

令和元年度6月学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
献立名	ごはん 餅のヤンニョムカンジャンかけ ナムル ワンダンスープ	ごはん 小あじの南蛮漬け 煮びたし みそ汁 味付けのり	小栄粉パン スパゲティポリタン プレーンオムレツ 海と畑のサラダ ドレッシング(和風)	減ごまごはん 五目うどん きざみきつね キャベツとコーンの炒め物	ごはん 母子茶のかき揚げ ひききの煮付け いも団子汁
材料名および使用量(g)	精白米 80 さわかち 50g にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しよが 0.25 けずり節 0.2 こいしよがゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 大豆もやし 15 ほうれん草 20 ぜんまい(水煮) 10 人参 5 にんにく 0.1 砂糖 0.2 こいしよがゆ 2.3 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 白いきりごま 1 白いきりごま(すり) 1 豚肉 7 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 チンゲン菜 10 チキンパイオン 4.5 塩 0.1 うすしよがゆ 5.5 こしよが 0.03 水 120	精白米 80 小あじ(凍粉つき) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 ピーマン 15 人参 3 料理酒 1.5 三温糖 2.4 うすしよがゆ 3 酢 2.4 油揚げ 40 けずり節 0.2 うすしよがゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 豆腐 25 えのきたけ 7 じゃがいも 25 人参 5 大根 10 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 味付けのり(小袋) 1	小栄粉パン 1 スパゲティ 25 豚肉 10 ピーマン 5 人参 15 玉ねぎ 40 マッシュルーム 5 オリーブ油 0.5 塩 0.1 こしよが 0.06 ウスターソース 4.5 ケチャップ 10.8 プレーンオムレツ 1 キャベツ 20 まぐろの油揚げ 10 レモン汁 0.3 大豆(ゆで) 5 ホールコーン 5 人参 5 ひじき 0.3 ドレッシング(和風) 1 (小袋)	精白米 70 白いりごま 1.12 塩 4.48 塩 0.7 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 10 かまぼこ 5 玉ねぎ 20 人参 10 けずり節 5 だし昆布 0.5 うすしよがゆ 6.3 三温糖 0.1 こいしよがゆ 125 水 25 ひじき 1 油揚げ 1 砂糖 3 こいしよがゆ 3 水 24 キャベツ 20 もやし 20 ホールコーン 5 ちりめんじゃこ 2 うすしよがゆ 0.8 こしよが 0.03	精白米 80 大豆(ゆで) 15 玉ねぎ 10 ちくわ 5 ちくわ 10 母子茶 1 小麦粉 7 塩 0.3 塩 0.3 なたね油(揚げ油) 4 ひじき 2.4 油揚げ 6 人参 6 けずり節 1 三温糖 2 こいしよがゆ 2.8 水 15 水 25 人参 25 大根 10 人参 10 白ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすしよがゆ 5 塩 0.05 水 115
少(10分)・Local(中)・Local(朝)	606(26.8) / 723(31.6)	599(22.9) / 721(27.2)	654(28.1) / 821(34.9)	638(24.3) / 784(29.4)	645(21.3) / 783(25.4)
日・曜	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
献立名	ごはん けんえびのから揚げ 回鍋肉(赤いロー) 具だくさんスープ ももゼリー	ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 丸干し れんごんの甘酢漬け	小パン ソーススパゲティ フランクフルト 小松菜とツナのソテー	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ さばの塩焼き ごま酢和え 母子茶	ごはん ちくわの磯辺揚げ じゃこピーマン みそ汁
材料名および使用量(g)	精白米 80 けいひ(凍粉つき) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 キャベツ 25 ピーマン 8 人参 3 豚肉 20 にんにく 0.1 土しよが 0.5 八丁みそ 2 チンゲン菜 2 こいしよがゆ 2 鶏肉皮付き 5 はるさめ 4 白ねぎ 20 人参 10 たけのこ水煮 9 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 チキンパイオン 4.5 塩 0.3 うすしよがゆ 4.5 こしよが 0.02 水 120	精白米 80 新玉 14 新じゃが 20 じゃがいも 20 玉ねぎ 50 人参 10 つきこんにやく 15 しめじ 7 土しよが 1 煮干し粉 2 三温糖 2.4 こいしよがゆ 3 うすしよがゆ 3 ウスターソース 20 中濃ソース 7	小パン 1 スパゲティ 25 豚肉 18 いか短冊(小) 10 キャベツ 40 人参 10 チンゲン菜 7 花かつお 0.3 青のり粉 0.1 塩 0.1 こしよが 0.03 こいしよがゆ 0.5 ウスターソース 6 中濃ソース 7 フランクフルト 1 小松菜 15 人参 20 まぐろの油揚げ 0.7 塩 0.1 うすしよがゆ 0.4 こしよが 0.03 レモン汁 0.3	精白米 72 小麦粉 8 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 30 じゃがいも 30 人参 15 冷凍液卵 30 しいたけ(生) 5 さやいんげん 5 玉ねぎ 25 けずり節 4 みりん 1.6 うすしよがゆ 2.8 こいしよがゆ 2.9 水 35 水 1.9 キャベツ 35 人参 5 かまぼこ 5 白いきりごま(すり) 1 砂糖 1.4 うすしよがゆ 1.8 煎茶 1 母子茶 1	精白米 80 ちくわ 1本 青のり粉 8 塩 0.5 塩 0.07 水 8 なたね油(揚げ油) 5 ちりめんじゃこ 10 ピーマン 3 あらいごぼう 7 砂糖 7 こいしよがゆ 0.3 みりん 2 じゃがいも 25 油揚げ 25 玉ねぎ 20 人参 20 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115
少(10分)・Local(中)・Local(朝)	612(23.3) / 726(28.0)	585(20.8) / 712(26.2)	686(30.1) / 900(38.9)	597(27.1) / 749(33.8)	631(21.9) / 733(25.0)

