

令和2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。

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
献立名	小パン 夏野菜のさっぱりミートスパゲティ プレーンオムレツ 海と畑のサラダ	三田市制記念日 三田の夏野菜カレー ・ごはん ・夏野菜カレー 豆腐入りハンバーグ きゅうりの香漬け	ごはん ちくわの磯辺揚げ 大豆の磯煮 とうがん汁	ごはん 鯖のしょうが焼き おひたし みそ汁	七夕こんだて ごはん ししゃも かんぴょうの炒め煮 七夕汁 豆乳アイス	ドッグスライスカレーパン スティックウインナー ケチャップ&ソース キャベツとコーンのソーテ オニオンスープ	ごはん あじの竜田揚げ 切干し大根の煮付け みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 涼拌三絲(ジャンパンスー)	カムカムこんだて 減しごはん 中華あん 揚げそば用めん 枝豆 乾燥小魚(小中のみ)	麦ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 たこ焼き じゃこピーマン	世界のパン ピタパン 鶏肉とレバーの大豆がらめ きゅうりとツナのサラダ レタスのスープ
材料名および使用量(g)	パン スパゲティ 27 鶏ミンチ 15 玉ねぎ 20 人参 7 なす 10 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 こしょう 0.08 にんにく 0.5 水 4 プレーンオムレツ 1 キャベツ 25 まぐろ油漬 10 レモン汁 0.3 大豆(ゆで) 5 ホールコーン 5 ひじき 0.3 砂糖 1 塩 0.04 うすろしよゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5	精白米 80 三田ポーク 20 じゃがいも 30 玉ねぎ 35 オニオンソテー 7 トマト 20 なす 7 ピーマン 3 にんにく 0.5 カレールー 12 りんごピューレ 7 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 きゅうり 30 土しょうが 0.15 こいロしよゆ 1.5 砂糖 0.38 酢 1.2 塩 0.03 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 1.1	精白米 80 ちくわ 1本 小麦粉 6 青のり粉 0.5 塩 0.07 水 8 なたね油(揚げ油) 5 大豆(ゆで) 12 ひじき 1.6 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいロしよゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 とうがん 30 厚揚げ 20 人参 7 青ねぎ 5 しめじ 7 青ねぎ 5 塩 0.3 うすろしよゆ 4 けずり節 5 だし昆布 0.5 水 125	精白米 80 さくら 50g 土しょうが 0.3 こいロしよゆ 2.3 みりん 1 料理酒 0.5 でん粉 0.2 水 1.5 白菜 25 ほうれん草 20 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 人参 25 かまぼこ(星型) 5 オクラ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしよゆ 4.5 塩 0.15 水 130 豆乳アイス 1	精白米 80 ししゃも 1尾 豚肉 12 人参 8 白ねぎ 4 かんぴょう(乾) 2.4 干しいたけ 0.4 土しょうが 0.2 こいロしよゆ 2 三温糖 1.5 水 10 玉ねぎ 4 人参 10 マッシュルーム 6 チキンブイオン 4 ローリエ粉末 0.01 塩 0.15 うすろしよゆ 5.4 こしょう 0.05 水 125	精白米 80 カレー粉 1 砂糖 2.4 スティックウインナー 1本 ケチャップ&ソース(小袋) 1 キャベツ 40 ホールコーン 5 塩 0.2 こしょう 0.03 ひまわり油 0.2 玉ねぎ 40 人参 10 マッシュルーム 6 チキンブイオン 4 ローリエ粉末 0.01 塩 0.15 うすろしよゆ 5.4 こしょう 0.05 水 125	精白米 80 あじ 40g 土しょうが 0.4 こいロしよゆ 1.6 料理酒 0.8 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 0.8 こいロしよゆ 1 うすろしよゆ 1.2 水 20 キャベツ 30 白菜 15 玉ねぎ 17 人参 5 青ねぎ 5 きゅうり 5 酢 2.5 砂糖 1.4 塩 0.2 ごま油 0.5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5	精白米 80 しご飯の素 1.49 豚肉 20 いか短冊(小) 20 白菜 30 玉ねぎ 30 人参 15 チンゲン菜 15 干しいたけ 0.5 人参 15 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 デンメンジャン 2 でん粉 2 うすろしよゆ 3.5 水 40 えびシューマイ(大) 1 キャベツ 10 緑豆はるさめ 4 もやし 5 チーズハム 5 人参 5 きゅうり 5 酢 2.5 砂糖 1.4 塩 0.2 ごま油 0.5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5	精白米 70 小麦 8 鶏肉皮付き 14 小丸天 15 じゃがいも 60 玉ねぎ 50 人参 15 さやいんげん 15 土しょうが 0.3 三温糖 2.4 こいロしよゆ 3 うすろしよゆ 3 水 20 たこ焼き 1 ちりめんじゃこ 3 人参 10 あらいごぼう 7 まぐろ油漬 7 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.3 こいロしよゆ 2 みりん 1.5 ごま油 0.1	精白米 72 鶏肉皮付き 8 鶏レバー(下味つき) 15 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 こいロしよゆ 2.7 みりん 0.6 でん粉 0.1 水 2 きゅうり 25 キャベツ 10 人参 5 まぐろ油漬 5 砂糖 1 塩 0.04 うすろしよゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.3 レタス 25 ベーコン 10 玉ねぎ 30 人参 10 ホールコーン 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うすろしよゆ 2.7 塩 0.6 こしょう 0.04 水 115	
小エネルギー(kcal) 中たんぱく質(g)	654(26.6) / 825(32.7)	708(24.6) / 854(29.2)	621(21.8) / 720(24.8)	600(26.9) / 715(31.7)	648(20.2) / 774(25.4)	621(23.7) / 765(28.8)	617(24.8) / 742(29.5)	680(26.9) / 874(34.6)	687(26.8) / 799(31.6)	604(20.7) / 746(25.4)	625(26.7) / 709(30.7)

