

令和3年度 12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(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	
献立名	おたのしみこんだて 小パン 白菜のクリーム煮 ツナとポテトのサラダ 米粉タルト	ごはん 鮎のヤンニョムカンジャンかけ ナムル(ごま入り) わかめスープ	おとご一日 小豆ごはん かぶの煮物 ちくわの母子茶揚げ 野菜のごま和え	ごはん ほつかけの塩焼き 大根の甘みそ煮込み いも団子汁	ごまごはん かき揚げ 大根の酢の物 豚汁	米粉パン プレーンオムレツ ポークビーンズ オニオンスープ	ごはん 鯉フライ おひたし 呉汁 味付けのり(中学校のみ)	ごはん チキンカレー ごまツナの炒めもの みかん	ごはん 三色どんぶり ・ごはん ・とりそぼろ ・炒り卵 さつまい	ごはん 照り焼きハンバーグ 大豆の磯煮 ふのすまし汁	
材料名および使用量 (g)	パン 鶏肉皮付き 10 白飯 40 玉ねぎ 40 人参 10 牛乳 10 ホワイトウ 12 生クリーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.04 水 85 じゃがいも 35 まぐろ油漬け 4 玉ねぎ 2 人参 3 オリーブ油 0.3 酢 1.7 白砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 米粉タルト(小袋) 1	鶏肉皮付き 30 白飯 40 玉ねぎ 1 人参 10 牛乳 10 ホワイトウ 12 生クリーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.04 水 85 じゃがいも 35 まぐろ油漬け 4 玉ねぎ 2 人参 3 オリーブ油 0.3 酢 1.7 白砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 米粉タルト(小袋) 1	鶏肉皮付き 30 白飯 40 玉ねぎ 1 人参 10 牛乳 10 ホワイトウ 12 生クリーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.04 水 85 じゃがいも 35 まぐろ油漬け 4 玉ねぎ 2 人参 3 オリーブ油 0.3 酢 1.7 白砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 米粉タルト(小袋) 1	鶏肉皮付き 30 白飯 40 玉ねぎ 1 人参 10 牛乳 10 ホワイトウ 12 生クリーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.04 水 85 じゃがいも 35 まぐろ油漬け 4 玉ねぎ 2 人参 3 オリーブ油 0.3 酢 1.7 白砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 米粉タルト(小袋) 1	鶏肉皮付き 30 白飯 40 玉ねぎ 1 人参 10 牛乳 10 ホワイトウ 12 生クリーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.04 水 85 じゃがいも 35 まぐろ油漬け 4 玉ねぎ 2 人参 3 オリーブ油 0.3 酢 1.7 白砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 米粉タルト(小袋) 1	鶏肉皮付き 30 白飯 40 玉ねぎ 1 人参 10 牛乳 10 ホワイトウ 12 生クリーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.04 水 85 じゃがいも 35 まぐろ油漬け 4 玉ねぎ 2 人参 3 オリーブ油 0.3 酢 1.7 白砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 米粉タルト(小袋) 1	鶏肉皮付き 30 白飯 40 玉ねぎ 1 人参 10 牛乳 10 ホワイトウ 12 生クリーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.04 水 85 じゃがいも 35 まぐろ油漬け 4 玉ねぎ 2 人参 3 オリーブ油 0.3 酢 1.7 白砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 米粉タルト(小袋) 1	鶏肉皮付き 30 白飯 40 玉ねぎ 1 人参 10 牛乳 10 ホワイトウ 12 生クリーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.04 水 85 じゃがいも 35 まぐろ油漬け 4 玉ねぎ 2 人参 3 オリーブ油 0.3 酢 1.7 白砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 米粉タルト(小袋) 1	鶏肉皮付き 30 白飯 40 玉ねぎ 1 人参 10 牛乳 10 ホワイトウ 12 生クリーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.04 水 85 じゃがいも 35 まぐろ油漬け 4 玉ねぎ 2 人参 3 オリーブ油 0.3 酢 1.7 白砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 米粉タルト(小袋) 1	鶏肉皮付き 30 白飯 40 玉ねぎ 1 人参 10 牛乳 10 ホワイトウ 12 生クリーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.04 水 85 じゃがいも 35 まぐろ油漬け 4 玉ねぎ 2 人参 3 オリーブ油 0.3 酢 1.7 白砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 米粉タルト(小袋) 1	鶏肉皮付き 30 白飯 40 玉ねぎ 1 人参 10 牛乳 10 ホワイトウ 12 生クリーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.04 水 85 じゃがいも 35 まぐろ油漬け 4 玉ねぎ 2 人参 3 オリーブ油 0.3 酢 1.7 白砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 米粉タルト(小袋) 1
小 5歳未満(1歳)	688(20.9) / 833(25.4)	592(26.9) / 705(31.6)	643(25.2) / 760(29.4)	593(25.7) / 709(30.3)	627(20.5) / 757(24.2)	596(27.4) / 737(33.5)	646(22.4) / 774(27.2)	657(21.4) / 790(25.4)	632(24.1) / 766(29.0)	614(23.6) / 731(27.7)	
学校給食摂取基準	小学校 5歳未満 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g	小学校 5歳未満 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g	小学校 5歳未満 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g	小学校 5歳未満 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g	小学校 5歳未満 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g	小学校 5歳未満 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g	小学校 5歳未満 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g	小学校 5歳未満 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g	小学校 5歳未満 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g	小学校 5歳未満 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g	

