

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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 パイナップル	そばろ丼 ・麦ごはん ・そばろ丼の具 みそ汁 わらび餅	ごはん 豚じゃが じゃこピーマン	黒糖パン 白身魚のマリネ キャベツとベーコンのスープ	シーフードカレー ・ごはん ・シーフードカレー 酢の物	ごはん びびんバ わかめスープ ぶどうゼリー	夏バテへつちやち立 ごはん 豚肉のバ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(冷凍液卵) 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 こい口しょうゆ 3.15 うす口しょうゆ 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 こい口しょうゆ 3.5 水 40 パイナップル(小袋) 1	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 こい口しょうゆ 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 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 うす口しょうゆ 3.24 こい口しょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ちりめんじゃこ 3 ピーマン 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 こい口しょうゆ 2 みりん 1.5 ごま油 0.1	精白米 80 黒砂糖 1 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 うす口しょうゆ 1.5 酢 5.4 ベーコン 5 じゃがいも 30 人参 5 セロリー 7 マッシュルーム 5 キャベツ 30 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うす口しょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 110	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 11 りんごピューレ 8 塩 0.15 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 うす口しょうゆ 1.8 酢 2	精白米 80 牛肉 35 にんにく 0.2 土しょうが 0.3 大豆(ひきわり) 25 人参 15 ほうれん草 15 砂糖 2.5 酢 1.2 うす口しょうゆ 4.95 カットわかめ 0.3 豆腐 30 干しいたけ 0.3 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 チキンブイオン 5.5 塩 0.1 うす口しょうゆ 5.5 こしょう 0.03 水 110 ぶどうゼリー 1	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 こい口しょうゆ 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 こい口しょうゆ 1.5 砂糖 0.38 酢 1.2 塩 0.03 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 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 チキンブイオン 5 塩 0.3 うす口しょうゆ 4.5 こしょう 0.02 水 120
小/エネルギー(kcal)	631(25.3) / 793(30.7)	598(23.9) / 721(28.8)	628(22.0) / 761(26.3)	594(22.0) / 717(26.3)	625(25.4) / 780(31.2)	604(26.4) / 729(32.0)	638(23.3) / 755(28.0)	590(22.7) / 711(27.2)
中(たんぱく質(g))								
学校給食摂取基準	小学校中学年 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							

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	麦ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮付け いも団子汁	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	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	ごまごはん 赤魚の西京焼き キャベツの酢の物 とうがんと汁	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	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	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
材料名および使用量 (g)	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 こい口しょうゆ 1 うす口しょうゆ 1.2 みりん 1 水 20 いももち 25 白菜 15 玉ねぎ 15 人参 10 えのきたけ 5 白ねぎ 1 だし昆布 5 けずり節 5 うす口しょうゆ 5 塩 0.05 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 15 うずら卵水煮 25 土しょうが 0.8 チキンブイオン 3.5 砂糖 1.5 塩 0.15 うす口しょうゆ 5 こしょう 0.06 うす口しょうゆ 5.4 こしょう 0.05 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 土しょうが 0.8 チキンブイオン 3.5 砂糖 1.5 塩 0.15 うす口しょうゆ 5 こしょう 0.06 うす口しょうゆ 5.4 水 40 ごま油 30 土しょうが 0.5 小麦粉 6 黒砂糖 0.5 うす口しょうゆ 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 こい口しょうゆ 0.5 こしょう 0.02 ごま油 0.3	精白米 80 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 6.5 塩 0.8 赤魚の西京漬け 1切 キャベツ 35 人参 5 糸かまぼこ 5 砂糖 1.4 うす口しょうゆ 1.8 水 2 とうがんと汁 30 厚揚げ 25 人参 7 つきこんにやく 7 青ねぎ 5 塩 0.3 うす口しょうゆ 4 けずり節 5 だし昆布 1 水 115	精白米 80 鶏肉皮付き 15 人参 10 あらいごぼう 7 油揚げ 3 でん粉 0.2 こい口しょうゆ 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 にがり 7 小麦粉 7 塩 0.1 水 8 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 うす口しょうゆ 5.4 水 120	精白米 80 松笠いか 1枚 砂糖 2.2 こい口しょうゆ 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 塩 5 つきこんにやく 10 白いりごま 1 けずり節 0.5 三温糖 1.6 こい口しょうゆ 2.4 みりん 1.2 水 4 油揚げ 5 さつまいも 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 ぎげフライ 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 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うす口しょうゆ 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 人参 35 玉ねぎ 45 ニラ 15 土しょうが 3 にんにく 0.3 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 こい口しょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ(天) 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 うす口しょうゆ 1.35	精白米 80 鶏肉皮付き 20 鶏卵(冷凍液卵) 40 にんにく 10 人参 45 玉ねぎ 15 塩 3 煮干し粉 3 砂糖 2.7 こい口しょうゆ 3.15 うす口しょうゆ 3.3 みりん 1.8 水 50 丸干し 1尾 小松菜 20 白菜 25 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 わらび餅(小袋) 1	精白米 80 鶏肉皮付き 50 土しょうが 1 にんにく 0.2 玉ねぎ 0.05 塩 0.1 こい口しょうゆ 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 西洋かぼちゃ 1.7 西京漬けのり(小袋) 1
小/エネルギー(kcal)	639(24.7) / 762(28.8)	584(24.0) / 719(29.0)	656(23.0) / 798(27.6)	599(25.8) / 715(30.4)	594(18.9) / 716(22.3)	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)
中(たんぱく質(g))										

