

# 令和元年度6月学校給食予定こんだて

◆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          | 3日(月)   | 4日(火)  | 5日(水)   | 6日(木)  | 7日(金)   |   |
|--------------|---|--|---|--|---|---|
| 献立名          | 麦ごはん<br>そばろ煮<br>ししゃも<br>たくあん和え  | ごはん<br>けんえびのから揚げ<br>回鍋肉(赤肉)<br>具ださんスープ<br>ももゼリー  | 小米粉パン<br>スパゲティボリタン<br>プレーンオムレツ<br>海と畑のサラダ<br>ドレッシング(和風)   | ごはん<br>母子茶のかき揚げ<br>ひじきの煮付け<br>いも団子汁  | 減ごまごはん<br>五目うどん<br>きざみきつね<br>キャベツとコーンの炒め物   |   |
| 材料名および使用量(g) | 精白米 72<br>卵黄 8<br>鶏ささぎ 55<br>じゃがいも 35<br>玉ねぎ 15<br>人参 15<br>焼き豆腐 25<br>小丸天 15<br>さやいんげん 5<br>三温糖 1.8<br>こいロしようゆ 3<br>うすロしようゆ 3<br>水 20<br>ししゃも 1<br>白菜 30<br>小松菜 15<br>千切りたくあん 4.5<br>うすロしようゆ 0.9<br>※ししゃも 幼1尾 中2尾  | 精白米 80<br>けんえび(凍粉つき) 25<br>なたね油(揚げ油) 2.5<br>キャベツ 2.5<br>赤ピーマン 6<br>人参 3<br>豚肉 2.0<br>にんにく 0.1<br>土しよが 0.5<br>八丁みそ 2<br>テンメシジャン 2<br>こいロしようゆ 1<br>鶏肉皮付き 5<br>はるさめ 4<br>白菜 10<br>人参 20<br>たけのこ水煮 5<br>玉ねぎ 15<br>青ねぎ 5<br>チキンフィオン 4.5<br>塩 0.3<br>うすロしようゆ 4.5<br>こいロしようゆ 0.02<br>水 120<br>ももゼリー 1   | 小米粉パン 1<br>スパゲティ 25<br>豚肉 10<br>ピーマン 15<br>人参 15<br>玉ねぎ 4.5<br>小麦粉 5<br>塩 0.5<br>なたね油(揚げ油) 0.06<br>ひじき 2.4<br>油揚げ 6<br>人参 6<br>けずり節 1<br>キャベツ 2<br>水 2.8<br>いももち 25<br>厚揚げ 20<br>大根 20<br>人参 5<br>しめじ 10<br>白ねぎ 10<br>だし昆布 0.5<br>けずり節 5<br>うすロしようゆ 0.05<br>塩 115   | 精白米 80<br>大豆(ゆで) 15<br>玉ねぎ 5<br>たくわん 10<br>母汁の生葉菜 1<br>小麦粉 5<br>塩 0.3<br>なたね油(揚げ油) 4<br>ひじき 2.4<br>油揚げ 6<br>人参 6<br>けずり節 1<br>三温糖 2<br>こいロしようゆ 2.8<br>水 15<br>いももち 25<br>厚揚げ 20<br>大根 20<br>人参 5<br>しめじ 10<br>白ねぎ 10<br>ホールコーン 0.5<br>ちりめんじゃこ 5<br>うすロしようゆ 0.05<br>塩 115               | 精白米 70<br>白いりごま 1.12<br>白いりごま(すり) 4.48<br>たくわん 0.7<br>大豆(ゆで) 40<br>鶏肉皮付き 40<br>かまぼこ 5<br>玉ねぎ 20<br>人参 10<br>青ねぎ 5<br>けずり節 5<br>だし昆布 0.5<br>うすロしようゆ 6.3<br>塩 0.1<br>水 125<br>油揚げ 25<br>けずり節 1<br>砂糖 3<br>こいロしようゆ 24<br>人参 20<br>玉ねぎ 20<br>ちりめんじゃこ 2<br>うすロしようゆ 0.8<br>こいロしようゆ 0.03 |   |
| 日・曜          | 10日(月)  | 11日(火)   | 12日(水)  | 13日(木)   | 14日(金)  |   |