免疫力をアップさせよう

冬は乾燥しやすい季節で、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。新型コロナウイルスの感染予防のためにも、免疫力(=体の抵抗力)をアップさせることが大切です。

腸活とは?

腸内環境を整えるセルフケアです。腸は体の免疫細胞の約7割が集まる大切な臓器で、腸内環境が悪いと腸の機能が低下し病気にかかりやすくなります。腸内細菌の種類を増やし、良いバランスになるよう食生活を見直しましょう。

- *** 食生活のセルフチェック ***
あてはまるものに☑をつけましょう。
- ごはんなどの炭水化物は控えている
 - 食事は肉が中心で野菜はあまり食べない
 - 朝ごはんを食べないことが多い
 - 同じメニューをくり返し食べるが多い
 - あまりかまないので 食べ終わるのが人より早い
 - 食事をとる時間は 日によって変わる
 - お腹が空かないよう、ちょこちょこ食べる



1つでもチェックがあれば腸内環境が悪くなっている可能性があります。

◇A~Dのグループを1つ選び、1~2週間毎日食べて便の状態を観察してみましょう。滑らかなバナナ状の便が出れば、その食品は自分に合っているということになります。

A 発酵食品

ヨーグルト、納豆、みそ、ぬか漬け

腸内細菌を活性化させ善玉菌を増やす

B 水溶性食物繊維

海藻、ごぼう、ブロッコリー、もち麦

善玉菌のエサになり、悪玉菌の増殖を抑える

C オリゴ糖

バナナ、玉ねぎ、はちみつ

善玉菌のエサになり、善玉菌を増やす

D 不飽和脂肪酸(EPA, DHAなど)

青魚、サケ、アマニ油

腸粘膜の炎症を抑えて、腸のバリア機能を高める

腸の声に耳を傾け 自分に合った方法を見つけましょう。

~腸活のポイント~

- ◇いろいろな食品をとりよう
- ◇よくかんで食べよう
- ◇食べる時間を決めて、空腹の時間をつくろう など

参照: 江田証『まいにち腸日記』

げんきレンジャー



朝はしっかり食べるんジャー

いつでも早起きして朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。とくに季節の野菜は栄養たっぷりだ。



