

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	喜ハチへっちら献立 ごはん 豚肉のバ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 麻婆豆腐 焼きキョーザ 春雨の酢の物	パン 白身魚フライ レモン和え レタスのスープ	ごはん 豚キムチ 焼きシューマイ(えび) わかめスープ わかめ小魚	セルフ五目ごはん ・ごはん ・五目ごはん(具) がな揚げ 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	減麦ごはん さばのてり焼き おひたし 呉汁	ナン チキンカレー ビーンズサラダ ぶどう	ごはん 豚じゃが ししやも ごま酢和え	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 1 玉ねぎ 25 ニラ 3 キャベツ 20 土しろうが 0.5 にんにく 0.15 りんごピューレ 2.4 砂糖 1.1 こいししょうゆ 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 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 こいししょうゆ 3.5 水 40 キョーザ(天) 1 緑豆ほろのさめ 5 きゅうり 15 もやし 13 人参 5 酢 2.9 砂糖 1.4 うすししょうゆ 0.9 ごま油 0.2 白いきりごま 0.5 白いきりごま(すり) 1 ※キョーザ 幼 1 中(大) 2	パン 1 白身魚フライ 1 なたね油(揚げ油) 5 白身 40 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 ホールコーン 5 チキンブイオン 0.01 ローリエ粉末 2.7 うすししょうゆ 0.5 塩 0.04 こしょう 100 水	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 こいししょうゆ 0.01 料理酒 0.5 みりん 0.5 水 0.5 えびシューマイ(大) 1 かつま亭 0.3 カットわかめ 30 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 20 チキンブイオン 8 塩 0.1 大豆 5.4 白菜 0.03 水 112 ※えびシューマイ 幼 1 中(大) 2	精白米 80 鶏肉皮付き 15 人参 7 あいごぼう 10 油揚げ 5 さやいんげん 5 干ししいたけ 0.3 こいししょうゆ 3 みりん 2.7 水 0.5 ごま油 12 さつま芋 30 土しろうが 0.5 小麦粉 6 黒砂糖 0.5 うすししょうゆ 0.45 塩 0.1 なたね油(揚げ油) 4 かまぼこ 35 えのきたけ 10 人参 10 玉ねぎ 35 おきなわもずく 5 みつば 5 けずり節 5 だし昆布 1 うすししょうゆ 5.4 水 115	精白米 80 菜めしの素 2.1 豚肉(薄) 50 土しろうが 1.3 にんにく 0.9 青ねぎ 2.5 三温糖 3 水 4.5 みりん 1.2 水 12 にがり 4 しほり豆腐 20 ベーコン 5 冷凍液卵 3 うすししょうゆ 5 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 おきなわもずく 5 みつば 5 けずり節 5 だし昆布 1 うすししょうゆ 5.4 水 130	精白米 63 押麦 7 さば 50g 1切 こいししょうゆ 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 砂糖 0.1 油揚げ 5 豆腐 15 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 キヤム 20 人参 5 青ねぎ 5 ポークハム 5 塩 0.3 砂糖 0.6 こしょう 0.05 みどろ	ナン(小袋) 1枚 鶏肉皮付き 50 ターメリック 0.2 塩 0.3 玉ねぎ 60 オニオンソー 40 にんにく 2 土しろうが 0.8 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 32 ひよこ豆 5 赤いんげん豆 3 じゃがいも 28 キヤム 10 人参 5 ポークハム 5 塩 0.3 砂糖 0.6 こしょう 0.05 みどろ 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 こいししょうゆ 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 うすししょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 鶏肉皮付き 14 里芋 30 厚揚げ 15 大根 15 つきごにやく(白) 5 人参 5 青ねぎ 5 けずり節 5 料理酒 0.5 うすししょうゆ 5 塩 0.2 水 100 お月見だんご(小袋) 1 母子茶 1本 ※牛乳のかわりに 母子茶がつかます	
小 587(22.0) / 751(26.4)	676(25.6) / 862(32.5)	588(22.8) / 722(27.2)	594(23.6) / 757(29.8)	642(21.1) / 779(25.2)	604(29.2) / 730(35.7)	616(26.9) / 743(31.9)	588(25.6) / 752(35.0)	619(22.8) / 769(29.2)	623(19.4) / 766(24.2)	

食ベチャオさんだ! 給食センター探検隊

“食ベチャオさんだ!”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。



きゅうりやナスのへたは包丁で切ります。



ほら、かわがむけたじゃがいもがでてきたよ!

【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。



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 →

いつもはかまどの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

【レボル釜】いつもは、ひとかままで約1600人分作ります。この日は170人分のカレーを煮込みました。



わあ、入るのはじめて!

