ 5 鶏卵 25 人 5 チキンピリオン 4 こいロしょうゆ 0.5 うすロしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.01 水 120 ぼんかん 1	パン 1 なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1 大豆(ゆで) 30 豚肉 20 じゃがいも 35 玉ねぎ 45 人 10 しめじ 5 トマトピューレ 4 ケチャップ 10 赤ワイン 1.5 チキンピリオン 4 にんにく 0.5 ローリエ粉末 0.01 砂糖 0.7 塩 0.1 こいロしょうゆ 1.5 こしょう 0.03 水 45 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト 1 (中学校のみ)	精白米 80 トラウト 50g 1切 茎わかめ 10 あらいごぼう 10 人 5 つきこんにやく 10 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 けずり節 0.5 三温糖 1.6 こいロしょうゆ 2.4 みりん 1.2 水 4 厚揚げ 15 豆乳B 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 大根 15 人 5 えのきたけ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 105	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人 10 ニラ 3 土しょうが 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 こいロしょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ(大) 1 ビーフン 8 豚肉 10 玉ねぎ 7 キャベツ 7 人 5 塩 0.07 こしょう 0.03 うすロしょうゆ 1.8	精白米 72 押麦 8 牛肉 30 じゃがいも 50 玉ねぎ 50 人 20 さやいんげん 10 つきこんにやく 15 三温糖 2 うすロしょうゆ 3 こいロしょうゆ 3.2 みりん 1 料理酒 2 水 32 真だこのから揚げ* 40 なたね油(揚げ油) 4 白菜 30 うど 10 油揚げ 4 けずり節 0.2 うすロしょうゆ 1.5 みりん 0.5 水 4	米粉パン 1 豆腐入りハンバーグ 1 ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 水 2.2 小松菜 15 もやし 20 まぐろ油漬け 7 塩 0.1 うすロしょうゆ 0.4 こしょう 0.03 玉ねぎ 40 ベーコン 7 人 10 キャベツ 10 マッシュルーム 5 塩 0.15 うすロしょうゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンピリオン 5 ローリエ粉末 0.01 水 120	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人 8 土しょうが 1 三温糖 1.4 こいロしょうゆ 2.8 料理酒 1.5 さやいんげん 3 鶏卵 30 ひまわり油 0.5 砂糖 0.7 塩 0.1 油揚げ 7 大根 10 里芋 30 つきこんにやく(白) 15 人 10 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 0.5 料理酒 0.5 うすロしょうゆ 4.2 塩 0.2 水 120	精白米 80 豚カツ 1 なたね油(揚げ油) 4 鶏肉皮付き 14 じゃがいも 55 人 10 玉ねぎ 45 にんにく 0.2 カレールウ 10 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 白菜 45 人 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7
小 エネルギー(kcal)	603(19.8) / 720(23.3)	623(26.1) / 784(32.8)	655(28.3) / 784(33.4)	693(28.4) / 890(36.5)	682(27.0) / 831(32.8)	620(26.8) / 761(32.5)	614(23.9) / 742(28.8)	695(24.3) / 880(26.5)

## 節分でまく豆は「大豆」



大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養豊富です。



みそやしょうゆ、豆腐やあぶらあげなど、いろいろな調味料や食材に変身して、私たちの食生活を支えています。



ご飯とみそ汁(大豆)の組み合わせは、足りない栄養を補っています。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力を高めてくれます。みそ汁を作る時、具たくさんで栄養バランスよく、だしをかかせて塩分控えめでいただきます。

## 日本生まれのもう一つの「R」リスペクト

ごみを減らす取組には、「リデュース(削減)」「リユース(再利用)」「リサイクル(再利用)」の3Rがあります。そして、日本発の「リスペクト」を加えて4Rの取組がすすんでいます。



食べ物を作る人・届ける人の苦勞・工夫や思いに対して

リスペクト  
Respect  
【尊敬し、大切にす心】



みんなの成長を見守る人たちの温かい気持ちや願いに対して



食べ物になった動物や植物の命に対して



限りある資源と地球環境、共に生きる世界の人々に対して

「もったいない」は日本で生まれた言葉です。食べ物を大切に「ありがとう」のメッセージを届けよう!

## 三田特産「うど」

22日

わらをかけた小屋や遮光資材をはったビニールハウスで、栽培されています。

独特の味と香りを楽しむうどは、春の訪れを感じさせてくれます。

給食で「うど」は、年に1回登場します。三田特産「うど」を味わいましょう。 <うどの下処理中>



### うどのにびたし

<材料> 5人分  
 うど 1本  
 白菜 200g  
 油揚げ 1枚  
 けずり節 5g  
 うすロしょうゆ 大さじ1  
 みりん 大さじ1  
 水 100cc

給食のレシピで作ってみよう!

<作り方>

- ① うどは厚めに皮をむき、長さ5cmくらいの短冊切りにし、水にさらしてあく抜きをする。水気をきる。
- ② 白菜を一口大に切る。
- ③ 油揚げは湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
- ④ 水とけずり節でだしをとり、しょうゆとみりんと①、②、③を入れ、加熱する。
- ⑤ 火が通ってしんなりしたら、できあがり。