元気いっぱい動くんジャー

外で体を動かせば、体がぽかぽか温まって気分もすっきり。お腹もすいておいしいごはんが食べられるぞ。



夜ふかしせずに寝るんジャー

体をしっかり休めないとつかれがどんどんたまってくるぞ。ぐっすり眠ってつかれをとり、明日のパワーをためるのだ。

令和3年度 12月 学校給食予定こんだて表

◆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	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
献立名	小パン 鶏肉のりんごソースかけ ブロッコリーのサラダ ノンエッグマヨネーズ ミネストローネ	ごはん 鶏肉と大根の煮物 さばのてり焼き ごま酢和え 母子茶	まごわやさしい ごはん 豚じゃが 丸干し まわかめのきんぴら(ごま入り)	冬至こんだて 減ごはん カレーうどん かぼちゃコロッケ 酢の物	ごはん 麻婆豆腐 焼きビーフン	パン チキンメンチカツ キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ししゃも かつお和え
材料名および使用量 (g)	パン 鶏肉(テキ用) 1枚 にんにく 0.1 土しょうが 0.1 りんごピューレ 6.4 上白糖 1.66 こいロしようゆ 3 料理酒 1 ブロッコリー 28 ノンエッグマヨネーズ(小瓶) 1 マカロニ(ミックス) 3 ベーコン 5 じゃがいも 20 玉ねぎ 15 キャベツ 20 人参 5 にんにく 0.2 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 トマトダイス(缶) 15 上白糖 0.1 塩 0.85 こしょう 0.05 水 105	白米 80 鶏肉皮付き 20 大根 55 厚揚げ 40 小丸天 15 人参 10 さやいんげん 5 煮干し粉 2 三温糖 3 こいロしようゆ 3.5 うすロしようゆ 3.5 水 50 さば 50g 1 こいロしようゆ 2 上白糖 1 みりん 1 でん粉 0.2 水 2.5 キャベツ 40 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 上白糖 1.4 うすロしようゆ 1.8 母子茶 1本	白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 45 しめじ 5 厚揚げ 15 さやいんげん 5 うすロしようゆ 15 つぎこんにやく 15 三温糖 2 うすロしようゆ 3.24 こいロしようゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 丸干し 1尾 まわかめ 10 あらいごぼう 20 人参 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 三温糖 1.4 こいロしようゆ 2.1 みりん 1.08 水 5	白米 70 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 15 玉ねぎ 30 人参 15 青ねぎ 5 けずり節 5 うすロしようゆ 1.8 カレー粉 10 水 120 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 25 れんこん水煮 5 人参 5 まぐろ漬け 5 上白糖 1.2 塩 0.04 うすロしようゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5	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 こいロしようゆ 3.5 水 40 ビーフン 8 ポーークハム 7 チンゲン菜 10 玉ねぎ 10 人参 5 塩 0.07 こしょう 0.03 うすロしようゆ 1.35	パン チキンメンチカツ (レバー入り) なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 35 ホールコーン 7 塩 0.15 こしょう 0.03 ベーコン 7 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 人参 10 パセリ 0.5 チキンブイオン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすロしようゆ 2.7 こしょう 0.04 水 115	白米 80 厚揚げ 10 鶏ミンチ 10 玉ねぎ 45 つぎこんにやく 15 人参 15 さやいんげん 5 煮干し粉 1.8 でん粉 3 三温糖 2.5 うすロしようゆ 3.5 こいロしようゆ 3.5 みりん 1 水 30 ししゃも 1尾 ほうれん草 15 白菜 25 花かつお 1 うすロしようゆ 1.08 上白糖 0.1
小 1人分(kcal) 中 (kcal)	608(25.0) / 764(31.9)	592(26.8) / 741(33.4)	605(22.2) / 738(27.9)	698(19.9) / 849(23.5)	619(24.7) / 749(29.8)	648(24.8) / 795(29.7)	618(24.7) / 767(31.5)

展示のお知らせ

食べチャオさんだ！ 絵手紙コンクール作品展・学校給食展

期間：令和3年12月15日(水)～12月26日(日)
場所：ウッドイタウン市民センター
食べチャオさんだ！絵手紙コンクールの応募作品と学校園での食育活動や食に関する作品を展示しています。また、三田市での学校給食の始まりの様子や歴史も紹介していますので、ぜひお立ち寄りください。



令和元年度の様子

27日 給食費振替日

食べチャオさんだ！絵手紙コンクール入賞者発表

9回目となる絵手紙コンクールに、自然豊かな三田の食材を味わう喜びや楽しさ、生産者への感謝の気持ちを伝える絵手紙が、1535作品寄せられました。

最優秀賞



志手原幼(ひまわり)山下 日和さん



狭間中(3年)古本 玲奈さん



志手原小(2年)小杉 秋人さん



ゆりのき台小(3年)村田 咲空さん



学園小(4年)齋藤 嶺成さん



富士小(5年)波多野 七海さん



藍中(1年)野村 和泉さん

入選

- 兵庫中央病院うえの保育園(年中) 丸一 陸人さん
- 志手原幼(ひまわり) 小杉 雪乃さん
- けやき台小(2年) 菊田 瑞姫さん
- けやき台小(3年) 東田 尊陽さん
- 富士小(5年) 山崎 美渚さん



けやき台小(6年)武田 佳那さん



富士中(2年)野田 理央奈さん



富士中(3年)西井 美咲さん



三田さち幼(ばら) 荒田 悠衣さん



つつじが丘小(1年) 山本 真大さん



ゆりのき台小(2年) 折田 琉桜斗さん



すずかけ台小(2年) 若山 遥香さん



武庫小(3年) 新谷 愛未さん



すずかけ台小(3年) 本射 一史さん



けやき台小(5年) 伊藤 陽茉莉さん



けやき台小(5年) 長演 佳輝さん



けやき台小(6年) 峰本 斗稀さん



富士中(2年) 小山 衣紗さん

絵手紙の入賞作品をぜひカラーでご覧ください！
三田市HP 絵手紙コンクール入賞者発表掲載QRコード

