

平成29年度 1月 学校給食予定こんだて表

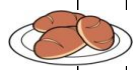
◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.2倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

献立名	10日(水)	11日(木) お正月献立	12日(金) ようねんこんにゃく	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金) まごわやさしい	22日(月)	23日(火)
献立名	小パン 白菜のクリーム煮 白身魚フライ ジャーマンポテト	ごはん 松笠いか 紅白なます しらたま汁	麦ごはん 鶏肉と大根の煮物 こんにゃくのそぼろあんかけ ぼんかん	パン ポトフ ブレンオムレツ ほうれん草のソテー いちごジャム	減ごはん あんかけうどん 高野豆腐のから揚げ 小松菜のたいたん	パン 鶏肉のてり焼き ブロッコリーのサラダ マヨネーズ 野菜スープ	ごはん トラウトの塩焼き 大根の甘みそ煮込み すまし汁	ごはん わかさぎのから揚げ 茎わかめのきんぴら ごま汁	ごはん 豚じゃが ししゃも ツナと水菜の和え物	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ 春雨の炒めもの
材料名および使用量 (g)	パン マカロニ(ミックス) 5 豚肉 5 白菜 40 玉ねぎ 35 人参 15 マッシュルーム 5 牛乳 10 豆乳 10 ホワイトルウ 12 生クリーム 5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しよが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.65 こしょう 0.07 水 55 白身魚フライ 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	精白米 80 松笠いか 1枚 砂糖 2.2 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 水 3 大根 30 人参 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 砂糖 1.5 塩 0.2 酢 2 白玉だんご 30 白菜 20 油揚げ 5 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 9 水 120	精白米 72 押麦 8 鶏肉皮付き 10 大根 60 厚揚げ 30 小丸天 15 人参 15 さやいんげん 10 煮干し粉 2 三温糖 3 こいりしょうゆ 3.5 うすろしょうゆ 3.5 水 50 角こんにゃく 50 豚ミンチ 12 玉ねぎ 10 油揚げ 1 しめじ 1 三温糖 3 こいりしょうゆ 1.8 うすろしょうゆ 3.5 でん粉 0.6 水 20 ぼんかん 1	パン ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 20 じゃがいも 40 パセリ 1 鶏骨ミンチ(だし) 6 ローリエ 0.01 土しよが 0.25 塩 0.2 水 3 こしょう 0.04 80 フレンオムレツ 1 ほうれん草 30 しめじ 7 ホールコーン 5 油揚げ 5 砂糖 0.3 こいりしょうゆ 0.5 うすろしょうゆ 0.9 いちごジャム(小袋) 1 水 5	減ごはん うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 10 玉ねぎ 25 人参 10 白ねぎ 5 けずり節 5 土しよが 0.7 うすろしょうゆ 7 みりん 0.5 水 2 130 高野豆腐のから揚げ 35 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 20 白菜 15 油揚げ 5 まぐろ油漬け 5 砂糖 0.3 こいりしょうゆ 0.5 うすろしょうゆ 0.9 土しよが 0.3 水 5	パン 鶏肉(テキ用) 50g 1枚 土しよが 1 大根 40 鶏肉皮付き 10 角こんにゃく 8 八丁みそ 3.5 だし昆布 1 マヨネーズ(小袋) 1 ベーコン 5 玉ねぎ 25 人参 5 じゃがいも 30 キャベツ 20 パセリ 1 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 ローリエ 0.01 塩 0.6 うすろしょうゆ 3 みりん 0.04 土しよが 0.3 水 120	ごはん トラウト 50g 1切 大根 40 鶏肉皮付き 10 角こんにゃく 8 八丁みそ 3.5 だし昆布 1 砂糖 1.4 みりん 1 料理酒 1 水 10 白菜 30 豆腐 25 人参 10 えのきたけ 5 白ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしょうゆ 5.4 水 120	まごわやさしい わかさぎ 30 塩 0.4 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 3 茎わかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにゃく 10 煮干し粉 0.5 三温糖 2 こいりしょうゆ 3 みりん 1.5 水 3 ししゃも 30 玉ねぎ 15 人参 5 えのきたけ 5 厚揚げ 20 白ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 白いりごま 0.7 白いりごま(すり) 0.7 水 115	ごはん 豚肉 15 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 さやいんげん 10 小丸天 10 つきこんにゃく 15 三温糖 2 うすろしょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 水菜 20 白菜 5 まぐろ油漬け 7 砂糖 0.3 うすろしょうゆ 1.2 *ししゃも 幼 1尾 中 2尾	ごはん 麻婆豆腐 90 焼きシューマイ 20 春雨の炒めもの 30 豆腐 15 合ミンチ 50 玉ねぎ 15 人参 10 玉ねぎ 10 ニラ 3 土しよが 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 みりん 2 こいりしょうゆ 3.5 水 40 *えびシューマイ(大) 1こ 幼 1こ 中 (大)2こ
少エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	669(25.7) / 820(30.7)	606(24.8) / 713(28.7)	610(22.5) / 713(25.8)	634(23.1) / 765(27.3)	621(20.5) / 739(23.7)	637(25.9) / 762(30.7)	611(27.3) / 719(31.7)	602(20.9) / 709(23.9)	601(22.3) / 731(27.6)	671(27.0) / 844(33.5)



