

令和元年度 9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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
献立名	食パン 豚肉のハーベキューソース炒め ミニトマト かぼちゃのみそ汁 オレンジゼリー	ごはん 高野のコロカラ和え じゃこピーマン とうがん汁	ナン チキンカレー ピーンズサラダ ぶどう	ごはん 糖のヤンニョムカンジャンかけ ナムル ワンタンスープ 味付けのり(中学校のみ)	減麦ごはん かやくうどん 夏野菜のかき揚げ かつお和え	減麦ごはん さばのてり焼き おひたし 呉汁	ごはん 豚じゃが ししやも ごま酢和え	小黑糖パン なすのミートスパゲティ ブレンオムレツ 元気になるサラダ 和風ドレッシング	ポークカレーライス ・ごはん ・ポークカレー 豆腐入りハンバーグ きゅうりとツナの和え物	和食・お月見献立 ごはん さんまのかば焼き 煮ひたし いも煮汁 お月見だんご・母子茶
材料名および使用量 (g)	精白米 80 豚肉 25 塩 0.1 こしょう 0.01 料理酒 25 玉ねぎ 2 ニラ 3 キャベツ 20 土しよが 0.5 にんにく 0.15 りんごピューレ 2.4 砂糖 1.1 こいしよがゆ 3.8 みりん 1.4 唐辛子(一味) 0.01 ミニトマト 1 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 25 厚揚げ 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 オレンジゼリー 1	精白米 80 高野豆腐の揚げ 30 なたね油(揚げ油) 3 大豆(ゆで) 10 人参 5 さやいんげん 5 ホールコーン 5 こいしよがゆ 2.1 砂糖 1.75 みりん 0.35 水 1.4 ちりめんじゃこ 3 ピーマン 10 あらいごぼう 7 菜わかめ 7 砂糖 0.3 こいしよがゆ 2 みりん 1 とうがん 1 人参 10 ポークハム 5 塩 0.3 厚揚げ 20 青ねぎ 5 塩 0.3 うすしよがゆ 4 けずり節 4 だし昆布 1 水 115	ナン(小袋) 1枚 鶏肉皮付き 50 タメリック 0.3 塩 0.2 玉ねぎ 60 オニオンソー 4 にんにく 0.8 土しよが 2 カリ粉 0.5 クミンパウダー 0.2 ガラムマサラ 0.02 チャツネ 1 塩 0.8 水 30 ひよこ豆 5 赤いんげん豆 3 じゃがいも 28 キャベツ 10 人参 5 塩 5 砂糖 1.5 こしょう 0.6 玉ねぎ 0.05 ぶどう 1	精白米 80 梅干し(ドライ) 1切 にんにく 0.1 油揚げ 1 青ねぎ 5 土しよが 0.25 玉ねぎ 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 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 小麦粉 0.2 こいしよがゆ 2.56 ごま油 0.5 水 0.01 小松菜 5 もやし 5 花かつお 30 うすしよがゆ 10 チンゲン菜 10 チンギンイオン 5 塩 0.1 うすしよがゆ 5.5 こしょう 0.03 水 115 味付けのり(小袋)(中学校のみ) 1	精白米 70 さやいんげん 2.1 うどん(冷凍) 40 油揚げ 5 鶏肉皮付き 10 玉ねぎ 20 人参 10 さやいんげん 5 だし昆布 0.5 小松菜 5 しめじ 0.5 みりん 6.3 うすしよがゆ 130 油揚げ 12 豆腐 7 大豆(ゆで) 15 じゃがいも 7 玉ねぎ 7 小麦粉 7 塩 0.1 水 8 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 15 もやし 25 花かつお 0.5 うすしよがゆ 1.1 砂糖 0.2	精白米 63 豚肉 7 さば 50g 1切 こいしよがゆ 2 砂糖 1 みりん 1 でん粉 0.2 水 2.5 白菜 25 小松菜 15 しめじ 3 みりん 3 料理酒 0.1 うすしよがゆ 1.08 ししやも 5 人参 15 キャベツ 10 白いりごま 25 白いりごま(すり) 0.75 砂糖 1.4 うすしよがゆ 1.8 みそ 5 水 105	精白米 80 豚肉 20 スパゲティ 16 合コンチ 27 人参 15 玉ねぎ 12 さやいんげん 15 人参 15 小丸天 15 水 2 うすしよがゆ 3.24 砂糖 3.6 こいしよがゆ 1 ケチャップ 1 ウスターソース 12 塩 0.3 こしょう 0.08 にんにく 0.5 水 4 ブレンオムレツ 1 キャベツ 30 きゅうり 15 ポークハム 15 ホールコーン 5 人参 5 すき昆布 0.3 花かつお 1 ドレッシング(和風)(小袋) 1	精白米 80 豚肉 10 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 土しよが 0.5 にんにく 0.1 水 13 オリーブ油 1 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 豆腐入りハンバーグ 1 きゅうり 30 キャベツ 10 まぐろ油揚げ 5 砂糖 0.15 うすしよがゆ 1	精白米 80 さんまの煮付け40g 1 なたね油(揚げ油) 4 砂糖 1.9 こいしよがゆ 3.2 みりん 1.5 でん粉 0.1 水 4.5 小松菜 25 もやし 15 えのきたけ 5 けずり節 0.2 うすしよがゆ 1.35 みりん 0.5 きゅうり 4 豆腐皮付き 14 里芋 30 厚揚げ 15 大根 15 つきこんやく(白) 5 人参 5 青ねぎ 5 けずり節 5 料理酒 0.5 うすしよがゆ 5 塩 2 水 100 お月見だんご(小袋) 1 母子茶 1本	
小 548(22.0) / 751(26.4)	605(20.8) / 731(24.8)	588(25.6) / 752(35.0)	609(25.9) / 731(31.4)	591(19.8) / 723(23.6)	616(26.9) / 743(31.9)	619(22.8) / 769(29.2)	671(26.3) / 844(32.3)	705(23.4) / 806(26.3)	623(19.4) / 766(24.2)	