新型コロナに負けない!

健康な食生活を維持する方法

新型コロナウイルスの感染防止には「3密」を避けること、せっけん手洗いやマスク着用がありますが、ウイルスに勝つ力(免疫)を維持・強化することも大切です。健康な食生活を心がけ、ウイルスに勝つ力を維持していきましょう。

三田市制記念日

三田市は、昭和33年(1958年)7月1日に三田町から三田市になりました。その市制記念日にちなみ、学校給食では、三田でとれた食材をたくさん使った献立にしています。

重要な栄養素をとるために
さまざまな食品をとろう!

黄・赤・緑の
3つのグループの
食べ物をそろえて
食べましょう。



野菜やくだものを
たくさん食べよう!

野菜や果物は、健康に
必要なビタミンや
食物せんいを多く
含んでいます。



体によい働きをする脂質や
種実類をとろう!

青背の魚(さば、
いわしなど)や
種実類(ごま、アーモンドなど)は
体によい脂質が多く含まれています。



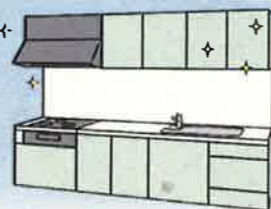
脂質、砂糖、食塩のとりすぎに
気をつけよう!

おやつは量や時間を決めて食べ
ましょう。野菜や果物をおやつに
するのもおすすめです。



食品の衛生に気をつけよう!

台所は清潔に保ち、食材や
料理は冷蔵、冷凍など適切な
温度で保存
しましょう。



定期的に水を飲もう!

あまいジュースではなく、
水やお茶をのむことで
体中の水分のめぐりを
よくし、免疫力を保ちます。



クイズ「三田市制記念日の給食」について

- 7月2日の「三田市制記念日」給食に三田でとれた食べ物は何種類使っているでしょう。
ヒント:献立表の太字になっている食べ物は三田産です
- お米はいつも三田産米の〇〇〇〇〇を使っています。
(お米の品種:ひらがな5文字)
- 今が旬の食材をたくさん使った「三田の〇〇〇〇〇カレー」です。(ひらがな5文字)



クイズの答え:①7種類(米、三田ポーク、じゃがいも、玉ねぎ、トマト、ピーマン、きゅうり)②どんとこい③なつやさい