★本日はパンです



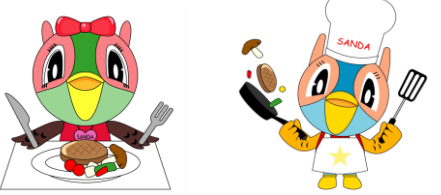
[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)
[赤]口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)
[緑]口体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)

あけましておめでとうございます。
今年も安全でおいしい給食をつくりたいと
思いますので、よろしくお願い致します。



給食が食べられるようになるまで...

給食を食べるまでには、様々な人たちの働きや協力があります。どんな人たちが頭にうかびますか？また、わたしたちは、生き物の命をいただき自分の命を養っています。食べ物を粗末にすることは、他の命を粗末にすることにも繋がります。どんな思いをもって食べるとよいでしょうか？一度「食べる」ということについて考えてみましょう。



食べ物をはこんだり
売る人

給食費を払う
おうちの人

給食当番のお友達

給食配膳室の人

魚をとる人

動物を育てる人

米や野菜をつくる人



米、肉、魚、豆、野菜も
みんな生きていた命です

給食トラックの
運転手

給食をつくる調理員

献立を考える栄養士

食べ物を食べられない人もいます

世界の人口、約76億人のうち
飢餓(十分な食糧を得られていない人)で
苦しむ人は約8億人とされています。
毎日食べられることは「あたりまえ」
ではありません。

自分にできることは何だろう？

残さず食べよう。
感謝して食べよう。
苦手なものも
挑戦してみよう！
きれいに食べよう。

平成29年度 1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	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立名	思い出献立 米粉パン 鯨肉のケチャップ煮 小松菜とエリンギのソテー オニオンスープ	三田のふるさと/和食献立 ごはん・すき焼き さばの塩焼き れんこんの甘酢漬け 母子茶	藤本料理 減ごまごはん がね揚げ タイビーエン ぼんかん	三田のふるさと献立 黒豆ごはん さわらのてり焼き 卵の花炒め いも団子汁	カムカム献立 ごはん 丸干し 煮びたし 豚汁・アーモンド	パン 大豆とひき肉のカレー煮 ゆで卵 キャベツとコーンのソテー
材料名および使用量 (g)	米粉パン 1こ くじら(赤身) 40 土しょうが 0.3 こいししょうゆ 1.5 でん粉 8 なたね油(揚げ油) 4 ケチャップ 6 ウスターソース 2 三温糖 1.6 水 5 小松菜 30 エリンギ 7 ホールコーン 5 塩 0.15 こいししょうゆ 0.4 こしょう 0.03 玉ねぎ 40 豚肉 5 人参 10 キャベツ 10 マッシュルーム 5 鶏骨ミンチ(だし) 3.5 土しょうが 0.3 ローリエ 0.01 塩 0.15 うすろししょうゆ 5.4 こしょう 0.05 水 120	精白米 80 三田肉 30 白菜 45 玉ねぎ 35 焼き豆腐 20 糸こんにゃく 15 人参 10 極太ねぎ 15 えのきたけ 10 圧縮麺 2 三温糖 3.7 こいししょうゆ 6.5 料理酒 2 水 20 さば 50g 1切 かぶら 15 人参 4 れんこん水煮 10 砂糖 2.16 酢 3.2 料理酒 0.64 塩 0.15 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 母子茶 1本 *牛乳のかわりに 母子茶がつきます	精白米 70 白いりごま 1.12 白いりごま(すり) 4.48 塩 0.7 さつまいも 30 土しょうが 0.5 小麦粉 0.6 黒砂糖 5 うすろししょうゆ 0.45 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 はるさめ 7 白菜 25 豚肉 10 いか短冊 20 ムキエビ 15 人参 5 干しいたけ 0.5 青ねぎ 5 鶏骨ミンチ(だし) 5 土しょうが 0.3 料理酒 2 塩 0.4 うすろししょうゆ 4.5 こしょう 0.03 水 100 ぼんかん 1	精白米 70 黒豆 10.5 塩 1.05 さわら 50g 1切 こいししょうゆ 2 砂糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 鶏肉皮付き 4 卵の花 10 ちくわ 3 人参 3 つきこんにゃく 2 青ねぎ 2 煮干し粉 0.2 三温糖 2 うすろししょうゆ 2.25 みりん 1 水 12 いももち 25 豆腐 20 大根 15 人参 5 白ねぎ 5 水 5 だし昆布 1 塩 0.07 うすろししょうゆ 4.86 水 125	精白米 80 丸干し 1尾 小松菜 15 白菜 25 油揚げ 5 えのきたけ 5 けずり節 0.7 うすろししょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豚肉 15 厚揚げ 20 大根 25 人参 10 あらいごぼう 8 つきこんにゃく 5 白ねぎ 5 みそ 9 水 110 アーモンド(小袋) 1こ ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	パン 1こ 谷ミンチ 14 大豆(ゆで) 20 じゃがいも 35 玉ねぎ 45 人参 10 さやいんげん 7 オニオンソテー 5 カレールーウ 10 にんにく 0.1 りんごピューレ 2.7 ケチャップ 1.8 ウスターソース 1.8 塩 0.2 こしょう 0.02 パプリカ 0.02 水 60 鶏卵 1こ キャベツ 30 ホールコーン 5 塩 0.15 こしょう 0.03
小エネルギー(kcal) 中たんぱく質(g)	583(29.6) / 709(35.4)	595(25.2) / 728(30.4)	637(23.3) / 756(26.9)	625(28.9) / 747(34.0)	613(24.1) / 718(29.0)	662(27.8) / 790(31.9)