食パンチャオさんだ! 給食センター探検隊

“食パンチャオさんだ!”食育推進事業で5年目の開催となる「給食センター探検隊」が7月22日に清水山給食センターで、15組32名が参加して行われました。日頃、見ることのできない給食センターの調理場を見学し、給食のよさやこだわりを知り、センターの機材を使った調理体験、試食をしました。



【下しり室】 野菜の土や汚れを取り除き、野菜の皮をむいたり、きれいに洗い流します。

【調理室】 野菜を切ったり、おかずを作って、各クラスの食缶に配ります。スライサーの刃の円盤をかえると、料理にあわせた切り方ができるよ。

きゅうりやナスのへたは包丁で切ります。

スライサー入口→ 機械の中はどうなっているのかな? スライサー出口→ 送目

いつもはかまどのくらいまで入れるの? この釜の上の方まで入っています

ほら、かわがむけたじゃないもが、できてきたよ!

やきたてのハンバーグは熱い! やわらかい!

わあ、入るはじめて!

【配送車】 荷台の中にも潜入...! 車には、食育のメッセージが書かれているよ。

令和元年度 9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	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	ごはん 豚キムチ 焼きシューマイ(えび) わかめスープ 乾燥小魚	パン 白身魚フライ レモン和え レタスのス プ	まごわさしい 麦ごはん トラウトの塩焼き きつねのきんぴら さつまいも汁	三色どんぶり ごはん ・とりそば ・いりたまご いも団子汁	ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 みそ汁 青りんごゼリー	ラグビー ワールドカップ応援 パン アイリッシュシチュー フランクフルト アーモンド和え	セルフ五目ごはん ・ごはん ・五目ごはん(具) がね揚げ すまし汁	菜めし ラフテー ゴーヤーチャンプルー もずく汁	ごはん 麻婆豆腐 焼きギョーザ 春雨の酢の物
材料名および使用量 (g)	精白米 80 豚肉 15 人参 5 大豆もやし 20 ニラ 5 白菜キムチ 10 塩 0.1 こしょう 0.01 料理酒 0.5 ごいししょうゆ 0.5 ごま油 0.5 えびシューマイ(大) 1 カットわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 チキンブイオン 8 塩 0.1 うすろししょうゆ 5.4 こしょう 0.03 水 112 乾燥小魚(小袋) 1 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	パン 1 白身魚フライ 1 なたね油(揚げ油) 40 白身魚 5 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 レタス 25 ベーコン 5 じゃがいも 25 玉ねぎ 20 人参 5 ホールコーン 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うすろししょうゆ 2.7 こしょう 0.5 水 100	精白米 72 小麦 8 トラウト 50g 1 きつね 10 人参 5 土しょうが 10 三温糖 5 つきこんにやく 10 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 レモン汁 1.4 ごいししょうゆ 2.1 みりん 1.08 水 20 厚揚げ 5 さつま芋 20 大根 10 人参 15 白菜 15 しめじ 10 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	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 油揚げ 1 三温糖 1.4 けずり節 2.8 三温糖 1.5 鶏卵 3 ごやいんげん 3 ひまわり油 30 みりん 0.5 塩 0.7 いもち 25 油揚げ 5 大根 15 人参 10 白菜 10 だし昆布 10 けずり節 0.5 うすろししょうゆ 5.4 塩 0.07 水 125	精白米 80 ほっけ50g 1 大豆(ゆで) 12 ひじき 1.6 油揚げ 5 じゃがいも 4 パセリ 1 チキンブイオン 7 ローリエ粉末 0.01 塩 0.25 うすろししょうゆ 3 こしょう 0.04 水 75 フランクフルト 1本 ほうれん草 15 白菜 25 人参 5 粉末アーモンド 1 