

2019年度 4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	9日(火)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	
献立名	ごはん 豚じゃが きんぴらごぼう 手作りふりかけ	ごはん 焼きシューマイ(えび) チャブチ わかめスープ	ごはん ポークカレー ゆで卵 ツナとコーンの炒め物	ごはん さわらの生姜焼き 酢の物 みそ汁	ごはん 八宝菜 春巻 小松菜の炒め物	小ドッグカレーパン スティックウインナー アスパラとキャベツのソテー キャロットスープ	和食の日 麦ごはん 高野豆腐の卵とじ さばの塩焼き 大根の酢の物 母子茶	減しごはん かやくうどん かき揚げ おひたし	まごわやさしい ごはん ししやも 大豆の磯煮 ごま汁	入学・お祝い献立 赤飯・ごま塩 赤魚の西京焼き 切干し大根の煮付け 若竹汁 オレンジゼリー	
材料名および使用量 (g)	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 20 玉ねぎ 50 さやいんげん 5 ちくわ 10 つきこんにやく 10 三温糖 2 うすろしよゆ 3.24 ごいりごま 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 あらいごぼう 25 人参 12 けずり節 0.2 三温糖 1.8 ごいりごま 2.3 みりん 0.5 水 2.7 ちりめんじゃこ 6 花かつお 0.5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 ごいりごま 0.2 みりん 1.1 料理酒 0.5	精白米 80 えびシューマイ(大) 1 豚肉 16 じゃがいも 18 人参 0.5 土しよゆ 0.1 こんにやく 0.1 ごま油 0.1 砂糖 0.5 ごいりごま 1 人参 5 干しいりけ 0.5 緑豆はるさめ 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 うすろしよゆ 2 料理酒 0.5 カットわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 10 もやし 10 チキンピジョン 8 塩 0.1 うすろしよゆ 5.4 ごいりごま 0.03 水 120 ※えびシューマイ(大) 中 2こ	精白米 80 さわら 50g 土しよゆ 10 人参 10 玉ねぎ 45 グリーンピース 5 土しよゆ 0.5 水 0.1 キャベツ 13 りんごピューレ 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 ごしよゆ 0.03 水 80 揚げ油 1 ホールコーン 20 ほうれん草 10 人参 0.15 うすろしよゆ 0.35 ごしよゆ 0.03 水 110	精白米 80 さわら 50g 土しよゆ 10 人参 10 玉ねぎ 45 グリーンピース 5 土しよゆ 0.5 水 0.1 キャベツ 13 りんごピューレ 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 ごしよゆ 0.03 水 80 揚げ油 1 ホールコーン 20 ほうれん草 10 人参 0.15 うすろしよゆ 0.35 ごしよゆ 0.03 水 110	精白米 80 人参 16 白いりごま 20 白米 35 玉ねぎ 45 グリーンピース 20 たけのこ水煮 15 チンゲン菜 15 オイスターソース 1.5 砂糖 0.5 かまぼこ 3.5 塩 0.14 ごしよゆ 0.02 でん粉 1.8 水 30 揚げ油 1 えのきたけ 20 玉ねぎ 25 小松菜 15 もやし 20 人参 5 うすろしよゆ 1 塩 0.05 ごしよゆ 0.01	精白米 80 人参 16 白いりごま 20 白米 35 玉ねぎ 45 グリーンピース 20 たけのこ水煮 15 チンゲン菜 15 オイスターソース 1.5 砂糖 0.5 かまぼこ 3.5 塩 0.14 ごしよゆ 0.02 でん粉 1.8 水 30 揚げ油 1 えのきたけ 20 玉ねぎ 25 小松菜 15 もやし 20 人参 5 うすろしよゆ 1 塩 0.05 ごしよゆ 0.01	パン 1こ カレー粉 0.8 砂糖 2 バター 2 卵(卵黄) 1本 グリーンアスパラ 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.2 ごしよゆ 0.03 ひまわり油 0.2 人参ペースト 15 豚肉 14 みりん 30 玉ねぎ 20 水 1 ホワイルルウ 9 生クリーム 20 チキンピジョン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.65 ごしよゆ 0.05 水 95	精白米 72 ししやも 8 鶏肉皮付き 12 高野豆腐 5 じゃがいも 30 人参 15 冷凍液卵 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 30 ごしよゆ 3 三温糖 2 うすろしよゆ 3.15 ごいりごま 3.5 水 2 きんぴら 35 人参 25 人参 5 小麦粉 7 塩 0.1 みりん 0.6 砂糖 1.5 塩 0.1 ごしよゆ 3 母子茶 1本	精白米 70 ししやも 1.49 うどん(冷凍) 40 ひじき 5 鶏肉皮付き 10 人参 20 けずり節 10 ごいりごま 0.5 みりん 2.6 水 8 厚揚げ 30 じゃがいも 25 カットわかめ 15 人参 5 えのきたけ 5 小麦粉 5 塩 0.7 みりん 0.1 なたね油(揚げ油) 4 百葉 25 小松菜 15 しめじ 3 ごしよゆ 0.1 水 1.08	精白米 80 ししやも 1尾 赤魚(西京焼き) 50g 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 5 人参 5 けずり節 2 ごいりごま 1.2 ごいりごま 2.6 みりん 0.7 水 8 厚揚げ 30 じゃがいも 25 カットわかめ 15 人参 5 えのきたけ 5 小麦粉 5 塩 0.7 みりん 0.1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 110 ※ししやも 中 2尾	赤飯(α化) 80 赤魚(西京焼き) 50g 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 5 人参 5 けずり節 2 ごいりごま 1.5 ごいりごま 2.6 みりん 1.35 水 1 水 20 たけのこ(ゆで) 0.3 カットわかめ 15 豆腐 35 玉ねぎ 30 人参 10 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしよゆ 4.5 塩 0.2 水 120 オレンジゼリー 1こ
エネルギー(kcal)	609(23.1) / 735(27.7)	590(21.8) / 756(28.0)	704(27.7) / 841(32.2)	614(27.1) / 733(31.9)	666(22.3) / 768(26.3)	638(26.5) / 808(32.7)	586(25.8) / 734(32.1)	594(19.8) / 727(23.7)	609(22.9) / 756(29.3)	625(26.7) / 735(31.5)	

