

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。

三田市ゆりのき台給食センター

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	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) 枝豆	まごおやさしい ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	世界のパン ビタンパン 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	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	まごはん 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	ごはん 赤魚の西京焼き 切干し大根の煮付け とうがん汁
材料名および使用量 (g)	精白米 70 わかめごはん 2.1 揚げそば用めん(小袋) 1 豚肉 10 うずら卵水煮 20 人参 10 白菜 20 もやし 15 チンゲン菜 10 干しいたけ 1 チキンブイオン 5 にんにく 0.2 土しょうが 0.8 塩 0.1 こしょう 0.02 うすろしようにゆ 3.8 でん粉 2.5 水 95 えびシューマイ(大) 1 枝豆 22 塩 0.3  ※えびシューマイ 幼 1に 中 (大)2に ※揚げそば用めん(小袋) 幼・小 20g 中 30g	精白米 80 ほっけ 19 天豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいロしようにゆ 0.7 みりん 8 氷 8 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 えのきたけ 7 厚揚げ 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8 みりん 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 100  ※3日 ビタンパン(小袋) 幼・小1・小2 80g 小3~中 80g	ビタンパン(小袋) 1枚 鶏肉皮付き 45 レバー(下味つき) 8 こしょう 0.02 塩 0.2 でん粉 9 なたね油(揚げ油) 5 大豆(ゆで) 5 砂糖 2 こいロしようにゆ 2.7 みりん 0.6 にんにく 0.1 水 2 キャベツ 30 ほうれん草 10 ホールコーン 5 塩 0.2 こしょう 0.03 ひまわり油 0.3 レタス 20 鶏肉 10 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 人参 5 チキンブイオン 0.3 ローリエ粉末 0.01 うすろしようにゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.04 水 105	精白米 80 鶏肉皮付き 20 じゃがいも 35 玉ねぎ 30 オニオンソテー 5 トマト 20 なす 7 ピーマン 3 土しょうが 0.5 カレールー 0.1 ケールルー 13 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 三田ポーク 30 人参 25 土しょうが 3 油揚げ 1 青ねぎ 1 みそ 1 砂糖 0.5 うすろしようにゆ 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 うすろしようにゆ 1.2	精白米 70 人参 12 白ねぎ 4 かんぴょう(乾) 2.4 干しいたけ 0.4 土しょうが 0.2 こいロしようにゆ 2 三温糖 1.5 水 10 西洋かぼちゃ 10 にがり 7 大豆(ゆで) 10 小麦粉 7 塩 0.1 水 8 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 うすろしようにゆ 4.5 塩 0.15 水 130 豆乳アイス 1	精白米 72 赤魚の西京揚げ 50g 切干し天根 5 人参 6 油揚げ 5 けずり節 2 三温糖 2 こいロしようにゆ 1.5 うすろしようにゆ 1.35 みりん 1 水 35 とうがん 20 じゃがいも 3 人参 5 厚揚げ 6 人参 7 しめじ 7 青ねぎ 5 うすろしようにゆ 4 けずり節 5 だし昆布 0.5 水 110	
	664(23.5) / 883(30.7)	616(27.0) / 740(32.0)	618(28.0) / 700(32.4)	685(25.8) / 834(31.3)	683(19.1) / 812(22.4)	604(26.4) / 736(33.5)	590(26.2) / 705(31.0)

学校給食摂取基準 小学校 中学校 エネルギー 550Kcal エネルギー 830Kcal たんぱく質 26g たんぱく質 34g

【黄】口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂肪)  
【赤】口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)  
【緑】△体の調子をとどめる食品(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

