

令和2年度 8月後半(8月20日~31日) 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	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	親子丼 ・ごはん ・鶏肉の卵とじ アーモンド入り小魚	ごはん 麻婆豆腐 パインアップル	ごはん 豚じゃが じゃこビーマン	ごはん ビビンバ わかめスープ ぶどうゼリー	黒糖パン 白身魚のマリネ キャベツとベーコンのスープ	そばろ丼 ・麦ごはん ・そばろ丼の具 みそ汁 わらび餅	シーフードカレー ・ごはん ・シーフードカレー 酢の物	夏バテへつちやち立 ・ごはん 豚肉のハーベキューソース炒め きゅうりの香漬け 具だくさんスープ
材料名および使用量 (g)	精白米 80 鶏肉皮付き 20 鶏卵 40 油揚げ 10 人参 10 玉ねぎ 45 青ねぎ 10 煮干し粉 3 砂糖 2.7 こいロしようゆ 3.15 うすロしようゆ 3.3 みりん 1.8 水 50 アーモンド入り小魚(小袋) 1	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 20 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 パインアップル(小袋) 1	精白米 80 豚肉 30 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 55 さやいんげん 15 つきこんにやく 20 三温糖 2 うすロしようゆ 3.24 こいロしようゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ちりめんじゃこ 3 ビーマン 10 あらいごぼう 7 茎わかめ 7 白いりごま 0.7 白いりごま(すり) 0.7 砂糖 0.3 こいロしようゆ 2 みりん 1.5 ごま油 0.1	精白米 80 牛肉 35 にんにく 0.2 土しょうが 0.3 大豆もやし 25 人参 15 ほうれん草 15 砂糖 2.5 うすロしようゆ 4.95 かつわかめ 0.3 豆腐 30 干しいたけ 0.3 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 チキンピジョン 5.5 塩 0.1 うすロしようゆ 5.5 こしょう 0.03 水 110 ぶどうゼリー 1	パン 1 黒砂糖 6 白身魚(角切り) 50 こしょう 0.03 塩 0.1 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 玉ねぎ 20 こしょう 0.04 砂糖 5 塩 0.11 うすロしようゆ 1.5 水 5.4 ベーコン 5 じゃがいも 30 人参 5 セロリー 5 マッシュルーム 7 キャベツ 30 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすロしようゆ 2.7 こしょう 0.04 水 110	精白米 72 押麦 8 豚ミンチ 30 あらいごぼう 12 人参 8 さやいんげん 3 土しょうが 1 三温糖 1.4 こいロしようゆ 3 料理酒 1.5 みりん 0.5 水 5 豆腐 30 白菜 15 玉ねぎ 15 えのきたけ 7 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 わらび餅(小袋) 1	精白米 80 ムキエビ 20 いか短冊(小) 20 じゃがいも 40 人参 7 玉ねぎ 40 トマトダイス(缶) 5 オニオンソテー 8 にんにく 0.1 カレールーウ 11 りんごピューレ 8 ウスターソース 2 こしょう 0.03 水 70 キャベツ 10 ささみの水煮 5 きゅうり 30 砂糖 1.4 うすロしようゆ 1.8 酢 2	精白米 80 豚肉 40 料理酒 1 玉ねぎ 5 ニラ 5 土しょうが 0.5 にんにく 0.15 りんごピューレ 2.4 砂糖 1.1 こいロしようゆ 2 みそ 2.5 みりん 1.4 唐辛子(一味) 0.01 きゅうり 35 土しょうが 0.15 こいロしようゆ 1.5 砂糖 0.38 塩 1.2 白いりごま 0.03 白いりごま(すり) 0.75 水 0.75 鶏肉皮付き 5 はるさめ 3 白菜 25 人参 7 たけのこ水煮 5 しめじ 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.3 うすロしようゆ 4.5 こしょう 0.02 水 120
小/中(たんぱく質(g))	631(25.3) / 793(30.7)	598(23.9) / 721(28.8)	594(22.0) / 717(26.3)	638(23.3) / 755(28.0)	625(25.4) / 780(31.2)	628(22.0) / 761(26.3)	604(26.4) / 729(32.0)	590(22.7) / 711(27.2)