| 献立名          | ごはん<br>小あじの南蛮漬け<br>煮びたし<br>みそ汁<br>味付けのり   | ごはん<br>鯖のヤニヨムカンジャンかけ<br>ナムル<br>ワンタンスープ   | 小パン<br>鶏肉のインドネシア風からあげ<br>ツナとポテトのサラダ<br>キャベツのスープ   | 麦ごはん<br>高野豆腐の卵とじ<br>さばの塩焼き<br>ごま酢和え<br>母子茶   | ごはん<br>ニラじゃが<br>おびたし<br>みそ汁   |   |
| 材料名および使用量(g) | 精白米 80<br>小あじ(凍粉つき) 25<br>なたね油(揚げ油) 2.5<br>玉ねぎ 15<br>人参 3<br>料理酒 1.5<br>三温糖 2.4<br>うすロしようゆ 3<br>前 2.4<br>白菜 40<br>油揚げ 5<br>けずり節 0.2<br>うすロしようゆ 1.2<br>みりん 0.4<br>水 4<br>豆腐 25<br>えのきたけ 7<br>じゃがいも 25<br>人参 10<br>大根 10<br>青ねぎ 5<br>煮干し粉 5<br>みそ 8.5<br>水 115<br>味付けのり(小袋) 1 | 精白米 80<br>さば 50g 1.0<br>にんにく 0.1<br>青ねぎ 0.1<br>土しよが 0.25<br>けずり節 0.2<br>こいロしようゆ 2.5<br>みりん 2<br>でん粉 0.2<br>大豆もやし 3.5<br>鶏肉 15<br>じゃがいも 20<br>せんまい(水煮) 10<br>人参 10<br>にんにく 0.1<br>砂糖 0.2<br>こいロしようゆ 2.3<br>ごま油(一味) 0.5<br>唐辛子(一味) 0.1<br>白いりごま 0.1<br>白いりごま(すり) 0.05<br>豚肉 7<br>ワンタン皮 5<br>玉ねぎ 30<br>人参 10<br>チキンフィオン 4.5<br>チキンフィオン 0.1<br>ローリエ粉末 5.5<br>塩 0.03<br>こいロしようゆ 0.03<br>水 120 | パン 1<br>鶏肉皮付き 50<br>玉ねぎ 3<br>土しよが 0.3<br>じゃがいも 0.07<br>料理酒 0.7<br>ターメリック 0.7<br>コリアンダー 0.4<br>でん粉 8<br>なたね油(揚げ油) 5<br>じゃがいも 50<br>まぐろ油揚げ 7<br>人参 3<br>パセリ 0.5<br>オリーブ油 0.3<br>レモン汁 0.3<br>砂糖 1.7<br>塩 0.7<br>塩 0.3<br>こいロしようゆ 0.05<br>キャベツ 25<br>人参 5<br>マッシュルーム 10<br>ホールコーン 30<br>チキンフィオン 4.5<br>ローリエ粉末 0.01<br>塩 0.6<br>こいロしようゆ 0.04<br>うすロしようゆ 1.5<br>水 5 | 精白米 72<br>卵黄 8<br>鶏肉皮付き 10<br>高野豆腐 6<br>じゃがいも 30<br>砂糖 10<br>鶏卵 130<br>しいたけ(生) 5<br>さやいんげん 5<br>玉ねぎ 25<br>けずり節 1.4<br>三温糖 1.8<br>うすロしようゆ 2.8<br>こいロしようゆ 2.9<br>みりん 1.6<br>水 35<br>さば 50g 1.0<br>キャベツ 35<br>人参 5<br>かまぼこ 5<br>白いりごま 1<br>白いりごま(すり) 1<br>砂糖 1.4<br>うすロしようゆ 1.8<br>母子茶 1本 | 精白米 80<br>じゃがいも 45<br>なたね油(揚げ油) 12<br>高野豆腐 4.5<br>砂糖 10<br>こいロしようゆ 18<br>みりん 0.5<br>でん粉 0.2<br>水 25<br>白菜 25<br>ほうれん草 20<br>けずり節 0.2<br>うすロしようゆ 1.2<br>みりん 0.4<br>水 4<br>厚揚げ 25<br>大根 20<br>人参 15<br>玉ねぎ 15<br>青ねぎ 5<br>煮干し粉 5<br>みそ 8.5<br>水 115                                 | 精白米 80<br>しゃがいも 45<br>なたね油(揚げ油) 12<br>高野豆腐 4.5<br>砂糖 10<br>こいロしようゆ 18<br>みりん 0.5<br>でん粉 0.2<br>水 25<br>白菜 25<br>ほうれん草 20<br>けずり節 0.2<br>うすロしようゆ 1.2<br>みりん 0.4<br>水 4<br>厚揚げ 25<br>大根 20<br>人参 15<br>玉ねぎ 15<br>青ねぎ 5<br>煮干し粉 5<br>みそ 8.5<br>水 115 |