6月4日から10日は 歯と口の健康週間です

ひみこのはがーぜ

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。おむかしは、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「ひみこのはがーぜ」ができました。

歯の病気予防
味の発達
言葉の発達
胃腸のいきいき
全身の体力向上

かみかみチェック

スタート

よくかむと頭がよくなるのは ①うそ ②ほんとう

友達と比べて あなたの食べるスピードは？ ①おそい ②ふつう ③はやい

かみかみ博士 039 2390 33900

つば(だ液)には ①むしばをふせく ②のどがかわく

どちらのメニューを ①やさしいゴロゴロカレー ②くのないカレー

すこ〜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！ あなたは、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。

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、皮つきもおすすめてです。
- 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。
- 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つかずくなります。
- 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、海藻もおすすめてです。

令和元年度6月学校給食予定こんだて表

三田市立ゆりのき台給食センター

親子でトマト収穫体験 参加者募集

三田の食材に興味・関心をもち、収穫の喜びを体験し、食の大切さについて考える機会とします。収穫したさんだトマトは、7月の給食献立『三田の夏野菜カレー』に使用します。たくさんのご参加をお待ちしています。

- 1 日 時 令和元年6月30日(日) 9:30 ~ 10:30 ごろまで
雨天決行、荒天中止 (受付 9:30) 終了後現地解散します。
- 2 場 所 中上農園 (三田市香下1063 中上之にさんの園圃)
- 3 内 容 さんだトマトのつみとり体験(お土産つき)
生産者のお話
さんだトマト試食
- 4 対 象 公立校園の園児・児童・生徒とその保護者 50人
申込多数の場合は抽選。6月21日(金)以降に主催に通知します
- 5 参加費 参加する大人・子ども1人あたり 200円 (当日集金)
- 6 申し込み 令和元年6月17日(月) 必着 体験名「トマト収穫」と
①参加する園児・児童・生徒の名前 ②参加する保護者の名前 ③学校園名
④学年 ⑤住所 ⑥電話番号(緊急連絡先)を記入し、下記の宛先に、
往復はがき(宛名記入)かeメールで申し込みください。
※ 往復はがきの場合は、消えるボールペンの利用は不可
- 7 持ち物 飲料水 参加証 参加費 筆記用具
当日は、動きやすい服装でお越しください。



申し込み・問い合わせ先

三田市教育委員会 学校給食課(ゆりのき台給食センター)

「やさしい収穫体験」担当

〒669-1324 三田市ゆりのき台6-8

電話: 567-2279 FAX: 567-2329

eメール: kkyush_u@city.sanda.lg.jp

問い合わせの受付時間は、9時~16時30分まで(土・日・祝日は除く)

日・曜	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)
献立名	三色どんぶり ・ごはん ・とりそぼろ ・いりたまご けんちん汁	中華丼 ・ごはん ・中華煮 焼きシューマイ(えび) 小松菜ともやし炒め物	パインパン 白身魚の大豆がらめ レモン和え レタスのスープ	チキンカレーライス ・ごはん ・チキンカレー 焼きハンバーグ ほうれん草のソテー	まごわやさしい ごはん トラウトの塩焼き 茎わかめのみんぴら 呉汁	まごはん そぼろ煮 ししやも たくあん和え
材料名および使用量(g)	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 土しょうが 1 玉ねぎ 14 こいりしょうゆ 2.8 料理酒 1.5 グリーンピース 3 冷凍液卵 30 ひまわり油 0.5 砂糖 0.7 塩 0.1 豆腐 30 大根 20 人参 10 白菜 15 白ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 けずり節 4.3 うす口しょうゆ 0.2 塩 0.2 水 115	精白米 80 豚肉 20 いか短冊(小) 20 白菜 30 玉ねぎ 30 たけのこ水煮 15 しめじ 10 人参 15 土しょうが 1 チキンブイヨン 4.5 砂糖 1.5 水 0.15 うす口しょうゆ 5.7 こしょう 0.06 でん粉 3.5 水 50 えびシューマイ(大) 1 小松菜 25 もやし 20 ひまわり油 0.5 うす口しょうゆ 0.05 こしょう 0.01 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	パン 1こ ドライパイン 9 白身魚(角切り) 40 塩 0.2 玉ねぎ 0.02 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 大豆(ゆで) 7 砂糖 1.7 こいりしょうゆ 2.3 みりん 0.5 水 2 白菜 40 まぐろ油漬け 5 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 レタス 25 豚肉 5 玉ねぎ 35 人参 5 マッシュルーム 4.5 チキンブイヨン 2.7 うす口しょうゆ 0.5 塩 0.04 水 115	精白米 80 鶏肉皮付き 20 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 45 オニオンソテー 5 土しょうが 0.3 白いきんぴら 0.1 りんごピューレ 12 塩 3 ウスターソース 0.15 こしょう 0.6 みりん 0.03 水 80 ハンバーグ 1 ほうれん草 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こしょう 0.02 こいりしょうゆ 0.4	精白米 80 トラウト 50g 茎わかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにく 10 白いきんぴら 1 けずり節 0.5 三温糖 1.6 こいりしょうゆ 2.4 みりん 1.2 水 4 厚揚げ 15 豆腐 15 大豆(ゆで) 10 小松菜 30 千切りたくあん 4.5 人参 0.9 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 72 押麦 8 鶏ミンチ 10 じゃがいも 55 玉ねぎ 35 人参 25 焼き豆腐 15 小丸天 25 さやいんげん 5 三温糖 1.8 こいりしょうゆ 3 うす口しょうゆ 3 水 20 ししやも 1尾 白菜 30 小松菜 15 千切りたくあん 4.5 人参 0.9



