

2019年度 5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	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
献立名	ごはん 肉ののり巻き おひたし みそ汁	米粉パン 白身魚フライ 海と畑のサラダ 和風ドレッシング 野菜スープ	ごはん 中華煮 春雨の炒め物 清見オレンジ	ごはん 豚肉のうま煮 ししゃも 大根の酢の物	ごはん かつおのしぐれ煮 ごま和え すまし汁 ミニたい焼き	えんどうご飯 鶏肉の塩麹焼き たけのこのおおかか煮 玉ねぎのみそ汁	パン ポークビーンズ マッシュポテト レタスのスープ いちごジャム	和菓の日 妻ごは 厚揚げと豚肉の煮物 いわしの南蛮漬 煮びたし 母子茶	チキンカレーライス ごはん チキンカレー ゆで卵 レモン和え	ごはん ニラじゃが 小松菜ともやし ワンタンスープ 味付けのり(中学校のみ)
材料名および使用量(g)	精白米 80 漬しのり 1 けずり節 4.5 三温糖 5.9 みりん 1.8 水 25 白菜 15 小松菜 3 しめじ 0.1 うすろしよゆ 1.08 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 大根 25 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	米粉パン 1 白身魚フライ 1 むね油(揚げ油) 5 キャベツ 20 まぐろ油漬け 10 レモン汁 0.3 大豆(ゆで) 5 ホールコーン 0.3 ドレッシング(和風) 1 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 5 じゃがいも 30 玉ねぎ 35 人参 5 セロリ 1 パセリ 1 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.7 うすろしよゆ 2.5 ごしよ 0.04 水 105	精白米 80 いか短冊 20 厚揚げ 35 うすろしよゆ 23 人参 15 白ねぎ 20 玉ねぎ 35 チンゲン菜 15 チキンブイオン 1.5 でん粉 1 ごま油 0.2 塩 0.14 うすろしよゆ 0.04 ごしよ 0.4 水 28 大豆はるさめ 5 ポークハム 5 キャベツ 15 人参 5 うすろしよゆ 1.35 ごしよ 0.02 白いりごま 0.25 白いりごま(すり) 0.25 ごま油 0.3 清見オレンジ 1/6	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 55 玉ねぎ 45 人参 20 つきこんにやく 10 さやいんげん 1 土しよが 2 三温糖 15 うすろしよゆ 2.8 ごいりごま 2.8 みりん 0.8 砂糖 25 塩 1 人参 25 白ねぎ 30 人参 7 えのきたけ 6 青ねぎ 4 だし昆布 1 けずり節 1 うすろしよゆ 5.4 みそ 120 ミニたい焼き(小袋) 1	精白米 80 かつお(角) 40 玉ねぎ 3.3 三温糖 1.8 ごいりごま 5 みりん 2 料理酒 1.5 水 10 もやし 25 白いりごま(すり) 1 白いりごま 1 けずり節 0.1 うすろしよゆ 1.08 豆類 25 白菜 30 人参 7 えのきたけ 10 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 70 えんどう(むきみ) 14 大豆 0.84 鶏肉(チキ用)50g 1枚 塩こうじ(液体) 2.1 塩こうじ(粉) 2.1 たけのこ(ゆで) 30 三温糖 2 うすろしよゆ 2.7 みりん 1 けずり節 2 水 15 玉ねぎ 35 厚揚げ 20 人参 10 あらいごぼう 7 豆腐A 5 シラス 3 ベーコン 2.4 玉ねぎ 35 マッシュルーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 5 うすろしよゆ 0.01 みりん 2.7 塩 0.5 ごしよ 0.04 水 110 いちごジャム(小袋) 1	パン 1 卵 16 厚揚げ 55 豚肉 25 玉ねぎ 40 つきこんにやく 2.6 人参 0.51 さやいんげん 0.84 三温糖 2.3 うすろしよゆ 3 ごいりごま 3 みりん 3 水 30 いわしの煮付け30g 1 なたね油(揚げ油) 5 パセリ 2 塩 0.2 ごしよ 1.5 豆腐A 3 シラス 3 ベーコン 2.4 小松菜 1.5 もやし 25 えのきたけ 5 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 母子茶 1 煮牛乳のかわりに 母子茶がつきます	精白米 80 鶏肉(ゆで) 25 人参 10 玉ねぎ 45 オニオンソーシー 5 ごいりごま 0.3 にんにく 0.1 カレールー 12 りんごピューレ 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 ごしよ 0.6 水 80 鶏卵 1 白菜 40 人参 3 ごしよ 1.4 鶏肉(ゆで) 0.12 ワンタン皮 0.7 玉ねぎ 1.7 チンゲン菜 15 チキンブイオン 5 塩 0.1 うすろしよゆ 5.2 ごしよ 0.03 味付けのり(小袋) 1 水 115	精白米 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 ニラ 12 豚ミンチ 16 砂糖 0.8 ごいりごま 2.2 みりん 0.6 でん粉 0.25 水 5 小松菜 25 もやし 20 ホールコーン 5 ごま油 0.5 うすろしよゆ 0.9 塩 0.05 ごしよ 0.01 鶏肉(ゆで) 10 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 チンゲン菜 15 チキンブイオン 5 塩 0.1 うすろしよゆ 0.1 ごしよ 5.2 水 0.03 味付けのり(小袋) 1 水 115	
エネルギー(kcal)	624(21.5) / 714(23.5)	664(28.6) / 815(34.8)	616(24.2) / 741(29.1)	586(20.5) / 726(26.2)	595(27.4) / 701(33.0)	601(25.7) / 746(32.1)	587(23.4) / 725(28.7)	593(23.8) / 760(30.7)	679(24.2) / 807(27.6)	619(20.3) / 754(25.1)
学校給食摂取基準	小学校 小学生 5歳児 650kcal たんぱく質 26.8g	中学校 中学生 12歳児 830kcal たんぱく質 34.3g	幼稚園 3歳児 350kcal たんぱく質 13.4g	特別支援学校 1歳児 250kcal たんぱく質 10.0g	特別支援学校 2歳児 350kcal たんぱく質 13.4g	特別支援学校 3歳児 450kcal たんぱく質 17.0g	特別支援学校 4歳児 550kcal たんぱく質 20.6g	特別支援学校 5歳児 650kcal たんぱく質 24.2g	特別支援学校 6歳児 750kcal たんぱく質 27.8g	特別支援学校 7歳児 850kcal たんぱく質 31.4g



