

令和4年度 11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	1日(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
献立名	中華丼 ・ごはん ・中華煮 春雨の炒め物 みかん	小うずまきパン 森のきのこシチュー 豆腐入りハンバーグ きゅうりのサラダ	ごはん ちくわの磯辺揚げ 大豆の五目煮 さつまいものみそ汁	ごはん 麻婆豆腐 焼ピーマン カットコーン	減ごはん もちいなの甘辛煮 水菜と豚肉の炒め物 かきたま汁	米粉パン 白身魚フライ 小松菜とコーンのソテー ミネストローネ	いい歯の日 ごはん いかのてり煮 きんぴらごぼう(ごま) みそ汁	減ごはん 豚じゃが 丸干し ごま酢和え 米粉タルト	ごはん 鶏肉のインドネシア風からあげ ごまツナともやしのソテー オニオンスープ 味つけのり(中学校のみ)	ごはん べつこう煮 呉汁 みかん
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚肉 20 厚揚げ 30 人参 15 チンゲン菜 15 白菜 40 玉ねぎ 35 チキンピリオン 3 どん粉 2 上白糖 0.2 塩 0.15 うすろしよゆ 5 こしょう 0.04 水 30 緑豆ほろさめ 6 ポークハム 5 キャベツ 15 人参 5 うすろしよゆ 1.35 塩 0.07 こしょう 0.02 ごま油 0.3 みかん 1	パン 1 ベーコン 5 じゃがいも 30 人参 5 玉ねぎ 35 しめじ 6 マッシュルーム 7 パセリ 0.5 ホワイトルウ 12 牛乳 20 生クリーム 5 チキンピリオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.03 水 80 豆腐入りハンバーグ 1 きゅうり 25 キャベツ 15 人参 5 まぐろ油漬け 5 上白糖 1 みそ 1 塩 0.04 うすろしよゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.3	精白米 80 ちくわ 1本 小麦粉 6 青のり粉 0.5 水 8 なたね油(揚げ油) 5 大豆(ゆで) 15 角こんにやく(小) 13 人参 7 昆布 0.5 三温糖 1 こいしよゆ 1 うすろしよゆ 0.9 水 10 さつま芋 25 白菜 25 人参 10 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110 ※ちくわ 幼 1/2本 中 1本	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 14 玉ねぎ 45 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 ハ丁目 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 どん粉 2 こいしよゆ 3.5 うすろしよゆ 40 ピーマン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 20 人参 7 塩 0.07 こしょう 0.03 うすろしよゆ 1.35 カットコーン5cm 1 塩 0.1 ※カットコーン 幼 2.5cm 中 5cm	精白米 70 餅いなり 1 けずり節 1 三温糖 3 うすろしよゆ 3 みりん 0.5 塩 30 豚肉 18 水菜 15 白菜 25 三温糖 0.5 みりん 0.5 うすろしよゆ 0.9 こいしよゆ 1 鶏卵(冷凍液卵) 20 人参 30 にんにく 15 チキンピリオン 10 ローリエ粉末 5 トマトダイス(缶) 1 上白糖 0.5 塩 5 こしょう 5.4 水 115	米粉パン 1 白身魚フライ 1 なたね油(揚げ油) 5 小松菜 25 エリンギ 7 ホールコーン 7 塩 0.15 こいしよゆ 0.4 こしょう 0.03 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 8 ひよこ豆 8 玉ねぎ 20 三温糖 25 キャベツ 5 人参 0.2 にんにく 0.2 チキンピリオン 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 105	精白米 80 松笠いか 1枚 上白糖 2.2 こいしよゆ 3.5 みりん 1.8 どん粉 0.4 水 3 あらいごぼう 25 人参 10 つきこんにやく 10 こいしよゆ 1 白いりごま(すり) 1 煮干し粉 2 三温糖 1.5 こいしよゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 じゃがいも 30 大根 20 玉ねぎ 10 えのきたけ 6 人参 5 煮干し粉 5 みそ 5 水 110	精白米 70 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 小丸天 15 さやいんげん 7 つきこんにやく 15 三温糖 2 うすろしよゆ 3.24 こいしよゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 丸干し 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 上白糖 1.4 うすろしよゆ 1.8 酢 2 米粉タルト(栗とさつまいも)(小袋) 1 塩 5 うすろしよゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンピリオン 5 ローリエ粉末 0.01 水 115 味つけのり(小袋)(中学校のみ) 1袋	精白米 80 鶏肉皮付き 40 大根 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.07 料理酒 2 ターメリック 0.56 コリアンダー 0.56 塩 0.4 どん粉 6.4 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 15 もやし 20 まぐろ油漬け 7 うすろしよゆ 0.4 こしょう 0.03 レモン汁 0.3 玉ねぎ 35 ベーコン 7 人参 10 キャベツ 15 オニオンソテー 5 塩 0.15 うすろしよゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンピリオン 5 ローリエ粉末 0.01 水 115 味つけのり(小袋)(中学校のみ) 1袋	精白米 80 豚肉 25 大根 50 白ねぎ 2 土しょうが 0.3 土しょうが 0.3 三温糖 1.6 こいしよゆ 3.5 みりん 1 水 30 厚揚げ 20 豆乳白 10 大豆(ゆで) 10 玉ねぎ 20 人参 10 煮干し粉 5 青ねぎ 5 煮干し粉 8.5 みそ 110 みかん 1