給食費振替日
8月25日



残暑お見舞い
申し上げます

いつもより少し短い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。
暑い夏は、食欲がなくなったり、食生活が不規則になりがちです。毎日元気に登校できるよう、しっかりと食べて、適度に体を動かし、夜はしっかりと寝るようになりましょう。

令和2年度 9月 学校給食予定こんだて表

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)
献立名	ごはん いかのてり煮 茎わかめのきんぴら さつまいものみそ汁	パン 鮭フライ ジャーマンポテト 野菜スープ	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼ビーフン	親子丼 ・ごはん ・鶏肉の卵とじ 丸干し おひたし わらび餅	リクエスト献立 ごはん 鶏肉のから揚げ レモン和え かぼちゃのみそ汁 味付けのり	麦ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮付け いも団子汁	世界のパン★インド ナン チキンカレー ビーンズサラダ ぶどう (ぶどうゼリー)	ごはん ラフテー ビーマンチャンプルー もずく汁	ごはん 豚じゃが ししゃも ごま酢和え	ごはん わかめごはん あじの電田揚げ 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 松笠いか 1 砂糖 2.2 こいロしようゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 水 3 茎わかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 けずり節 0.5 三温糖 1.6 こいロしようゆ 2.4 みりん 1.2 水 4 油揚げ 5 さつまい 35 人参 5 白菜 25 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	パン 1 さけフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 じゃがいも 40 ベーコン 4 玉ねぎ 20 パセリ 0.5 酢 1.7 砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 豚肉 6 キャベツ 30 玉ねぎ 25 人参 5 セロリー 5 マッシュルーム 7 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすロしようゆ 2.7 こしょう 0.04 水 110	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 えびシューマイ(大) 1 ビーフン 8 チキンハム(短冊) 5 キャベツ 20 チンゲン菜 5 人参 3 塩 0.15 こしょう 0.03 うすロしようゆ 1.35 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	精白米 80 鶏肉皮付き 20 鶏卵 40 人参 10 玉ねぎ 45 青ねぎ 15 煮干し粉 3 砂糖 2.7 こいロしようゆ 3.15 うすロしようゆ 3.3 みりん 1.8 水 50 丸干し 1 小松菜 20 白菜 25 けずり節 0.2 うすロしようゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 わらび餅(小袋) 1 ※丸干し 幼 1び 中 2び	精白米 80 鶏肉皮付き 50 土しょうが 1 にんにく 0.2 人参 0.05 塩 0.1 料理酒 0.5 でん粉 10 なたね油(揚げ油) 5 白菜 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 25 大根 15 油揚げ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110 味付けのり(小袋) 1 天候不順等により、ぶどうが手配できなかった場合は、ぶどうゼリー(8月25日と同じもの)を提供します。	精白米 72 押麦 8 さば 50g 1切 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいロしようゆ 1 うすロしようゆ 1.2 みりん 1 水 20 いももち 25 玉ねぎ 15 人参 10 玉ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うすロしようゆ 5 塩 0.05 水 115 ぶどう (ぶどうゼリー) 1 ※ナン(小袋) 幼 50g 小 70g 中 100g ※ぶどう 幼1こ 中2こ	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 オニオンソテー 40 にんにく 0.8 土しょうが 1 カレー粉 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 25 キャベツ 10 人参 5 ポークハム 5 塩 0.3 酢 1.5 砂糖 0.6 こしょう 0.05 ぶどう 1 ※ナン(小袋) 幼 50g 小 70g 中 100g ※ぶどう 幼1こ 中2こ	精白米 80 豚肉(角) 20 土しょうが 1.3 にんにく 0.9 人参 15 玉ねぎ 50 小丸天 10 さやいんげん 15 つきこんにやく 15 三温糖 2 水 12 うすロしようゆ 3.24 こいロしようゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 キャベツ 35 人参 5 ごま油 0.5 かまぼこ 8 しめじ 10 人参 10 玉ねぎ 35 おきなわもずく 2.3 みつば 5 けずり節 5 だし昆布 1 うすロしようゆ 5 水 120 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 わかめご飯の素 2.29 あじ 40g 1切 土しょうが 0.4 こいロしようゆ 1.6 料理酒 0.8 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 緑豆ほろさめ 4 きゅうり 20 もやし 13 人参 5 酢 2.5 砂糖 1.4 うすロしようゆ 0.9 塩 0.2 じゃがいも 25 豆腐 25 人参 5 玉ねぎ 20 小松菜 7 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	
小/中(たんぱく質(g))	610(24.8) / 731(29.0)	646(24.9) / 792(29.9)	682(27.2) / 876(35.0)	654(24.1) / 801(30.4)	698(25.3) / 851(30.3)	639(24.7) / 762(28.8)	585(25.6) / 748(34.9)	600(29.1) / 724(35.5)	610(22.2) / 756(28.2)	623(23.8) / 748(28.3)

