

令和元年度 7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	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)
献立名	ごはん 赤魚の西京焼き 切干し大根の煮付け とうがんと汁	減わかめごはん 揚げそば用めん あんかけスープ 焼きシューマイ(えび) 特豆	三田のパン 母子茶のテーブルロール ポークビーンズ レモン和え 野菜スープ	三田を賞ベチャオ献立 ごはん 三田の夏野菜カレー 三田ポークとたまねぎのマリネ きゅうりとツナの和え物	七夕こんだて ごはん かんぴょうの炒め煮 夏野菜のかき揚げ 七夕汁 豆乳アイス	ごはん 麻婆豆腐 焼きキョーザ 焼ビーフン	麦ごはん いかのてり煮 ピーマンと竹輪の甘辛炒め かぼちゃのみそ汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 赤魚の西京漬け 50g 切干し大根 5 人参 5 油揚げ 5 けずり節 2 三温糖 1 こいロしようゆ 1.5 うすロしようゆ 1.35 みりん 1 水 20 とうがんと汁 35 鶏肉皮付き 6 厚揚げ 25 人参 7 しめじ 7 青ねぎ 5 塩 0.2 うすロしようゆ 4 けずり節 4 だし昆布 0.5 水 110	精白米 70 わかめご飯の素 2.1 揚げそば用めん(小袋) 1 豚肉 10 人参 10 うすろみ水煮 20 大豆(ゆで) 10 白菜 20 もやし 15 チンゲン菜 10 チキンピジョン 1 にんにく 0.2 土しよが 0.8 塩 0.1 こしよ 0.02 うすロしようゆ 3.8 水 2.5 えびシューマイ(大) 95 焼きシューマイ(小袋) 22 塩 0.3 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ ※揚げそば用めん(小袋) 幼・小 20g 中 30g	パン 1こ 砂糖 4.8 バター 6 母子の粉茶 0.9 豚肉 15 大豆(ゆで) 20 玉ねぎ 2.0 ケチャップ 3.2 トマトジュース 0.64 ウスターソース 0.8 こいロしようゆ 0.8 塩 0.16 こしよ 0.01 料理酒 0.5 水 4 白菜 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 鶏肉 5 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 人参 10 セロリ 5 チキンピジョン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすロしようゆ 2.5 こしよ 0.04 水 104	精白米 80 鶏肉皮付き 20 じゃがいも 35 玉ねぎ 40 オニオンソテー 5 トマト 20 なす 7 ピーマン 3 土しよが 0.5 にんにく 0.1 カレーウ 13 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしよ 0.03 水 80 三田ポーク 30 玉ねぎ 25 人参 3 土しよが 1 青ねぎ 1 みそ 1 砂糖 0.5 うすロしようゆ 0.9 みりん 1 酢 1 きゅうり 30 キャベツ 10 まぐろ油揚げ 5 砂糖 0.3 うすロしようゆ 1.2	精白米 70 豆腐 12 人参 8 白ねぎ 4 かんぴょう(乾) 2.4 干しいたけ 0.4 土しよが 0.2 こいロしようゆ 2 三温糖 1.5 水 10 西洋かぼちゃ 10 玉ねぎ 10 にがり 7 大豆(ゆで) 10 小麦粉 7 塩 0.1 なたね油(揚げ油) 4 はるさめ 4 油揚げ 5 玉ねぎ 25 人参 10 オクラ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うすロしようゆ 4.5 塩 0.15 水 130 豆乳アイス 1こ	精白米 80 豆腐 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 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいロしようゆ 3.5 水 40 キョーザ(大) 1 ビーフン 8 豚肉 5 キャベツ 8 チンゲン菜 10 人参 3 ひまわり油 0.3 塩 0.15 こしよ 0.03 うすロしようゆ 1.35 ※キョーザ 幼 1こ 中 (大)2こ	精白米 72 豆腐 8 松菜 1枚 空豆いか 1.76 砂糖 2.8 みりん 1.44 でん粉 0.32 水 2.4 ピーマン 12 ちくわ 15 あらいごぼう 10 まわかれ 3 人参 5 花かつお 1 オリーブ油 0.9 三温糖 1.4 こいロしようゆ 2.6 料理酒 0.6 西洋かぼちゃ 36 玉ねぎ 10 油揚げ 6 しめじ 6 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110
	590(26.2) / 705(31.0)	664(23.5) / 883(30.7)	619(23.5) / 775(28.7)	685(25.8) / 834(31.3)	683(19.1) / 812(22.4)	676(26.6) / 862(33.7)	604(26.4) / 736(33.5)

学校給食摂取基準 小学校中 学年 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

【黄】口酸や力のもとになる食品(炭水化物・油脂)  
【赤】O血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)  
【緑】△体の調子をとる食品(ビタミン・ミネラル)

