

平成30年度6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(金) | 4日(月) | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | 8日(金) | 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|--|---|------------------------------|
| 献立名 | ごはん さわらのヤンニョムカンジャンかけ ナムル わかめスープ | 麦ごはん いかの煮付け かつお和え いも団子汁 カミカミ大豆 | ごはん 豚じゃが 手作りふりかけ おひたし | パン 鯨肉のケチャップ煮 チンゲン菜とコーンの炒め物 野菜スープ | ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し れんこんの甘酢漬 | 減わかめごはん 五目うどん 母子茶のかき揚げ ごま和え | ごはん 鶏肉のてり焼き おひたし 沢煮椀 胚芽ふりかけ | ごはん 麻婆豆腐 焼きビーフン ミニトマト | 小パン 白身魚フライ キャベツとエリンギのソテー 豚肉のクリームスープ | ごはん 豚キムチ 焼きギョーザ 白菜と春雨のスープ オレンジゼリー | ごはん たこのから揚げ 酢の物 みそ汁 |
| 材料名および使用量 (g) | 精白米 80 さわら 50g にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しょうが 0.25 けずり節 0.2 こいりしょうゆ 2.5 みりん 2 でん粉 2 大豆もやし 3.5 ほうれん草 20 人参 7 にんにく 0.1 砂糖 0.2 こいりしょうゆ 2.56 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.1 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 カットわかめ 0.3 ベーコン 5 豆腐 5 人参 5 玉ねぎ 15 鶏骨ミンチ(だし) 4 土しょうが 0.3 うすろししょうゆ 3.6 こしょう 0.03 塩 0.4 水 125 | 精白米 72 押麦 8 いか(輪切り) 55 三温糖 4 うすろししょうゆ 2.7 こいりしょうゆ 3 料理酒 4 水 15 ほうれん草 15 キャベツ 20 花かつお 1 うすろししょうゆ 1.25 みりん 0.5 いももち 25 厚揚げ 20 人参 10 しめじ 10 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 0.5 塩 0.07 うすろししょうゆ 5.4 水 125 カミカミ大豆(小袋) 1袋 | 精白米 80 豚肉 24 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 さやいんげん 10 小丸天 17 つきこんにゃく 10 三温糖 2 うすろししょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 料理酒 1 みりん 2 水 32 ちりめんじゃこ 5 梅干し(ドライ) 0.6 クラッシュ大豆 2 花かつお 1 料理酒 1 みりん 1 こいりしょうゆ 0.1 白菜 40 しめじ 5 砂糖 0.2 うすろししょうゆ 1.2 | パン 1こ くじら(赤身) 40 土しょうが 0.3 こいりしょうゆ 1.5 でん粉 8 なたね油(揚げ油) 4 ケチャップ 4 ウスターソース 2 三温糖 1.6 水 5 チンゲン菜 35 ホールコーン 5 みりん 0.15 こいりしょうゆ 0.4 こしょう 0.03 大根 7 人参 15 れんこん水煮 4 小麦粉 8 セロリー 2.16 じゃがいも 3.2 鶏骨ミンチ(だし) 0.64 ローリエ 0.15 うすろししょうゆ 3 こしょう 0.04 土しょうが 0.3 水 120 | 精白米 80 わかめご飯の素 2.1 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 5 油揚げ 6 玉ねぎ 30 干しいたけ 0.7 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 1 うすろししょうゆ 6.3 塩 0.1 水 130 大豆(ゆで) 12 玉ねぎ 5 じゃがいも 10 母子の生茶葉 1 小麦粉 6 塩 0.1 6 なたね油(揚げ油) 4 白菜 35 ほうれん草 10 白いりごま(すり) 1 こしょう 1 砂糖 0.1 うすろししょうゆ 1.1 | 精白米 80 鶏肉(チキ用) 50g 1枚 土しょうが 1 こいりしょうゆ 4 みりん 0.5 料理酒 0.5 白菜 30 小松菜 15 けずり節 0.2 うすろししょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 あらいごぼう 7 人参 10 厚揚げ 25 しめじ 5 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 0.5 塩 0.25 うすろししょうゆ 4.5 水 130 胚芽ふりかけ(小袋) 1こ | 精白米 80 豆腐 90 合ミンチ 14 玉ねぎ 35 人参 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 みりん 2 こいりしょうゆ 3.5 水 40 ピーフン 8 チキンハム(短冊) 15 チンゲン菜 10 玉ねぎ 5 人参 5 ひまわり油 0.3 塩 0.15 こしょう 0.03 うすろししょうゆ 1.35 ミニトマト 1こ | パン 1こ 白身魚フライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 30 エリンギ 10 ホールコーン 3 こいりしょうゆ 0.4 塩 0.15 こしょう 0.03 豚肉 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 人参 10 グリーンピース 3 ホワイトルウ 8 牛乳 20 生クリーム 5 鶏骨ミンチ(だし) 5 土しょうが 0.2 ローリエ 0.01 塩 0.65 こしょう 0.05 水 85 | 精白米 80 豚肉 10 キャベツ 20 ニラ 3 白菜キムチ 20 こいりしょうゆ 0.1 塩 0.02 ギョーザ 1こ はるさめ 5 白菜 35 ベーコン 5 人参 5 豆腐 5 油揚げ 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 うすろししょうゆ 6.2 こしょう 0.03 水 120 オレンジゼリー 1こ ※ギョーザ 幼 1こ 中 2こ | 精白米 80 真たこのから揚げ 40 なたね油(揚げ油) 4 キャベツ 30 人参 5 まぐろ油漬け 5 砂糖 1.2 塩 0.04 うすろししょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5 豆腐 20 油揚げ 5 人参 10 鶏骨ミンチ(だし) 30 土しょうが 0.3 ローリエ 10 塩 0.3 みそ 9 水 120 | |
| 小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g)) | 605(26.7) / 713(31.0) | 607(28.1) / 710(32.3) | 599(24.2) / 706(28.0) | 610(26.4) / 741(31.3) | 603(23.3) / 719(28.4) | 603(19.3) / 710(21.7) | 600(24.4) / 704(28.1) | 625(24.9) / 741(28.9) | 612(25.0) / 751(29.9) | 593(17.6) / 723(21.3) | 618(23.6) / 728(27.2) |