[黄]口熱や力のもとになる食品(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。

令和2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	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	ごはん キャベツ入りつくね 大豆の磯煮 沢煮焼	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 ポイルキャベツ オニオンスープ	まごわやさしい ごはん ほっけの塩焼き ピーマンと竹輪の甘辛炒め 呉汁	中華丼 ・ごはん ・中華丼の具 がね揚げ チンゲン菜のごま油炒め	うずまきパン 豆腐入りハンバーグ キャベツとコーンのソテー パンブキンスープ	ごはん 鰯のヤンニョムカンジャンかけ ナムル キムチスープ	和食の日 ごはん そぼろ煮 いわしの蒲焼き かつお和え 母子茶	ごまごはん 赤魚の西京焼き キャベツの酢の物 とうがん汁	セルフ五目ごはん ・ごはん ・五目ごはんの具 夏野菜のかき揚げ ふのすまし汁	小パン なすのミートスパゲティ プレーンオムレツ 元気になるサラダ 和風ドレッシング
材料名および使用量 (g)	精白米 80 キャベツ入りつくね 1 大豆(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 こいロしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 厚揚げ 25 白菜 25 しめじ 7 人参 10 みつば 5 だし昆布 1 けずり節 5 塩 0.2 うすロしょうゆ 4 水 115	パン 1 カレー粉 1 砂糖 2.4 スティックウインナー(レバー入り) 1本 ケチャップ & ソース(小袋) 1 キャベツ 30 玉ねぎ 40 人参 5 豚肉 5 じゃがいも 20 人参 10 マッシュルーム 5 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.15 うすロしょうゆ 5.4 こしょう 0.05 水 110	精白米 80 ほっけ50g 1 ピーマン 10 ちくわ 15 あらいごぼう 10 きんぴら 3 人参 5 花かつお 1 白いきりごま 0.75 白いきりごま(すり) 0.75 オリーブ油 0.3 三温糖 1.9 こいロしょうゆ 2.6 料理酒 0.6 豆腐 20 豆乳B 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 30 人参 5 しめじ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	精白米 80 豚肉 10 いか短冊(小) 20 白菜 40 玉ねぎ 30 たけのこ水煮 10 人参 15 うずら卵水煮 25 土しよが 0.8 チキンピジョン 3.5 砂糖 1.5 塩 0.15 うすロしょうゆ 5 こしょう 0.06 でん粉 1.8 水 40 ぎつま芋 30 土しよが 0.5 小麦粉 6 黒砂糖 0.5 うすロしょうゆ 0.45 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 チンゲン菜 20 もやし 20 塩 0.15 こいロしょうゆ 0.5 こしょう 0.02 ごま油 0.3	パン 1 豆腐入りハンバーグ 1 キャベツ 35 ホールコーン 5 塩 0.15 こしょう 0.03 ひまわり油 0.2 鶏肉皮付き 6 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 40 人参 10 ホワトルウ 8 生クリーム 5 牛乳 20 チキンピジョン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.05 水 80	精白米 80 さわら 50g 1 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しよが 0.25 けずり節 0.2 こいロしょうゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 大豆もやし 25 ほうれん草 18 人参 7 にんにく 0.1 こいロしょうゆ 2.56 唐辛子(一味) 0.01 豚肉 10 豆腐 25 白菜キムチ 10 えのきたけ 10 玉ねぎ 25 カットわかめ 0.5 チキンピジョン 5 うすロしょうゆ 3.6 塩 0.3 水 115	精白米 80 豚ミンチ 20 じゃがいも 50 玉ねぎ 35 人参 15 焼き豆腐 35 小丸天 15 さやいんげん 5 三温糖 1.8 こいロしょうゆ 3 うすロしょうゆ 2.7 水 20 いわしの鰹粉付き 1 なたね油(揚げ油) 4 砂糖 1.9 こいロしょうゆ 3.2 みりん 1.5 でん粉 0.2 水 4.5 小松菜 20 白菜 20 花かつお 1 うすロしょうゆ 1.08 砂糖 0.1 母子茶 1本	精白米 80 白いきりごま 1.5 白いきりごま(すり) 6.5 塩 0.8 赤魚の西京漬け 1 キャベツ 35 人参 5 糸かまぼこ 5 砂糖 1.4 うすロしょうゆ 1.8 酢 2 とうがん 30 厚揚げ 25 人参 7 つきこんにやく 7 青ねぎ 5 塩 0.3 なたね油(揚げ油) 4 おつゆ 2 カットわかめ 0.3 白菜 30 人参 7 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うすロしょうゆ 5.4 水 120	精白米 80 鶏肉皮付き 15 豚ミンチ 10 あらいごぼう 7 玉ねぎ 3 トマト 0.2 こいロしょうゆ 2.5 料理酒 2 みりん 0.5 水 12 西洋かぼちゃ 15 玉ねぎ 10 ちくわ 5 にがうり 7 小麦粉 7 塩 0.1 水 8 キャベツ 30 きゅうり 15 ポークハム 5 ホールコーン 5 人参 5 きざみ昆布 0.3 花かつお 1 ドレッシング(和風)(小袋) 1	
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	601(21.6) / 716(25.3)	584(24.0) / 719(29.0)	614(29.0) / 737(34.6)	656(23.0) / 798(27.6)	666(25.1) / 822(30.2)	594(28.6) / 707(33.8)	597(23.7) / 723(28.3)	599(25.8) / 715(30.4)	594(18.9) / 716(22.3)	643(26.0) / 806(32.0)

