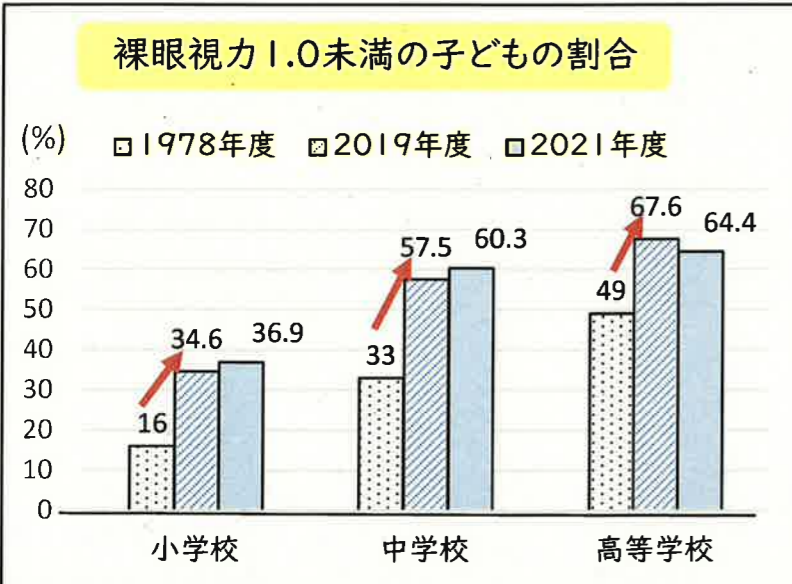


日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立名	三色丼 ごはん ・とりそぼろ ・いりたまご みそ汁	兵庫の恵み ごはん かき揚げ きゅうりの酢の物 いも団子汁 県産味付けのり	サラダで元気献立 うずまきパン 照り焼き豆腐入りハンバーグ 元気になるサラダ 和風ドレッシング ミネストローネ	ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 ししゃも ごま和え	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨ときゅうりの酢の物	目の愛護デー キャロットピラフ 鶏肉とレバーの大豆がらめ 小松菜としめじの炒め物 野菜スープ	パン ポークビーンズ マッシュポテト パンプキンスープ	菜めし 白身魚のチリソース キャベツとコーンのソテー 白菜と春雨のスープ	ごはん ポークカレー ゆで卵 レモン和え	ごはん キャベツ入りつくね ピーマンとちくわの炒めもの かぼちゃのみそ汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 さやいんげん 3 土しょうが 1 三温糖 1.4 こいししょうゆ 2.8 料理酒 1.5 鶏卵 30 なたね油 0.5 上白糖 0.7 塩 0.1 油揚げ 5 大根 25 人参 20 じゃがいも 10 えのきたけ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 ちくわ 15 さつま芋 10 玉ねぎ 5 カットわかめ 0.2 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 きゅうり 15 もやし 25 まぐろ油漬け 5 酢 2.5 上白糖 1.2 うす口しょうゆ 0.9 塩 0.2 鶏肉皮付き 10 いももち 25 厚揚げ 20 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 0.4 けずり節 4 うす口しょうゆ 5 塩 0.15 水 115 県産味付けのり★(小袋) 1	精白米 1 豆腐入りハンバーグ 1 上白糖 0.6 こいししょうゆ 1.2 みりん 0.24 料理酒 0.24 でん粉 0.12 水 6 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 0.2 花かつお 1 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 5 ひよこ豆 8 玉ねぎ 30 じゃがいも 20 人参 5 にんにく 0.2 チキンブイオン 6 ローリエ粉末 0.01 トマトダイス(缶) 15 上白糖 0.1 塩 0.84 こしょう 0.05 水 110	精白米 80 豚肉 10 厚揚げ 30 角こんにゃく(大) 15 じゃがいも 45 玉ねぎ 30 人参 15 さやいんげん 5 三温糖 2 うす口しょうゆ 3.15 こいししょうゆ 3.5 みりん 1 料理酒 2 水 30 ししゃも 1尾 小松菜 25 もやし 1 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うす口しょうゆ 0.9	精白米 80 豆腐 90 豚ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 ニラ 10 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.2 トウバンジャン 0.2 テンメンジャン 2 でん粉 2 水 3.5 えびシューマイ(大) 40 えびシューマイ(小) 4 きゅうり 20 もやし 13 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うす口しょうゆ 0.9 塩 0.2	精白米 70 ピラフの素 25.66 鶏肉皮付き 40 鶏レバー(下味つき) 8 こしょう 0.02 塩 0.2 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 5 大豆(ゆで) 5 上白糖 2 こいししょうゆ 2.7 みりん 0.6 でん粉 0.1 水 2 小松菜 15 キャベツ 20 塩 5 豆乳A 0.15 ベーコン 0.4 こいししょうゆ 0.03 マカロニ(ミックス) 3 ベーコン 5 じゃがいも 25 玉ねぎ 25 人参 10 セロリ 5 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 3 こしょう 0.04 水 115	パン 1 豚肉 16 大豆(ゆで) 20 玉ねぎ 15 ケチャップ 3.2 トマトジュース 3.2 上白糖 0.64 ウスターソース 0.8 こいししょうゆ 0.8 塩 0.16 こしょう 0.01 料理酒 0.5 水 4 じゃがいも 50 パセリ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.03 豆乳A 3 ベーコン 5 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 35 人参 10 しめじ 7 ホワイトルウ 9 生クリーム 5 牛乳 20 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.8 こしょう 0.05 水 90	精白米 80 菜めしの素 2.1 白身魚(角切り) 4.5 でん粉 4.5 なたね油(揚げ油) 4.5 玉ねぎ 15 にんにく 0.1 カレールウ 0.1 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 鶏卵 1 白菜 3 キャベツ 35 ホールコーン 7 塩 0.15 こしょう 0.03 はるさめ 3 白菜 35 豚肉 10 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイオン 4.5 塩 0.15 うす口しょうゆ 5.4 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 45 にんにく 0.1 カレールウ 11 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 15 厚揚げ 25 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	