給食費振替日
1月25日



感謝のきもちを表すために

食事に関わった全ての人や生き物に「ありがとう」の感謝のきもちを表すために、食べる前後には心を込めてあいさつをしましょう。

食事のあいさつの意味

いただきます

自然の恵み、そして私たちが元気に過ごすために、食べ物としていただく植物や動物たちの命に対して、敬意と感謝を表すあいさつです。

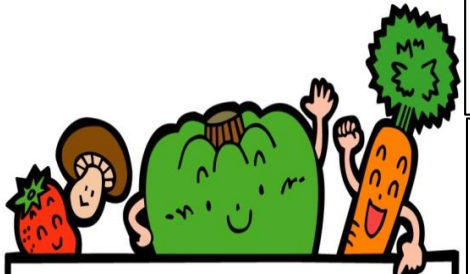
ごちそうさま

ごちそうさまは漢字で「御馳走様」と書きます。馳走は「走り回る」という意味です。多くの方々が動き回って食事が出来上がります。食事を準備して下さった方々に感謝のきもちを示す意味があります。

～おせちにおすすりめ！給食レシピ～(5人分)



清水山給食センターからみなさんへ



みなさんが食べる給食は、清水山給食センターから届けています。献立を考える栄養士や、その献立を衛生面、安全面などに注意を払いながら、おいしく、決められた時間までに作りあげる調理員がいます。給食センターでは、みなさんが健康で大きくなるように、また、給食を通して季節のおいしい食べ物や昔から伝わってきたふるさとの料理を知り、心豊かな人に育ててほしいと願っています。

学校給食はこうした多くの人の働きに支えられています。そのことに改めて感謝し、「ありがとう」の気持ちを持って毎日の給食を食べたいですね。



松笠いか

格子切りのいかを松かさに見たてています。古来より松はおめでたい木と言われていました。

松笠いか	2枚(100g)	
砂糖	大さじ2	① いかをゆでる
濃口しょうゆ	大さじ3	② 調味料を鍋で加熱し、とろみをつけてタレをつくる
みりん	小さじ2	③ ①に②をかける
片栗粉	少々	
水	大さじ2	

紅白なます

人参の赤色、大根の白色でおめでたい紅白をイメージしています。

大根	150g	A	① 大根、人参を長さ4～5cmの千切りにして、ゆでる
人参	25g		② Aをあわせておく
いりごま	小さじ1		③ ①の水気を切り②のAとあえる
すりごま	小さじ1		
砂糖	大さじ1.5		
塩	少々		
酢	大さじ2		

ゆずの皮を少し加えると香い見た目もさらによくなります。

スイートアップル

給食で大人気！栗を入れて茶巾しほりにしてきんとんのかわりにおすすりめです。

さつまいも	150g	A	① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切り、やわらかくゆでる
りんご	80g		② スライスしたりんご(8等分に切り、7mmに切る)とAを
砂糖	大さじ1		なべに入れ適当な固さになるまで煮る
水	大さじ2		③ 水をきった①と②を合わせて、さつまいもをつぶしながら煮汁がなくなるまで煮る
			④ 粗熱がとれたら、ラップで茶巾にしぼる