11月24日は「いい日本食の日」

その1

11月24日は、11(いい)2(日本)4(食)というごろ合わせから、和食文化国民会議で『和食の日』と制定されました。和食について知り、その素晴らしさを多くの人に伝えていきましょう。

健康的な食生活を支える食事



「和食」の基本的な型に、ご飯を主食にした「一汁三菜」があります。栄養のバランスもとやすい献立です。また、ご飯とおかずを交互に食べて、口の中で味を重ね、味をととのえて楽しむのも和食ならではの食べ方です。



ご飯ばかり、おかずばかり食べる「ばかり食べ」をしていると、和食を十分に楽しめないのですね。

ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとれやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の一つです。

弱点は食塩

日本の食生活の課題の一つが食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味などを生かし、薄味でも素材そのものの味を楽しむ知恵を伝えていきましょう。



「だし」をとって「うま味」を上手に生かすことで、食塩や脂肪をとる量を少なくすることができます。長生きや肥満の防止にも役立ちます。

わしよクイズ①

基本の味は5つあります。
「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」ともうひとつは
次のうち どれでしょう？(辛味・うま味・渋み)



わしよクイズ②

きのこからもだしがとれますが、次のうち どれを使うでしょう？
(しめじ・えのきたけ・ほししいたけ)



わしよクイズこたえ

クイズ③「旬」(季節の真ただ中を「旬」、先取りする「走り」、終わりに近づいた「なごり」がある。)クイズ④6回(スイートアップル、だいがくいも、かきあげ、さつまいものみそしる、根菜カレー、栗とさつまいものこめこタルト)