給食費振替日
9月25日

*牛乳のかわりに
母子茶がつかます

食事と運動

スポーツをしていて「もっとうまくなりしたい」「強くなりしたい」と思う人もいるのでは?そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみましょう。食事と練習は同じくらいとても大切なものです。

バランスよく食べましょう

骨をつよくしましょう

水分補給はこまめにしましょう



+ 果物
季節の果物も取り入れると、good!

栄養バランスのよい食事は、しっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はありません。給食のこんだてを参考に、主食、主菜、副菜、汁物、乳製品、さらに果物などいろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

骨をつよくするためには、カルシウムとたんぱく質などの栄養素が必要です。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小魚、海そうなど

ビタミンを多く含む食品

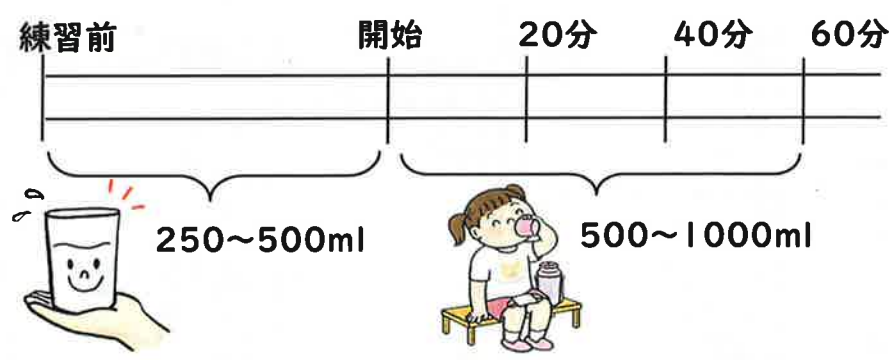
しらす、干しいたけなど

たんぱく質を多く含む食品

肉、魚、卵、大豆・大豆製品など

マグネシウムを多く含む食品

種実類、大豆製品など



練習前にはコップ1杯程度、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mlとるようにしましょう。

体をしっかり休めましょう

食べることも寝ることも大切なトレーニング! やみくもに練習すればよいのではなく、疲れた体はしっかり休ませてあげましょう。