10月10日は、目の愛護デー

10をヨコにたおすと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康について考えてみましょう。



近年、子どもの視力低下が進んでいます。裸眼視力1.0未満の子どもの割合は、年々増加傾向にあります。(文部科学省「学校保健統計調査」より)

目の愛護デー

目のためにいいことはどんなこと?

外あそび
日やけや熱中症対策はしっかりして、外へ出て太陽の光をあびましょう。

スマホやゲーム、近くをみるときは、20~30分に1回、5分程度遠くを見るなど、目を休ませよう!

早寝 早起き
すいみんは、目のためにも大切です。生活リズムをととのえましょう。

バランスのよい食事
すききらいなく、肉や魚をバランスよく、野菜や果物もしっかり食べましょう。

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) ※献立は都合により変更することがあります。
[赤]口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) ※太字は三田の食材を使用しています。
[緑]口体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル) ★印は提供された県産の食材を使用しています。

つかれ目にビタミンを!

目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえて、食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることも大切です。そのうえで「目のビタミン」ともいわれる『ビタミンA(カロテン)』や目のつかれや老化をふせぐ『ビタミンB1』『ルテイン』『アントシアニン』などがおすすめです。

ビタミンAが豊富
にんじん、かぼちゃ、レバー、ほうれん草など

ルテインが豊富
ブロッコリー、ほうれん草、モロヘイヤ、卵黄など

アントシアニンが豊富
ブルーベリー、むらさきいもなど

28日 さつまいもスティック

11日 キャロットピラフ とり肉とレバーの大豆がらめ

令和4年度 10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

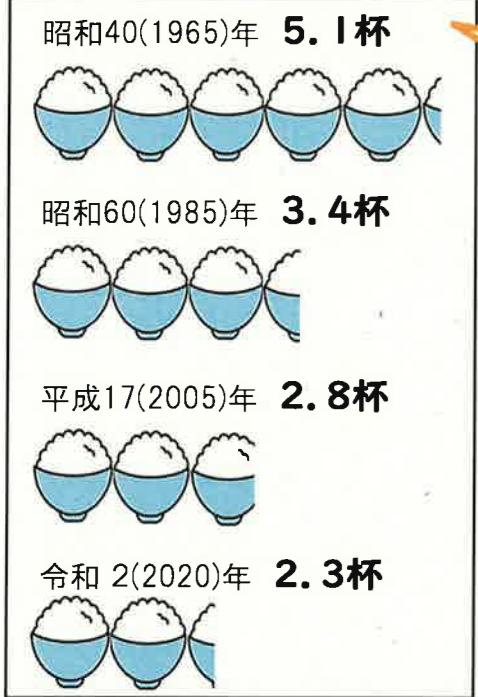
日・曜	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	ごはん 焼きギョーザ チャブチェ(ごま) わかめスープ	小パン ソーススパゲティ 鮭フライ チンゲン菜のごま油炒め りんごゼリー	和食の日・まごわやさしい ごまごはん さばの塩焼き 大豆の五目煮 さつまいも汁 母子茶	ごはん 豚じゃが ちりめんじゃこの和え物 みかん	中華丼 ・ごはん ・中華煮 焼ビーフン カットコーン	秋の味覚献立 栗ご飯 鱈のしょうが焼き 黒豆の枝豆 みそ汁	パン チリコンカン いもりんごフリッター レタスのスープ	麦ごはん 豚肉と大根の煮物 九千し 酢の物	ごはん いかのてり煮 ごまたくあん和え 沢煮椀 さつまいもスティック	ごはん いわしの蒲焼き 煮びたし もずく汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 ギョーザ(大) 1こ 豚肉 10 土しよが 0.5 にんにく 0.1 ごま油 0.1 人参 5 緑豆はるさめ 4 ほうれん草 10 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 0.6 うす口しょうゆ 2 料理酒 0.5 カットわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 10 もやし 10 青ねぎ 5 チキンピジョン 8 塩 0.1 うす口しょうゆ 5.4 こしょう 0.03 水 120 ※ギョーザ 幼 1こ 中 (大)2こ	パン 1こ スパゲティ 25 豚肉 16 いか短冊(小) 15 キャベツ 40 人参 15 ピーマン 5 花かつお 0.3 塩 0.1 こしょう 0.03 こいりしょうゆ 0.5 ウスターソース 6 中濃ソース 7 さげフライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 チンゲン菜 20 人参 7 もやし 20 塩 0.2 こいりしょうゆ 0.4 こしょう 0.02 ごま油 0.3 りんごゼリー 1こ	精白米 80 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 6.5 塩 0.4 さば 50g 1切 大豆(ゆで) 20 角こんにやく(小) 15 人参 10 昆布 0.5 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 1.2 うす口しょうゆ 1 水 12 鶏肉皮付き 10 さつまいも 30 白菜 15 厚揚げ 15 しめじ 5 白ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110 母子茶 1本 *牛乳のかわりに 母子茶がつきます	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 50 小丸天 15 さやいんげん 5 つきこんにやく 15 三温糖 2 うす口しょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 小松菜 15 キャベツ 25 ちりめんじゃこ(中) 3 上白糖 0.2 うす口しょうゆ 0.75 みかん 1こ	精白米 80 豚肉 20 いか短冊(小) 10 厚揚げ 30 人参 15 玉ねぎ 40 チンゲン菜 15 白菜 40 玉ねぎ 35 チキンピジョン 2 でん粉 3 上白糖 0.2 塩 0.15 うす口しょうゆ 5 こしょう 0.04 水 30 厚揚げ 5 人参 10 玉ねぎ 10 キャベツ 12 人参 5 ごま油 0.7 塩 0.15 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.35 カットコーン5cm 1こ 塩 0.1 ※カットコーン 幼 2.5cm 中 5cm	精白米 70 くり(むきみ) 21 塩 0.84 さわら 50g 1切 土しよが 0.3 こいりしょうゆ 2.3 みりん 1 料理酒 0.5 でん粉 0.2 水 1.5 黒豆の枝豆 22 塩 0.3 玉ねぎ 25 厚揚げ 25 人参 10 水 7 あらいごぼう 5 しめじ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	パン 1こ 大豆(ゆで) 20 玉ねぎ 20 にんにく 0.1 豚ミンチ 10 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 5 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こしょう 0.02 チキンピジョン 2 さつま芋 13 りんご 15 干しぶどう 4 小麦粉 4 ホットケーキミックス 6 水 5 塩 0.05 なたね油(揚げ油) 3 レタス 25 鶏肉皮付き 6 玉ねぎ 35 人参 5 ホールコーン 5 マッシュルーム 4 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 うす口しょうゆ 2.7 塩 0.5 こしょう 0.04 水 115	精白米 72 押麦 8 豚肉 20 大根 50 厚揚げ 35 人参 15 さやいんげん 5 煮干し粉 2 三温糖 3 こいりしょうゆ 3.5 うす口しょうゆ 3.5 水 50 丸干し 1尾 キャベツ 40 人参 5 豆腐 25 白菜 25 人参 5 あらいごぼう 5 白ねぎ 10 だし昆布 0.5 みつば 3 塩 0.2 うす口しょうゆ 5 水 115 さつまいもスティック(小袋) 1こ 塩 水	精白米 80 いわしの鰯粉付き 1こ なたね油(揚げ油) 4 上白糖 2.52 こいりしょうゆ 4.27 みりん 2 でん粉 0.28 水 6 白菜 40 人参 5 油揚げ 6 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 豆腐 20 えのきたけ 10 人参 5 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 うす口しょうゆ 5 塩 0.15 水 120	