食ベチャオさんだ！ 食育推進事業  
**給食センター探検隊員 募集**

今年も親子で清水山給食センターを探検し、給食の秘密をさぐる「給食センター探検隊員」を募集します。いつも食べている給食の秘密を知るチャンスです！みなさんの参加をお待ちしています。

【日時】令和元年7月22日(月)9:15~13:30(受付9:00)

【場所】清水山給食センター

【内容】清水山給食センターの

見学・調理体験及び試食

\*\*\* 予定メニュー \*\*\*

- 三田夏野菜カレー
- 豆腐入り焼きハンバーグ
- 三田ポークときゅうりのマリネ

【参加費】一人300円(当日集金)

【対象】三田市立の小学3年生~6年生の児童・中学生とその保護者(定員:30名程度)

※対象学年未満のお子様は参加・同伴できません。

※人数多数の場合は抽選とし、7月12日(金)までに申込者全員に返信いたします。

【申込み方法】往復はがき(宛名記入)で7月4日(木)必着または、eメールを7月4日16時までに送信

- ①参加する児童生徒の氏名(漢字にふりがなを付けて)
  - ②参加する保護者の氏名(漢字にふりがなを付けて)
  - ③学校名 ④学年 ⑤住所 ⑥電話番号を記入
- \*消えるボールペン不可

【持ち物】エプロン・マスク・飲料水・参加費・筆記用具・首に巻くタオル・きれいに洗った長靴(調理場用)・上履き(調理場以外で使用)

※やけど防止のため、長袖の上着を持参し、長ズボンを着用してご参加ください。

【申込み・問合せ先】平日9時~16時30分まで  
清水山給食センター「給食センター探検隊」担当  
〒669-1506 三田市志手原1143

電話:079-559-4691

FAX:079-559-4692

eメール:kshimizuyama@city.sanda.lg.jp



「食ベチャオさんだ！」で  
**やさしい食育のや野菜をおいしくもりもり食べましょう**

野菜には、『ビタミン』はもちろん、腸の掃除屋『食物繊維』や取りすぎた食塩を体の外に出してくれる『カリウム』などがたくさん含まれています。野菜をおいしくもりもり食べて、健康づくりに欠かせない栄養素をしっかりととりましょう。

気をつけよう！  
**野菜不足に  
なりがちな食生活**

朝食を抜くことが多い

洋食を好んで食べる

単品のメニューが多い

◇生野菜を活用しよう◇

トマトやきゅうりは、水洗いするだけで食べられます。忙しい朝の食事に1品プラスしては？

◇調理法を工夫しよう◇

野菜はゆでたり、炒めたりするとカサが減り、たくさん食べることができます。

◇具だくさんの汁物を食べよう◇

みそ汁やスープにいろいろな種類の野菜を入れると、野菜のうまみもたくさん出てきて、おいしく食べられます。

できることから始めよう！！



夏休みの自由研究におすすめです。  
カメラを持ってきてください。

令和元年度 7月 学校給食予定こんだて表

三田市立清水山給食センター

日・曜	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
献立名	小パン 夏野菜のさっぱりミートスパゲティ とびうおフライ アーモンド和え	ごはん キムタク炒め たこ焼き モロヘイヤと卵のスープ 乾燥小魚	しそごはん きびなごのから揚げ ごま酢和え すまし汁 わらび餅	まごやざしい ごはん ほっけの塩焼き 大豆の燗煮 ごま汁	世界のパン ビタミン 鶏肉とレバーの大豆がらめ キャベツとコーンのソテー レタスのスープ	和菓の日 ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 さばのてり焼き ごま和え 母子茶
材料名および使用量 (g)	パン スパゲティ 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 なす トマト ピーマン オリーブ油 砂糖 ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう にんにく 水 たびうおフライ なたね油(揚げ油) キャベツ 小松菜 粉末アーモンド カットアーモンド 砂糖 うすろしょうゆ	精白米 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 干切りたくあん こいりしょうゆ ごま油 たこ焼き 鶏肉 モロヘイヤ 鶏卵 玉ねぎ 人参 豆腐 チキンブイオン ローリエ粉末 うすろしょうゆ 塩 こしょう だし昆布 けずり節 うすろしょうゆ 水 乾燥小魚(小袋) ※たこ焼き 幼・小 1こ 中 2こ	精白米 しそ きびなごのから揚げ ごま酢和え すまし汁 わらび餅 豆腐 大豆 人参 玉ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ しめじ みつば だし昆布 けずり節 うすろしょうゆ 水 わらび餅(小袋)	精白米 ほっけ50g 大豆(ゆで) ひじき 油揚げ 人参 けずり節 三温糖 こいりしょうゆ みりん 砂糖 水 じゃがいも 玉ねぎ えのきたけ 厚揚げ 青ねぎ 煮干し粉 みりん 白いりごま 白いりごま(すり) 水	ビタミン(小袋) 鶏肉皮付き 鶏レバー(下味つき) ひじき 塩 でん粉 なたね油(揚げ油) 大豆(ゆで) こいりしょうゆ みりん でん粉 水 キャベツ ほうれん草 ホールコーン 塩 こしょう ひまわり油 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく チキンブイオン ローリエ粉末 うすろしょうゆ ごしょう 水	精白米 豚肉 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 角こんにやく 土しよが 三温糖 こいりしょうゆ うすろしょうゆ 水 さば 50g こいりしょうゆ 砂糖 みりん でん粉 水 小松菜 もやし 白いりごま 白いりごま(すり) 砂糖 うすろしょうゆ 母子茶
	661(26.3) / 835(32.8)	605(26.1) / 741(31.8)	613(20.4) / 741(24.2)	616(27.0) / 740(32.0)	618(28.0) / 700(32.4)	595(25.4) / 770(33.7)