カットアーモンド 1 砂糖 0.2 青りんごゼリー 1 水 1.08	パン 1 牛肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 20 じゃがいも 40 パセリ 1 チキンブイオン 7 ローリエ粉末 0.01 塩 0.25 うすろししょうゆ 3 ごま油 0.04 水 75 フランクフルト 1本 ほうれん草 15 白菜 25 人参 5 粉末アーモンド 1 カットアーモンド 1 砂糖 0.2 うすろししょうゆ 1.08	精白米 80 鶏肉皮付き 15 人参 7 あらいごぼう 10 油揚げ 5 ごやいんげん 5 干しいたけ 0.3 ごいししょうゆ 3 料理酒 2.7 みりん 0.5 水 12 さつま芋 30 土しょうが 0.5 小麦粉 6 黒砂糖 0.5 うすろししょうゆ 0.45 塩 0.1 こしょう 0.04 ごま油 0.5 かまぼこ 35 えのきたけ 10 人参 10 玉ねぎ 35 おきなもずく 5 みつば 2.3 けずり節 5 だし昆布 1 うすろししょうゆ 5.4 水 115	精白米 80 菜めしの素 2.1 豚肉(薄) 50 土しょうが 1.3 にんにく 0.9 青ねぎ 2.5 三温糖 3 ごいししょうゆ 4.5 みりん 1.2 水 12 にがり 4 しほり豆腐 2 人参 5 ベーコン 3 鶏卵 12 ごいししょうゆ 0.45 塩 0.25 こしょう 0.04 ごま油 0.5 かまぼこ 8 えのきたけ 10 人参 10 玉ねぎ 35 うすろししょうゆ 0.9 塩 2.3 ごま油 5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 水 130 ※ギョーザ 幼 1こ 中 (大)2こ	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 テンメンジャン 2 でん粉 2 ごいししょうゆ 3.5 水 40 ギョーザ(大) 1 麻婆豆腐 15 きょうり 5 もやし 13 人参 5 酢 2.9 砂糖 1.4 うすろししょうゆ 0.9 塩 0.2 ごま油 0.5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 水 1
少 594(23.6) / 757(29.8) 588(22.8) / 722(27.2) 655(27.0) / 785(31.8) 620(23.2) / 711(25.0) 637(27.4) / 752(32.4) 662(27.0) / 822(33.0) 642(21.1) / 779(25.2) 604(29.2) / 730(35.7) 676(25.6) / 862(32.5)									



ラグビーワールドカップが日本で開催されることになんで、給食でも日本との対戦国であるアイルランドのメニューを一部で取り入れました。アイリッシュシチューは羊肉や牛肉入りの煮物でアイルランドの肉じゃがです。国旗が緑色と白色とオレンジ色なので、その3色をほうれん草、白菜、人参でアーモンド和えに入れました。



【黄】口熱や方のもとなる食品(炭水化物・脂質) 【赤】血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) 【緑】△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)
※うどんは、たまごを含む製品と同一ラインで製造されています。 ※献立は都合により変更することがあります。 ※太字は三田の食材を使用しています。

食ペチャオさんだ！給食試食とセンターミニ探検

「給食センター探検隊」の開催と合わせて、7月22日に、ゆりのき台給食センターでも、3年目の開催となる学校給食の試食付ミニ探検を実施し、14組35名が参加しました。



食ペチャオさんだ！給食親子試食会

「給食センター探検隊」「給食試食とセンターミニ探検」の開催と合わせて、7月22日に、神戸親和女子大学附属親和幼稚園で、未就学児親子対象に給食試食会を実施し、11組36名が参加しました。三田の給食を知り、ちょっと食育も体験しました。

「食ペチャオさんだ！」で やさしい食育の

しかたを生活に心を通え いもじを笑顔にすこしましう

朝おきたら、カーテンをあけ、朝日をあびよう

主食とおかずをそろえた朝ごはんをたべよう

おかわり！

夏休み中に生活リズムがくずれた人はいませんか？体のリズムは食事と睡眠によってつくられています。1日3回決まった時間に食べて、夜は早めに寝ることで体のリズムが整います。