給食費振替日
10月25日

お米

食べ物がおいしくなる“実りの秋”です。新米、栗、黒大豆枝豆、さつまいも、りんごなど秋が旬の恵みをいただき、こころと体に元気をたくわえましょう。私たちの主食となる『お米』の大切さについて、考えてみましょう。

お茶わん1杯(精米60g=小学2年量)のごはんを考えると...
1人1日あたりのごはんの消費量



ごはんを食べる量が
どんどん減っています。

お米の大変身!



お米クイズ
1. お茶わん1ぱい分のごはん130gに、何つぶのお米が入っているでしょう?
① 約 500つぶ
② 約 1500つぶ
③ 約 3000つぶ
ヒント: お茶わん1ぱい分のお米は60g、お米1つぶの重さは0.02gです。

お米はすごい!
米の種類(品種)や育ち方、天気によしあしなどでバラつきはありますが、1つぶの米(種もみ)から、およそ300~1000つぶの米を実らせることができます。
1つぶの米(種もみ) 300~1000つぶのお米
2. ごはんに多くふくまれる炭水化物は、おもにどんな働きをするでしょう?
① 骨を強くする
② おなかの調子をととのえる
③ 体や脳を動かすエネルギーになる
ヒント: ごはんをよくかんで食べると、でんぷんが分解されてブドウ糖になります。これは、運動にも勉強にも欠かせない成分です。

★給食メニューより
くりごはん 【材料】4人分
精白米 2合
むきぐり 90g(8こ)
塩 小さじ2/3
【作り方】
① 米は洗って、通常の水加減で浸漬させる。
② くりをむいて、水につける。
③ 水をきったくりと塩を入れて炊飯する。
枝豆ごはんもおすすめです。

★作ってみよう!
さつまいものおはき 【材料】16こ分
精白米 2合
もち米 1合
さつまいも 300g (お好みで)
塩 小さじ1
きなこ ・つぶあん
こしあん
【作り方】
① 米ともち米は洗って、通常の水加減で浸漬させる。
② さつまいもをサイコロに切り、水につける。
③ 水をきったさつまいもと塩を入れて炊飯する。
④ たきあがったら軽くまぜ、16こにわけておにぎりにする。
⑤ お好みのきなこやつぶあん、こしあんをまぶす。

農林水産省「令和3年度 食料需給表」より