ご入学 ご進級おめでとうございます。

新しい出会いにときどきわくわくの新学期がはじまりました。
三田市の学校給食では、みなさんの健やかな成長を応援できるよ
うに、安心で安全なおいしい給食をお届けします。

三田の学校給食

学校給食摂取基準に基づく
バランスのよい献立です。

主食 (市内の業者に委託しています)

ごはん
週4回(月・火・木・金)は
ごはんです。一年中、**三田産米**
とんとこいを使用しています。

パン
毎週水曜日はパンの日です。
当日の朝焼きです。
保存料は使用していません。

★月に一回程度、**三田産米**を使用した
米粉パンが登場します。

変わりパンも出ることがあります。
*ドッグカレーパン *パンパン など

牛乳 (200ml)

普通牛乳
(乳脂肪分3.5%以上)
です。成長期には欠か
せない栄養源です。

*H27年度から牛乳の
代わりに母子茶を
「和食の日」として、
使用しています。

おかず (給食センターで作れ、届けます)



まめ ごま わかめ やさい さかな しいたけ いも
(種実類) (海藻類) (きのこ類)

食事でそろえて食べると、体
よい食材の頭文字をとった献立
です。毎月一回、登場します。

旬の食材を大切に

バラエティ豊かなおかずを組み合わ
せています。
*リクエスト献立 *おたのしみ献立
*カムカム献立 *世界の料理 など

三田産・国内産の食材

三田の特産品や新鮮なものを
使います。

だしを効かせておいしく

削り節、煮干し、昆布を使っています。
★スープのだしが変わります。
鶏骨ミンチの製造が無くなったため
チキンピジョンを使用します。
*安心で安全 なものを選びます

加工品は、**不必要な食品添加物**が
入っていないものや**食物アレルギー**
の少ないものを選んでいきます。

給食費

	1か月分	1食分
幼稚園	2940円	210円
小学校	3900円	238円
中学校	4500円	275円

※給食費の銀行口座振替日

5月(幼稚園は6月)から毎月25日
に振り替えます。それまでに残高
確認をお願いします。

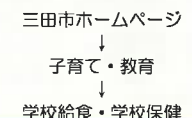


三田ポーク 三田野菜



天然由来のもの(サバ、イワシ、こんにゃく)

学校給食のホームページをチェックしよう!