よくかむと体にいいこと
「あだし、歯が命」でおぼえましょう
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です
おいしい食べ物を、よりよくからだに取り入れるために、食べ物が最初に入る「口」でしっかり「かむ」ことから始めましょう。

あじがよくわかる
味覚が発達します

たべすぎを防ぐ
満腹感を感じやすくなります

しゃべりがハッキリ
歯ならびをよくし、発音や滑舌もよくなります

噛む力をつけましょう

一口30回を目安にしっかりかんで食べましょう。
かみごたえのあるものを食べると、かむ力がつきます。

1・2・3 ... 30 15・16

けんまい フランスパン いりこ
いか こんぶ ことぼろ れんこん にんじん

歯を丈夫にしましょう

丈夫な歯をつくるためには、歯をつくるもとになる栄養素が必要です。主な栄養素は「たん白質」「カルシウム」などで、カルシウムの吸収を助けてくれる「ビタミンD」と一緒にとると、体への吸収率がアップします。

はを丈夫に
だ液がよく出て歯が強くなり、むし歯や歯周病などを防ぎます

がんの予防
だ液には、がんを予防する効果もあります

食後の歯磨きも忘れずにしましょう。

こんな食べ方はやめましょう

* 流し込まない
* ながら食べをしない

テレビを見ながら、本を読みながらなど、何かをしながら食べると、かむことから意識がそれてしまいます。

カルシウムを多く含む食品

MILK ヨーグルト わかめ 小あじ 小松菜

い が快調
食べ物が口で小さくかみ砕かれ、胃で消化されやすくなります

のうが活発に
脳の機能が高まり集中力を高める効果もあります

ちからが出せる
くいばる力が増し、力を十分に発揮できるようになります

ビタミンDを多く含む食品

しめじ しらす干し 丸干し さけ 卵黄

平成30年度6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 | 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) | 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) |
|-------------------------|---|---|--|--|---|---|--|--|--|-------------------------------------|
| 献立名 | まごわやさしい献立 ごはん ししゃも 大豆の磯煮 ごま汁 | 沖縄献立 菜めし ピーマンチャンプルー もずく汁 サーターアンダギー | リクエスト献立 小パン ソースバゲティ スティックウインナー アーモンド和え | 和食の日 ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 さばのごまみそ焼き 煮びたし 母子茶 | ごはん ねぎじゃが キャベツとコーンのソテー ワンドンスープ | リクエスト献立 減しごはん かやくうどん もちいなの甘辛煮 ツナの和え物 | ごはん 小えびの唐揚げ 春雨の炒め物 チンゲン菜と豆腐のスープ | 米粉パン 豆腐入り焼きハンバーグ ごぼうサラダ ノンエッグマヨネーズ ミネストローネ | チキンカレーライス プレーンオムレツ 小松菜の炒め物 | ごはん トラウトの塩焼き 茎わかめのきんぴら みそ汁 |
| 材料名および使用量 (g) | 精白米 80 ししゃも 1尾 大豆(ゆで) 9 ひじき 1.6 油揚げ 4 人参 5 煮干し粉 1 三温糖 1.5 こいりしょうゆ 3.3 みりん 0.9 水 9 じゃがいも 30 玉ねぎ 17 人参 7 えのきたけ 10 厚揚げ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま(すり) 1 白いりごま 1 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾 | 精白米 80 菜めしの素 2.1 ピーマン 4 しぼり豆腐 2 豚肉 6 人参 3 鶏卵 12 うすろしょうゆ 0.45 塩 0.25 こしょう 0.04 ひまわり油 0.5 かまぼこ 8 えのきたけ 10 人参 10 玉ねぎ 35 おきなわもずく 2.3 みつば 5 けずり節 5 だし昆布 1 うすろしょうゆ 5.4 水 130 サーターアンダギー(黒糖) 1 | パン 1 スパゲティ 25 豚肉 16 じゃがいも 10 いか短冊 10 キャベツ 40 人参 10 チンゲン菜 7 ごいりしょうゆ 0.3 塩 0.1 こしょう 0.03 こいりしょうゆ 0.5 ウスターソース 6 中濃ソース 7 スティックウインナー(バー入り) 1本 ほうれん草 15 白菜 30 カットアーモンド 1 粉末アーモンド 1 砂糖 0.2 うすろしょうゆ 1.08 | 精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 55 白ねぎ 15 人参 15 玉ねぎ 50 さやいんげん 10 三温糖 3 でん粉 0.5 うすろしょうゆ 3.6 水 20 さば 50g 1切 みそ 1.4 こしょう 0.03 ハチみそ 0.35 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 みりん 1.05 砂糖 0.35 料理酒 1.4 水 2.1 小松菜 15 もやし 25 油揚げ 5 けずり節 0.2 うすろしょうゆ 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 ししゃも 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 キャベツ 30 ホールコーン 5 塩 0.15 