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [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

三田市立ゆりのき台給食センター

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 鱈のヤニヨムカツンかけ ナムル キムチスープ	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 ビーマンチャンルー もずく汁	まごわやさしい ごはん ほっけの塩焼き ビーマンと竹輪の甘辛炒め 呉汁	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	ごはん 豚じゃが ししゃも ごま酢和え	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	ごはん キャベツ入りつくね 大豆の磯煮 沢煮椀	わかめごはん あじの竜田揚げ 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁	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 パンプキンスープ
材料名および使用量 (g)	精白米 80 さつまいも 50g にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しよが 0.25 けずり節 0.2 こいりしよゆ 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 こいりしよゆ 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 チキンブイヨン 5 うすしよゆ 3.6 塩 0.3 水 115	ナン(小袋) 1枚 鶏肉皮付き 50 ターメリック 0.3 塩 0.2 玉ねぎ 60 オニオンソー 40 にんにく 0.8 土しよが 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 こしよ 0.05 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	精白米 80 豚肉(角) 50 土しよが 1.3 にんにく 0.9 青ねぎ 2.5 三温糖 3 こいりしよゆ 4.5 みりん 1.2 水 12 ビーマン 6 べり豆腐 20 ペーコン 5 人参 3 鶏卵(冷凍液卵) 12 うすしよゆ 0.4 塩 0.2 こしよ 0.04 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 うすしよゆ 5 水 120	精白米 80 ほっけ50g 1枚 ビーマン 10 ちくわ 15 あらいごぼう 10 茎わかめ 3 人参 5 花かつお 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 オリーブ油 0.3 三温糖 1.9 こいりしよゆ 2.6 料理酒 0.6 豆腐 20 豆乳B 10 大豆(ゆで) 30 じゃがいも 5 人参 5 しめじ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	パン 1こ スパゲティ 25 豚ミンチ 15 なす 15 玉ねぎ 25 トマト 10 ピーマン 5 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 こしよ 0.08 にんにく 0.5 水 4 プレーンオムレツ 1こ 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	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 55 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 うすしよゆ 3.24 こいりしよゆ 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 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 砂糖 1.4 うすしよゆ 1.8 酢 2 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	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 こいりしよゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 いわしの鰹粉付き 1こ なたね油(揚げ油) 4 砂糖 1.9 こいりしよゆ 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 うすしよゆ 1.08 砂糖 0.1 母子茶 1本 *牛乳のかわりに 母子茶がつかます	精白米 80 キャベツ入りつくね 1こ 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 こいりしよゆ 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 うすしよゆ 4 水 115	精白米 80 わかめごはんの素 2.29 あじ 40g 1枚 土しよが 0.4 こいりしよゆ 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 うすしよゆ 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	パン 1こ 豆腐入りハンバーグ 1こ キャベツ 35 ホールコーン 5 塩 0.15 こしよ 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 ホワイトルウ 8 生クリーム 5 牛乳 20 チキンブイヨン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしよ 0.05 水 80
小/エネキー(kcal) 中(たんぱく質(g))	594(28.6) / 707(33.8)	585(25.6) / 748(34.9)	600(29.1) / 724(35.5)	614(29.0) / 737(34.6)	643(26.0) / 806(32.0)	610(22.2) / 756(28.2)	597(23.7) / 723(28.3)	601(21.6) / 716(25.3)	623(23.8) / 748(28.3)	666(25.1) / 822(30.2)

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28日と同じもの)を提供します。

給食費振替日
9月25日

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



+ 果物
季節の果物も取り入れると、good!

骨をつよくしましょう

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

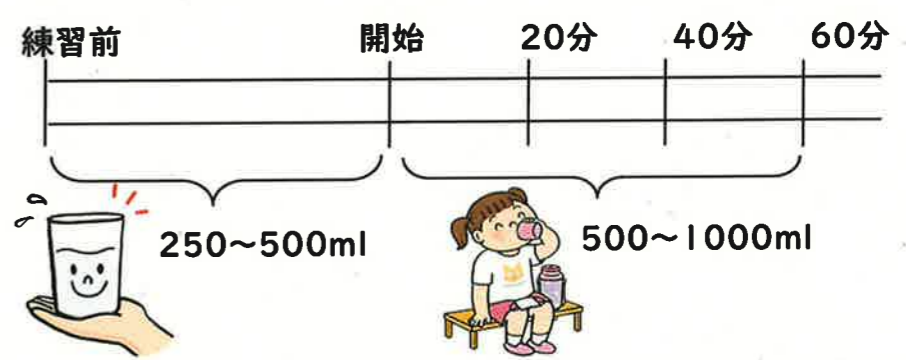
たんぱく質を多く含む食品

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

水分補給はこまめにしましょう



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。

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。