令和4年度 11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	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポトフ お魚ソーセージ ヨーグルト(中学校のみ)	ごはん 鱈のヤンニョムカンジャンかけ ナムル(ごま) 白菜と春雨のスープ	まごわやさしい・和食の日 ごはん 高野豆腐の卵とじ さばのごまみそ焼き 茎わかめのきんぴら 母子茶	減ごはん 鶏肉と大根の煮物 小松菜の炒め物 大学芋	ごはん 焼きシューマイ(えび) チャブチェ(ごま) わかめスープ	ごはん 根菜カレー ゆで卵 レモン和え	だしで味わう和食の日 麦ごはん カレイの唐揚げ 白菜と油揚げのおひたし いも団子汁	ごはん ふくめ煮 ししやも 菊菜のごま和え	ごはん かき揚げ 大豆の磯煮 沢煮焼	パン プレーンオムレツ スイートアップル 野菜スープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1こ ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 30 じゃがいも 40 ひよこ豆 8 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろしようにゆ 2.5 こしょう 0.04 水 75 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト(中学校のみ) 1こ	精白米 80 さくら 50g にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しょうが 0.25 けずり節 0.2 こいりしょうゆ 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 20 人参 7 にんにく 0.1 上白糖 0.2 こいりしょうゆ 2.56 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 はるさめ 5 白菜 30 豚肉 10 玉ねぎ 15 人参 5 チキンブイオン 4.5 塩 0.1 うすろしようにゆ 4.8 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 8 じゃがいも 35 人参 15 鶏卵(冷凍液卵) 30 しめじ 5 さやいんげん 5 玉ねぎ 40 煮干し粉 3 三温糖 2 うすろしようにゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.3 みりん 2 水 35 さば 50g みそ 1.4 八丁みそ 0.35 白いりごま 0.56 白いりごま(すり) 0.56 みりん 1.05 上白糖 0.35 料理酒 1.4 水 2.1 茎わかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 けずり節 0.5 三温糖 1.6 こいりしょうゆ 2.4 みりん 1.2 水 4 母子茶 1本	精白米 70 鶏肉皮付き 20 大根 55 厚揚げ 35 小丸天 15 人参 10 さやいんげん 5 煮干し粉 2 ほうれん草 10 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.6 上白糖 0.6 うすろしようにゆ 2 水 50 小松菜 15 キャベツ 20 ごま油 0.3 ちりめんじゃこ 3 塩 0.15 こしょう 0.03 こいりしょうゆ 0.4 さつま芋 50 なたね油(揚げ油) 5 上白糖 3.5 こいりしょうゆ 0.7 水 7 えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	精白米 80 えびシューマイ(大) 1こ 豚肉 15 大根 15 さつま芋 0.5 にんにく 0.1 人参 5 緑豆はるさめ 4 オニオンソテー 10 にんにく 0.2 カレールウ 0.5 りんごピューレ 0.6 ウスターソース 2 塩 0.5 こしょう 0.3 かつわかめ 0.3 豆腐 30 ベーコン 5 人参 10 玉ねぎ 10 もやし 10 チキンブイオン 5 塩 8 うすろしようにゆ 4.8 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 豚肉 20 大根 20 さつま芋 30 あらいごぼう 10 れんこん水煮 7 人参 10 オニオンソテー 8 にんにく 0.2 カレールウ 12 うすろしようにゆ 7 豆腐 25 大豆 25 大根 15 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 人参 4.5 白いりごま(すり) 0.15 上白糖 1 水 115	精白米 72 押麦 8 カレイの唐揚げ 1こ なたね油(揚げ油) 5 白菜 40 油揚げ 3 煮干し粉 0.5 うすろしようにゆ 1.15 みりん 0.5 水 5 いももち 25 豆腐 25 人参 15 水 5 ししやも 1尾 菊菜 15 もやし 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすろしようにゆ 1.08 ※ししやも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 鶏肉皮付き 14 人参 10 じゃがいも 45 さやいんげん 25 小麦粉 15 塩 15 大根 25 昆布 1 三温糖 2 うすろしようにゆ 2.7 こいりしょうゆ 3 みりん 4 水 25 ししやも 1尾 人参 15 こいりしょうゆ 25 水 1 鶏肉皮付き 15 白菜 25 大根 1 人参 5 みつば 3 だし昆布 0.6 けずり節 3 塩 0.2 うすろしようにゆ 4.2 水 115	パン 1こ プレーンオムレツ 1こ さつま芋 27 りんご 18 上白糖 2 水 6 豚肉 8 キャベツ 20 玉ねぎ 30 人参 10 ひじき 3 マッシュルーム 7 パセリ 0.5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすろしようにゆ 2.5 こしょう 0.04 水 110	

*牛乳のかわりに 母子茶がつきます

給食費振替日 11月25日

[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]口体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル)
※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。

11月24日は「いい日本食の日」

その2

多彩で新鮮な食材
と持ち味の尊重

自然の美しさ
季節の移ろい

年中行事との
深いつながり

SDGsと和食



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。

和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けもきれいに整えます。



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間と食べる行事食は、人との絆を深めてきました。



保存食品や発酵食品の活用など、食べ物をむだにしない工夫、地産地消、旬を生かす和食の伝統と価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

わしよクイズ③

野菜や果物、魚には、一年のうちでたくさんとれて、栄養価や味がよく、値段も安くなる時期があります。その時期を何というでしょう？



わしよクイズ④

今月の給食で、さつまいもを使ったメニューはいくつあるでしょう？
こんだて表からさがしてみよう。



クイズ①「うま味」(日本の池田 菊苗 博士が 昆布だしに含まれるグルタミン酸を発見した。) クイズ② ほしいたけ (グアニル酸といううま味のもとを多く含んでいる。)

わしよクイズこたえ