2019年度4月 学校給食予定こんだて表

日曜	24日(水)	25日(木)	26日(金)
献立名	小パン スパゲティナポリタン プレーンオムレツ レモン和え	ごはん 鶏肉のてり焼き かつお和え いも団子汁 のりの佃煮(中学校のみ)	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン ジュースフルーツ
材料名および使用量(g)	パン スパゲティ 25 豚肉 20 グリンピース 5 人参 15 玉ねぎ 40 オリーブ油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.06 ウスターソース 5 ケチャップ 12 プレーンオムレツ 1 白米 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 鶏肉(チキ用) 1枚 土しよが 1 こいロしよゆ 4 みりん 0.5 料理酒 0.5 ほうれん草 15 白菜 25 花かつお 1 うすロしよゆ 1.08 砂糖 0.1 いもち 25 油揚げ 5 大根 15 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすロしよゆ 5.4 塩 0.07 水 125 のりの佃煮(小袋) 1 (中学校のみ)	精白米 80 豆腐 80 合みんち 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しよが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 でん粉 2 こいロしよゆ 1.5 うすロしよゆ 1.35 みりん 1 水 20 ビーフン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 7 塩 0.15 こしょう 0.03 うすロしよゆ 1.35 ジュースフルーツ 1/4

◆◆◆こんだて表の見方◆◆◆4月23日で見ると

入学・お祝い献立

赤飯・ごま塩
赤魚の西京焼き
切干し大根の煮付け
若竹汁

オレンジゼリー

豆腐(α化) 80 □
ごま塩(小袋) 1 □
赤魚の西京漬け 50g 1切 ○
切干し大根 5 △
人参 5 △
人参 5 △
油揚げ 5 △
けずり節 2
三温糖 1 □
こいロしよゆ 1.5
うすロしよゆ 1.35
みりん 1
水 20
たけのこ(ゆで) 15 △
カットわかめ 0.3
豆腐 0.3 ○
人参 10 △
玉ねぎ 10 △
人参 20 △
だし昆布 0.5
けずり節 5
うすロしよゆ 4.5
塩 0.2
水 120
オレンジゼリー 1 □

行事食などの特別献立のタイトルを表しています。

献立名→ 主食・主菜・副菜・デザート類など(牛乳は表示されません)

学校へ届けられる料理や食材ごとに線で区切っています。
*この場合、ごま塩は小袋が届きます。

「赤魚の西京漬け」のように、他に材料名がない場合は加工品です。
内容については給食センターへお問い合わせください。

小学校3・4年の1人当たりの量です。幼稚園は0.6倍、1・2年はその0.9倍、
5・6年は1.1倍、中学生は1.3倍量になります。(昨年度までは1.2倍)

□○△は、それぞれの食材の三色食品群を表しています。
[黄]□ 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)

ただいま!
今日の給食
おいしかった~
おうちでもつくって!

献立表を見れば
材料も分量も
わかるし作れそうだわ

当日の1食分の摂取栄養量
小学3・4年生と中学生のエネルギーとたんぱく質の摂取量です。

改正されました!
学校給食摂取基準

ポイント1

エネルギー(kcal)が上がりました。
中学生は献立により、おかずの分量(量)を増やします。
魚や肉のサイズを大きくする場合があります。
(例)4月は鶏肉のてり焼き60g→70gに変更しています。

ポイント2

塩相当量が下がりました。
だしを効かせて、調味料が少なくてもおいしく感じられるように仕上げます。

エネルギー(kcal) 615(25.2) / 775(31.0) 607(23.5) / 753(29.3) 644(25.1) / 775(30.2) 625(26.7) / 735(31.5)

学校給食摂取基準 小学校・中学校 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g [黄]□熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)
中学校 エネルギー 830kcal たんぱく質 34.3g [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。

三田の食材を使う予定がある場合太字になります。

給食は一日に必要な量の約1/3を基本として不足しがちな栄養素は1日の40~50%を補給できる基準値となっています。

給食だけで、一日に必要な栄養を補うことはできません。

家庭の食事(1日の2/3) 給食の基準(1日の1/3)

家庭の食事についても考えてみましょう。

給食だよりを参考に、食事の目安量や栄養バランスを、意識してみたいかがでしょうか?

ひ と く ち

がんばってみよう

家庭で食べたことのない味や苦手な物もあるかもしれませんが、給食はいろいろな食べ物や料理との出会いを積み重ねる機会だと考えています。

友達や先生との関わりの中で、「素材のおいしさ」や「食事の楽しさ」を感じてもらえればと思います。

みんなでたべるとおいしいね!

食べチャオさんだ!で やさしい食育

~もいもり もぐもぐ いきいき すくすく~
心がけよう!おうちでも「やさしい」食育

や 野菜をおいしく食べて食べましょう。
一日に食べたい野菜の量は、約350gです。日ごろから野菜を食べるように意識しましょう。

さ 三田の恵みをもぐもぐ味わいましょう。
新鮮で栄養たっぷりの三田の特産品やお米など旬の食べ物を楽しみましょう。

し しっかりと生活リズムを整え、いきいき元気にすごしましょう。
早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムを整えましょう。朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

い いっしょに「食」を楽しみ、こころとからだをすくすく育てましょう。
一緒に食べて、会話をしましょう。食卓は心を育てる場所でもあります。