食ベチャオさんだ！食育推進事業

## 「給食試食とセンターミニ探検」参加者募集

清水山給食センターで給食センター探検隊が開催されるのに合わせて、ゆりのき台給食センターでもミニ探検(給食試食付き)を実施します。

【日時】令和元年7月22日(月)11時から13時(予定)

【場所】ゆりのき台給食センター

【内容】  
\* 試食: 三田夏野菜カレー  
豆腐入り焼きハンバーグ  
三田ポークときゅうりのマリネ  
\* 給食センター調理場内見学  
(センターの調理機器や施設を間近で見学できます。また、大きな冷凍・冷蔵庫内にも入れます。)

【参加費】一人300円(当日集金)

【定員】40名(申し込み多数の場合は、抽選)

\* 小学校低学年以下のお子様は中学生以上同伴でご参加ください

\* 人数多数の場合は抽選とし、7月12日(金)までに申込者全員に返信いたします。

【申込み方法】往復はがき(宛名記入)で7月4日(木)必着 または、eメールを7月4日16時までに 送信

①参加希望体験名(ミニ探検) ②参加者全員の氏名 ③年齢 ④代表者の電話番号 \* 消えるボールペン不可

【申込み・問合せ先】平日9時～16時30分まで  
ゆりのき台給食センター 給食試食担当  
住所 〒669-1324 三田市ゆりのき台6-8  
電話: 079-567-2279  
FAX: 079-567-2329  
eメール: kkyush\_u@city.sanda.lg.jp

7月25日 給食費振替日

未就学児親子を対象に、神戸親和女子大学附属親和幼稚園で給食試食(一食200円)を12時から13時(予定)で同日実施するよ。参加希望体験名に給食試食親子体験と記入し、下記と同じ方法で申し込もう!



太陽の光をたっぷりあびて育った  
**夏野菜を食べよう!**

夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。旬の野菜には、その季節に必要な栄養がたっぷり詰まっています。7月の給食には、夏野菜メニューがたくさん登場します。夏野菜パワーをいただき、暑い夏を元気に過ごしましょう!



**4日 三田の夏野菜カレー**  
★給食レシビあり

みんなの大好きなカレーに三田の**なす、ピーマン、トマト**が入っています。食欲が落ちやすい夏でも、もりもり食べられるカレーは、夏バテ予防にピッタリですね。



トマト収穫体験で収穫してくれたさんだトマトが入っているよ!

**5日 夏野菜のかきあげ**

かぼちゃとにがうりが入ったかき揚げです。ほくほくしたかぼちゃの甘みで、にがうりの苦みもマイルドになります。



**11日 モロヘイヤと卵のスープ**

モロヘイヤはアラビア語で『王様だけのもの』という意味があり、名前の通り、そのくらい健康によい野菜ということです。ぬめり成分“ムチン”は、消化を助け、胃の粘膜を守る働きがあります。



清水山給食センターの探検隊に参加できない小学2年生までは、この企画がおすすめ! 暑い時期、マイナス18度の冷蔵庫は、何度も入りたい人気スポットです。



**9日 ピーマンとちくわの甘辛炒め**  
★給食レシビあり



ピーマン、ちくわ、ごぼう、茎わかめ、人参を、甘辛い味付けで炒めています。ピーマンが苦手な子もペロリ♪ごはんにもよく合う味付けです。

**10日 夏野菜のさっぱりミートスパゲティ**  
★給食レシビあり



食ベチャオさんだ! 料理コンテストのレシビをアレンジしたものです。暑い夏にも食べやすい味付けです。

三田の学校給食レシビ

三田市ホームページで★給食レシビ公開中です!

ぜひ、ご覧ください。