今日の献立で
夏野菜のカレー
豆腐入り大根のバーベキュー
田舎風のきゅうりのマヨネーズ



【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

三田市立ゆりのき台給食センター

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	まごわやさしい 麦ごはん トラウトの塩焼き まわかめのごきんぴら さつま汁	ラグビー ワールドカップ応援 パン アイリッシュチュー フランクフルト アーモンド和え	三色どんぶり ごはん ・とりそぼろ ・いりたまご ・いも団子汁	減梅ごはん かやくうどん 夏野菜のかき揚げ かつお和え	ごはん 緑のヤンニョムカンジャンかけ ナムル ワンタンスープ フタツツツ 味付けのり(中学校のみ)	小黒糖パン なすのミートスパゲティ ブレンオムレツ 元氣になるサラダ 和風ドレッシング	ごはん 高野のコロカラ和え じゃこピーマン とうがん汁	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	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	
材料名および使用量 (g)	精白米 72 細麦 8 トラウト 50g まわかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんやく 10 白いりごま 0.5 三温糖 1.4 白いりごま(すり) 0.5 みりん 2.1 水 1.08 薄揚げ 20 さつま芋 30 人参 10 白菜 15 しめじ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	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 うすろしよゆ 3 こしよゆ 0.04 水 75 1本 ほうれん草 15 白菜 25 人参 10 粉末アーモンド 1 カットアーモンド 1 砂糖 0.2 うすろしよゆ 1.08	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 土しよが 1 三温糖 1.4 こいしよゆ 2.8 料理酒 1.5 さやいんげん 3 冷凍液卵 30 ひまわり油 0.5 みりん 0.7 塩 0.1 いももち 25 油揚げ 5 大根 15 人参 10 小麦粉 10 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしよゆ 5.4 塩 0.07 水 125	精白米 70 椎干し(ドライ) 2.1 うどん(冷凍) 40 油揚げ 5 鶏肉皮付き 5 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 みりん 0.5 うすろしよゆ 6.3 水 130 西洋かぼちゃ 12 玉ねぎ 7 白いりごま 12 オクラ 7 小麦粉 7 塩 0.1 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 15 もやし 25 花かつお 0.5 うすろしよゆ 1.1 砂糖 0.2	精白米 80 さわら 50g にんにく 0.1 油揚げ 1 土しよが 0.25 人参 0.2 こいしよゆ 2.5 青ねぎ 2 めん粉 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 砂糖 0.2 こいしよゆ 2.56 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 人参 5 フタツツツ 25 玉ねぎ 30 人参 10 チンゲン菜 10 チキンブイオン 5 塩 0.1 うすろしよゆ 5.5 こしよゆ 0.03 水 115 味付けのり(小袋) 1 (中学校のみ)	精白米 80 パン 1 黒砂糖 1 スパゲティ 27 合ミンチ 16 なす 12 人参 15 玉ねぎ 5 オリーブ油 1 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 塩 0.3 こしよゆ 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 5 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) 1 (小袋)	精白米 80 高野豆腐の唐揚げ 30 なたね油(揚げ油) 3 人参 10 さやいんげん 5 ホールコーン 5 こいしよゆ 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 砂糖 0.3 こいしよゆ 2 みりん 1 とうがん 35 人参 10 しめじ 5 厚揚げ 20 青ねぎ 0.3 うすろしよゆ 4 6 1 115	精白米 80 豚肉 10 じゃがいも 15 ひじき 50 玉ねぎ 50 土しよが 0.5 にんにく 0.1 カレールウ 3 りんごビュレ 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしよゆ 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 みそ 0.15 うすろしよゆ 1	精白米 80 ほっけ50g 190 天豆(ゆで) 12 ひじき 1.6 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1.2 三温糖 13 こいしよゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 入のさたけ 35 玉ねぎ 25 人参 7 キャベツ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 青りんごゼリー 1	
小 エネルギー(kcal)	655(27.0) / 785(31.8)	662(27.0) / 822(33.0)	620(23.2) / 711(25.0)	591(19.8) / 723(23.6)	609(25.9) / 731(31.4)	671(26.3) / 844(32.3)	605(20.8) / 731(24.8)	705(23.4) / 806(26.3)	637(27.4) / 752(32.4)	
学校給食摂取基準	小学校 小学生 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								



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。アイリッシュシユシチューは羊肉や牛肉入りの煮物でアイルランド版の肉じゃがです。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】△体の調子をどとのえる食品(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。

食パチャオさんだ！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。



試食メニューは ★夏野菜のカレー ★豆腐入りハンバーグ ★豚肉ときゅうりのマリネ



子どもたちが楽しめるよう工夫されていますね(保護者)

本物の道具にされた！

めいろが楽しかった！

【コンテナ室】食缶や食器を入れるコンテナを組合せると迷路に！ゴールに行けるかな？

食パチャオさんだ！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、ちよこつと食育も体験しました。

「食パチャオさんだ！」で やさしい食育の しんがと生活リズムを整え いそがし 気になすごしめい

主食とおかずをそろえた朝ごはんをたべよう

朝おきたら、カーテンをあけ、朝日をあびよう

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。