- 参加する児童生徒の氏名(漢字にふりがなを付けて)
- 参加する保護者の氏名(漢字にふりがなを付けて)
- 学校名 ④学年 ⑤住所 ⑥電話番号を記入

※水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

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。

## 「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りましょう。

野菜不足に ながちな食生活



単品のメニューが多い



洋食を好んで食べる

朝食を抜くことが多い

### ◇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品プラスしてみても?

### ◇調理法を工夫しよう◇

野菜はゆでたり、炒めたりすると力が減り、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。

令和元年度 7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

日・曜	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	
献立名	三田のパン 母子茶のテーブルロール ポークヒーンズ レモン和え 野菜スープ	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	ごはん 麻婆豆腐 焼きキョウザ 焼ビーフン	ごはん キムタク炒め たご焼 モロヘイヤと卵のスープ 乾燥小魚	ごはん 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 新玉と新じゃがの旨煮 さばのてり焼き ごま和え 母子茶	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 1こ 砂糖 4.8 バター 6 母子茶の粉茶 0.9 豚肉 15 大豆(ゆで) 20 玉ねぎ 20 ケチャップ 3.2 トマトジュース 0.64 砂糖 0.8 ウスターソース 0.8 ごいししょうゆ 0.16 塩 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 豚肉 1.7 じゃがいも 5 玉ねぎ 35 人参 25 セロリ 5 チキンブイオン 8 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすししょうゆ 2.5 ごいししょうゆ 0.04 水 104	精白米 80 しそ 1.71 きびなごのから揚げ 22 ごま酢和え 2 でん粉 2.5 なたね油(揚げ油) 35 キョウザ 35 糸かまぼこ 5 人参 5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 1.4 ごいししょうゆ 1.8 酢 2 豆腐 30 白菜 30 人参 5 しめじ 7 みつば 4 だし昆布 1 けずり節 1 塩 0.1 うすししょうゆ 5 水 110 わらび餅(小袋) 1	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 14 もやし 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しろうが 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 でん粉 2 ごいししょうゆ 3.5 豆腐 40 キョウザ(大) 1 ビーフン 8 豚肉 5 キャベツ 8 チゲン菜 10 人参 3 ひまわり油 0.3 塩 0.15 ごいししょうゆ 0.03 1.35 ※キョウザ 幼 1こ 中 2こ (大)2こ	精白米 80 豚肉 25 人参 5 玉ねぎ 15 白菜キムチ 15 千切りたくあん 20 ごいししょうゆ 0.3 ごま油 0.8 たご焼き 1 豆腐 2.5 モロヘイヤ 20 玉ねぎ 26 豆腐 20 チキンブイオン 0.01 ローリエ粉末 5.4 うすししょうゆ 0.15 塩 0.03 ごいししょうゆ 0.5 かつお粉 107 乾燥小魚(小袋) 1 ※たご焼き 幼・小 1こ 中 2こ	パン 1こ スバクティ 27 鶏ミンチ 12 玉ねぎ 20 人参 7 なす 7 トマト 7 ピーマン 3 オリーブ油 1 砂糖 1 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 塩 0.3 ごいししょうゆ 0.08 にんにく 0.5 水 4 とびうおフライ 1 なたね油(揚げ油) 4 キャベツ 25 小松菜 15 粉末アーモンド 1 カットアーモンド 1 砂糖 0.2 うすししょうゆ 1.08	精白米 80 豚肉 15 厚揚げ 35 じゃがいも 55 玉ねぎ 40 人参 10 角こんにやく 20 土しろうが 1 三温糖 2.4 ごいししょうゆ 3 うすししょうゆ 3 水 20 さば 50g ごいししょうゆ 2 砂糖 1 みりん 1 でん粉 0.2 水 2.5 小松菜 15 もやし 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.1 ごいししょうゆ 1.08 母子茶 1本 ※牛乳のかわりに 母子茶がつきます	
	619(23.5) / 775(28.7)	613(20.4) / 741(24.2)	676(26.6) / 862(33.7)	605(26.1) / 741(31.8)	661(26.3) / 835(32.8)	595(25.4) / 770(33.7)	

※献立は都合により変更することがあります。  
※太字は三田の食材を使用しています。

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

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。



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

★給食レシピあり

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。



16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。



ねぼねぼパワ-



8日 ピーマンとちくわの甘辛炒め

★給食レシピあり

ピーマン、ちくわ、ごぼう、茎わかめ、人参を、甘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。



17日 夏野菜のさっぱりミートスパゲティ

★給食レシピあり

食ベチャオさんだ!料理コンテストのレシピ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ピ

三田市ホームページで★給食レシピ公開中です!

ぜひ、ご覧ください。