## 6月4日から10日は 歯と口の健康週間です

**ひみこのはがいで**

あなたは、よくかんで食べることを意識していますか？

かむと体にいいことがたくさんあります。おおかししょうぼうひみこ 大昔の女王 卑弥呼の時代は、かみごたえのある食べ物を食べていました。健康で長生きしたので、よくかむことのよさの合言葉「ひみこのはがいで」ができました。

あなたは、よくかんで食べることを意識していますか？

かむと体にいいことがたくさんあります。おおかししょうぼうひみこ 大昔の女王 卑弥呼の時代は、かみごたえのある食べ物を食べていました。健康で長生きしたので、よくかむことのよさの合言葉「ひみこのはがいで」ができました。

### かみかみチェック

スタート

どのおやつがすすき？  
①ショートケーキ  
②クッキー  
③せんべい

よくかむと頭がよくなるのは  
①うそ  
②ほんとう

ナッツやいりまめがすすき？  
①はい  
②いいえ

いつもの食事でも、一口30回以上かんでいる？  
①はい ②いいえ

かたい食べ物はかりだった女王 卑弥呼の時代は、かたい食べ物で何回くらいかんでいたと思う？  
①39 ②390 ③3900

つば(だ液)にはどちらの働きがある？  
①むしばをふせぐ  
②のどがかわく

どちらのメニューを食べたいと思いますか？  
①やさいごカレー  
②くのないカレー

かたい食べものがあつたらどうする？  
①すすんでたべる  
②たべない

すごくいいね！  
あなたは、かみかみ博士レベルです。これからも、かむことを意識して、食べものをよく味わって食べてください。

もう一歩！  
あなたは、ふつうレベルです。よくかんで食べると、いいことがたくさんあるので、これからは、かむことを意識しましょう。

がんばろう！  
あなたの歯やあごはあまりつかわれていないようです。かたい食べものもがんばって食べるようにしましょう。

③お茶は食前か食後に  
お茶などの飲み物を食事と一緒にすると、かまずに流し込んで食べる習慣が付きやすくなります。

④かみごたえのある食材を意識して食べる  
せんべいやスルメ、ナッツ類などのおやつや、フランスパンで作ったサンドイッチ、根菜類、こんにゃく、海藻もおすすです。

**かみかみ度アップのためのポイント**

①大きく切る  
包丁の刃で切る回数をへらすと、自分の歯でかむ回数が増えます。りんごなどは、皮つきもおすすです。

②歯ごたえを残す  
少しかために調理しましょう。野菜のせんいにとって切ったり、赤身の肉を使うようにしましょう。

昔の食事生活の知恵

※牛乳のかわりに母子茶がすすです