三田市の学校給食センター紹介

三田市内の40校園、約10,200食の学校給食を、ゆりのき台と清水山の2つの給食センターで作っています。楽しい!おいしい!魅力ある給食を届けます。

清水山給食センター



- 給食数・・・約 3,200食
- ・小学校 7校
(三田・三輪・志手原・小野・高平・母子・松が丘)
- ・中学校 3校
(上野台・八景・けやき台)
- ・幼稚園 7園
(三田・三輪・志手原・小野・母子・松が丘・高平)
- ・特別支援学校 1校(上野ヶ原)

しっかり食べれば
みんなの元気のもとになる
ずばり、ひみつは
やる気いっぱい! スタッフの
まごころだ♡

所長1名、事務員1名、
栄養教諭3名、調理師24名



ゆりのき台給食センター

- 給食数・・・約 7,000食
- ・小学校 13校
(藍・本庄・広野・武庫・すずかけ台・狭間・富士・あかしあ台・弥生・つつじが丘・けやき台・学園・ゆりのき台)
- ・中学校 5校
(長坂・狭間・富士・藍・ゆりのき台)
- ・幼稚園 3園
(広野・藍・本庄)
- ・特別支援学校 1校(ひまわり)

所長1名、事務員6名、栄養士1名
栄養教諭3名、調理師38名
食の安全担当調理師2名



2019年度 5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

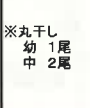
日・曜	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	まごわやさしい ごはん さばの塩焼き きんぴら 汁	小パン スープパゲティ チキンメンチカツ アスパラとキャベツのソテー	親子丼 ごはん ・卵とじ 丸干し ごま酢和え	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン ゼミノール(かんきつ類)	減ごはん わかめうどん かき揚げ 大豆の燗煮	ピビンバ ごはん ・ナムル 焼きシューマイ(えび) わかめスープ	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポトフ チキンソーセージ ヨーグルト(中学校のみ)	ごはん いかり煮 ちりめんじゃこの和え物 いも団子汁	ごはん さわらのてり焼き 切干大根の煮付け 根菜のごま汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 さば 50g さわがめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1.6 三温糖 2.4 ごいりしょうゆ 1.2 みりん 4 水 5 揚げ油 15 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 しめじ 5 白菜 25 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 105	パン 1 スパゲティ 10 ベーコン 5 玉ねぎ 30 人参 15 マッシュルーム 7 グリンピース 5 チキンフィヨン 4.5 ロリーエ粉末 0.01 ホワイルパウ 20 牛乳 10 キクリーム 5 塩 0.55 ごしょう 0.04 水 85 チキン(チホウ入) 1 なたね油(揚げ油) 5 グリーンアスパラ 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.2 ごしょう 0.03 ひまわり油 0.2	精白米 80 鶏肉皮付き 25 卵 40 人参 15 玉ねぎ 10 青ねぎ 15 煮干し粉 3 砂糖 2.7 ごいりしょうゆ 5 ロリーエ粉末 4.5 うすろしょうゆ 1.8 みりん 1.8 水 50 塩 1 キャベツ 35 人参 5 糸かまぼこ 1 白いりごま 5 白いりごま(すり) 1 砂糖 1.4 うすろしょうゆ 1.8 酢 2 水 1 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 豆腐 90 葱 20 玉ねぎ 30 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 テンメンジャン 2 めん粉 2 ごいりしょうゆ 3.5 水 40 ピーファン 8 チキンハム 7 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 7 塩 0.15 ごしょう 0.03 うすろしょうゆ 1.35 ゼミノール 1/4c	精白米 70 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 6 カットわかめ 0.3 人参 7 玉ねぎ 20 白ねぎ 10 ほうれん草 4 青ねぎ 2 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 0.5 砂糖 0.1 うすろしょうゆ 6 水 130 ちくわ 15 玉ねぎ 10 さやいんげん 10 小麦粉 7 塩 0.15 なたね油(揚げ油) 4 大豆(ゆで) 9 ひじき 1.6 揚げ油 4 うすろしょうゆ 1.2 ごしょう 1 水 8	精白米 80 牛肉 25 にんにく 0.2 土しよが 0.3 大豆(ゆで) 15 人参 8 ほうれん草 15 青ねぎ 2 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 0.5 砂糖 2.5 うすろしょうゆ 1.2 ごしょう 1.2 水 75 カットわかめ 0.3 鶏肉皮付き 25 人参 5 玉ねぎ 35 チキンフィヨン 5 塩 0.1 うすろしょうゆ 5.4 ごしょう 0.03 水 105	精白米 80 なたね油(揚げ油) 1 きな粉(小袋) 5 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 