こしょう 0.03 鶏肉皮付き 6 ワンドンスープ 5 人参 10 玉ねぎ 30 青ねぎ 5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 しょうが 0.3 塩 0.15 うすろしょうゆ 6 こしょう 0.03 水 130 | 精白米 70 しそご飯の素 1.49 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 10 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 けずり節 4 だし昆布 0.5 うすろしょうゆ 7 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 ごま油 1.5 チンゲン菜 12 豆腐 35 人参 5 玉ねぎ 20 豚肉 10 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しょうが 0.3 ローリエ 0.01 でん粉 1 塩 0.2 うすろしょうゆ 5 こしょう 0.02 水 120 | 精白米 80 小えび(殻つき) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 緑豆ほろさめ 7 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 15 人参 5 うすろしょうゆ 1.35 こしょう 0.02 白いりごま 1 うすろしょうゆ 0.35 酢 0.7 チンゲン菜 12 マカロニ(シグス) 3 ベーコン 7 玉ねぎ 25 人参 10 砂糖 5 土しょうが 0.3 ローリエ 0.01 でん粉 1 塩 0.2 うすろしょうゆ 5 こしょう 0.02 水 120 | 精白米 80 鶏肉皮付き 30 じゃがいも 55 人参 10 玉ねぎ 45 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 カレーウ 13 りんごピューレ 3 塩 0.14 砂糖 0.49 うすろしょうゆ 0.35 酢 0.7 水 80 プレーンオムレツ 1 小松菜 20 もやし 20 ベーコン 5 塩 0.15 こいりしょうゆ 0.4 こしょう 0.03 | 精白米 80 トラウト 40g 1切 茎わかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 玉ねぎ 5 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 カレーウ 13 りんごピューレ 3 塩 0.14 砂糖 0.49 うすろしょうゆ 0.35 酢 0.7 水 80 厚揚げ 25 人参 20 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 120 | |
| エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g)) | 580(20.4) / 705(25.4) | 642(20.2) / 731(22.8) | 641(29.6) / 792(35.7) | 585(24.4) / 715(29.4) | 612(19.0) / 721(21.7) | 604(19.5) / 700(21.9) | 596(22.7) / 702(26.2) | 670(25.9) / 806(31.0) | 700(24.9) / 790(25.5) | 613(24.7) / 727(29.0) |

人十良「食」
「食」という漢字は人に良いと書きます。食べることは体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。給食を通して皆さんの元気の源や、笑顔になるように願いを込めて届けます。

学校給食摂取基準 小学校 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) ※うどんは、たまごを含む製品と同一ラインで製造されています。
【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】△体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル) ※太字は三田の食材を使用しています。

衛生管理のポイント

ポイント1

料理をする前、食事の前には石けんで手を洗いましょう。また、野菜などの食材もしっかり洗い汚れを落としましょう。

洗い残しが多いところ

★つめ
★指の間
★手首

ポイント2

調理をしたらすぐに食べるようにしましょう。調理後でも菌は繁殖します。すぐに食べない場合は冷蔵庫などに入れましょう。

ポイント3

調理器具などはいつも清潔にし、よく乾かしておきましょう。たわしやスポンジも、よく洗って使いましょう。

ポイント4

生鮮食品や生モノは新鮮なものを買きましょう。製造年月日や賞味期限、消費期限などを確かめておきましょう。

ポイント5

冷蔵庫に食品を入れすぎないようにしましょう。また、冷蔵庫のとびらを何回も開けたり、閉めたりすると、冷蔵庫の温度が高くなるので気をつけましょう。

三田の食材を食べよう

6月の献立紹介

5月中旬から収穫が始まり、今が旬の三田の特産品「母子の生茶葉」を使った「かきあげ」を給食に取り入れています。毎月1回、和食献立の日に母子茶も出しています。また、三田でとれた新玉ねぎと新じゃがいもも登場しますよ。

毎月1回 母子茶登場! 新玉と新じゃが



その他にも、歯と口の健康週間では「カムカム献立」6月23日の沖縄慰霊の日にちなんだ「沖縄料理」の登場もあります。お楽しみに

カムカム献立 沖縄料理