日・曜	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	ごはん 麻婆豆腐 焼きギョーザ 流拌三絲	小パン 鶏肉のインドネシア風からあげ ツナとポテトのサラダ キャベツのスープ	沖縄料理 菜めし 昆布の煮物 とうがんと汁 サターアングキ(卵使用)	ごはん ニラじゃが おひたし みそ汁
材料名および使用量(g)	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 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 トウモロコシ 0.3 じゃがいも 2 でん粉 3.5 水 40 ギョーザ(大) 1 キャベツ 15 緑豆はるさめ 4 もやし 5 ささみの水煮 5 人参 5 砂糖 2.5 塩 1.4 うす口しょうゆ 0.9 塩 0.2 ※ギョーザ 幼 1こ 中 (大)2こ	パン 1こ 鶏肉皮付き 50 玉ねぎ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.07 料理酒 2 ターメリック 0.7 コリアンダー 0.7 塩 0.4 でん粉 8 なたね油(揚げ油) 5 じゃがいも 50 まぐろ油漬け 7 人参 3 パセリ 0.5 オリーブ油 0.3 レモン汁 0.3 酢 1.7 砂糖 0.7 こしょう 0.3 水 0.05 オニオン 25 キャベツ 5 豚肉 10 人参 10 玉ねぎ 30 マッシュルーム 5 ホールコーン 5 チキンブイヨン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.8 こしょう 0.04 うす口しょうゆ 1.5 水 115	精白米 80 菜めしの煮 2.1 きざみ昆布 2.4 人参 7 豚肉 15 つきこんにく(白) 10 こいりしょうゆ 2.4 みりん 1 三温糖 1.5 水 20 白菜 30 厚揚げ 7 ほうれん草 9 けずり節 7 うす口しょうゆ 5 みりん 0.4 水 4 人参 20 大根 10 人参 15 玉ねぎ 15 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 ニラ 12 鶏ミンチ 10 砂糖 0.5 こいりしょうゆ 1.8 みりん 0.5 でん粉 0.2 水 2 白菜 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 0.4 水 4 厚揚げ 20 大根 10 人参 10 玉ねぎ 15 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115

よくかむと あごが発達して、歯並びがよくなる

* 歯の並ぶスペースができて、歯並びがよくなる。

子どもの歯(20本) 大人の歯(親知らずふくむ32本)

小学1年生ごろに
大人の歯へかわる時期で
歯並びが悪くなる

約半数は
高学年にむくころに
自然に改善

約半数は
高学年にむくころに
改善せず悪化

両者のちがいは? かみ方

両歯をきりつづぶような
かみ方を意識しましょう

★かみかみチェッククイズの答え★
クイズA② クイズB③

歯と口の健康知ってク情報

「はやく? おいしく? どうする?」
かみかみで歯の健康

たべかたチェックもしてみましょう

- 食べるのがとても早い
- 食べるのがとても遅い
- 食べ物を口からよくこぼす
- かいいた食べ物を食べるのが苦手

※チェックがついた人はやってみよう

よくかんでいない人は、かむことを意識して食べましょう。

食べ物に感謝して「ありがとう ございます」を3回心の中で唱えながらかむと、一口30回かむことができますよ。

よくかんでいない人は、かみごたえのあるものを意識してとりいれて、歯とあごをきたえましょう。

ありがとう
ごきいす

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
中学校 エネルギー 830kcal たんぱく質 34.3g
※うどんは卵を含む製品と同一工場製造されています。
※献立は都合により変更することがあります。
【黄】口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂肪)
【赤】肉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)
※太字は三田の食材を使用しています。