4 じゃがいも 8 ひよこ豆 0.2 チキンフィヨン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろしょうゆ 2.5 ごしょう 0.04 水 75 チキンソーセージ 1本 ヨーグルト(中学校のみ) 1c	精白米 80 松豆いか 50g 1枚 砂糖 2.2 ごいりしょうゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 水 3 小松菜 15 キャベツ 25 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 うすろしょうゆ 0.75 鶏肉皮付き 12 いももち 25 厚揚げ 20 人参 10 大根 10 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしょうゆ 0.05 塩 115	精白米 80 さわら 50g 1切 ごいりしょうゆ 2 砂糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 切干大根 5 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 ごいりしょうゆ 1.5 うすろしょうゆ 1.35 みりん 1 水 20 豚肉 5 豆腐 15 じゃがいも 30 あらいごぼう 10 人参 5 えのきたけ 7 青ねぎ 5 だし昆布 1.5 みりん 8.5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 0.7 水 0.7 115
小/エネルギー(kcal) 中(1人1日必要量)	666(27.8) / 798(32.8)	690(26.7) / 863(32.5)	623(26.0) / 715(29.6)	630(24.9) / 761(30.1)	597(19.9) / 731(23.8)	638(24.6) / 789(29.8)	642(23.2) / 801(28.4)	599(27.7) / 716(32.8)	645(27.9) / 773(33.0)

5月の後半から地場の玉ねぎを使う予定です。地場のものを使う時は献立に使う時は太字にするので目印にしてください。



今年度の給食地場野菜使用計画 (緑部分が使用予定)

材料名および使用量 (g)



給食費振替日

〜給食献立ができるまで〜

献立作成会 栄養教諭が、献立原案をたてます。

献立見直し会 栄養教諭と調理師が献立案を協議し、決定します。

物資選定委員会 毎月、保護者代表・校長代表により、学校給食の食材を選定します。

食材の発注 学校園から提出された給食予定表をもとに、食材の発注をします。

〜給食センターから学校へ届くまで〜

検収 食材の納入時に、産地、賞味期限、鮮度、品温等を記録します。

下処理 その日に使う野菜の皮をむいたり、ヘタや根を切り、3つのシンクでいいいに洗います。

調理 煮物や汁物、和え物などのおかずを作ります。焼き物や揚げ物も作ります。

おかずに合わせて野菜などを切ります。十分加熱できているか、温度を確認して、記録します。

できあがり

三田でとれる季節には三田の野菜を使っています

	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
玉ねぎ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
じゃがいも	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
生茶葉	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
粉茶	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ピーマン	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
トマト	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
オクラ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
きゅうり	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
かぼちゃ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
黒大豆枝豆	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
大根	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
人参	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
白菜	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
キャベツ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
黒大豆	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
れんこん	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
本ネギ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
うど	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

おかずと食器の入ったコンテナを積んで、給食配送トラック(ゆりのき台8台、清水山5台)で、給食を届けます。

学校・園へ配送