

令和2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1.3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	6日(水)	7日(木)	8日(金)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
献立名	リクエスト献立 パン 鶏肉のから揚げ キャベツとしめじの炒め物 白菜と春雨のスープ	お正月献立 ごはん 松笠いか 紅白なます しらたま汁 胚芽ごまふりかけ	ごはん ポークカレー ゆで卵 レモン和え	減しごはん あんかけうどん かき揚げ ちりめんじゃこの和え物	兵原の小麦パン パン 白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト みかん	ごはん 鱈のてり焼き 卵の花炒め けんちん汁	ようねんこんにゃく 麦ごはん 厚焼き卵 こんにゃくのそぼろあんかけ 呉汁
材料名および使用量 (g)	パン 鶏肉皮付き 50 土しょうが 1 にんにく 0.2 こしょう 0.05 塩 0.1 こいりしょうゆ 1 料理酒 0.5 米粉(山田錦)★ 4 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 30 しめじ 5 うすろしょうゆ 0.5 塩 0.15 こしょう 0.03 はるさめ 5 白菜 35 ベーコン 5 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.8 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 松笠いか 50g 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 砂糖 1.5 塩 0.2 酢 2 白玉だんご 30 玉ねぎ 20 油揚げ 5 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 胚芽ごまふりかけ(小袋) 1	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 50 にんにく 0.1 かレールウ 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 鶏卵 120 白米 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 酢 0.7 レモン汁 0.7 水 1.7	精白米 70 しそご飯の素 1.49 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 14 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 5 けずり節 5 土しょうが 0.7 うすろしょうゆ 6 みりん 0.5 でん粉 2 水 120 ちくわ 10 さつま芋 10 玉ねぎ 5 あらいごぼう 5 小麦粉 5 米粉(山田錦)★ 2 塩 0.1 水 4 なたね油(揚げ油) 7 水 15 もやし 25 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 うすろしょうゆ 0.75	精白米 100 マカロニ(ミックス) 5 鶏肉皮付き 10 白菜 40 玉ねぎ 30 人参 10 マッシュルーム 10 牛乳 20 ホワイトルウ 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 55 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 白ねぎ 0.3 こしょう 0.05 みかん 1	精白米 80 さわら 50g 1切 こいりしょうゆ 2 砂糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 おから 10 ちくわ 6 人参 3 つきこんにゃく 3 青ねぎ 2 煮干し粉 0.2 三温糖 2 うすろしょうゆ 2.25 みりん 1 水 12 豆腐 30 大根 20 人参 10 あらいごぼう 7 白ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしょうゆ 5.5 水 120	精白米 72 押麦 8 厚焼卵 1 角こんにゃく(大) 50 鶏ミンチ 12 玉ねぎ 10 煮干し粉 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 厚揚げ 15 豆乳B 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 20 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110
エネルギー(kcal)	641(25.6) / 801(31.4)	615(25.1) / 735(29.2)	656(23.6) / 777(26.9)	593(20.0) / 725(23.9)	648(22.4) / 802(27.2)	596(26.3) / 709(30.8)	628(24.7) / 753(29.3)

学校給食摂取基準 小学校 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
 ※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。
 ※うどんは卵を含む製品と同じ工場で作られています。
 [黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)
 [赤]〇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)

1月7日 七草の節句

はる ななくさ 春の七草

七草がゆを食べるのは
 ①青菜の不足しがちな時期に、しっかりと体に取り入れるため
 ②お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわるため

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、よろしく願いいたします。

大切にしたい行事食

日本は南北に長く、それぞれの地域に祭りや行事が伝わっていて、四季折々の自然から生み出される食材を使った行事食があります。中でも、一年の始まりを祝う正月に食べる雑煮は、だしの素材や味付け、もちの形、具の種類など地域や家庭によってもさまざまです。みなさんの家庭で食べる雑煮や各地の雑煮について調べてみましょう。

じぶん いえ ぞうに しら
自分の家の雑煮について調べてみよう

だし:
 あじつ
味付け:
 もち:
 ぐ:
具:

日本全国雑煮マップ

雑煮の味付けや具の種類は、同じ都道府県内であっても地域や家庭によって異なります。

*楽しい食事つながる食育(文部科学省冊子)より

令和2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	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	
献立名	ごはん 豚肉と大根の煮物 ねぎじゃが ぼんかん	まごわやさしい ごはん ほっけの塩焼き 煮びたし 根菜のごま汁 県産焼きのり	米粉パン 白身魚フライ ほうれん草のソテー 野菜スープ	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨の炒めもの	ごはん 豚じゃが 丸干し 小松菜のたいたん	ごはん みそ煮込みうどん はたはたのから揚げ れんこんの甘酢漬	三田のめぐみ・兵庫の海の幸 黒豆ごはん みそ煮込みうどん はたはたのから揚げ れんこんの甘酢漬	三田肉も味噌お肉・期間中リクエスト ごはん すき焼き ししゃも ごま和え	三田のパン 小母子茶パン ポトフ 豆腐入りハンバーグ ブロッコリーのサラダ ノンエッグマヨネーズ	中華料理 ごはん えびの香味ソース煮 キャベツとエリンギの炒め物 コーン入り卵スープ	和食の日 ごはん ふくめ煮 さばの塩焼き たくあん和え 母子茶
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚肉 15 大根 50 厚揚げ 40 人参 15 ちくわ 10 さいりげん 10 三温糖 3 こいししょうゆ 3.5 うすろししょうゆ 3.15 水 50 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 10 鶏ミンチ 10 砂糖 0.8 こいししょうゆ 2.1 みりん 0.6 でん粉 0.2 水 8 ぼんかん 1	精白米 80 ほっけ 50g 1切 小松菜 15 もやし 25 えのきたけ 5 けずり節 0.2 うすろししょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 鶏肉皮付き 10 さつまいも 30 あらいごぼう 10 大根 20 人参 5 油揚げ 5 だし昆布 1.5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 1 水 105 県産焼きのり(小袋)★ 1袋	米粉パン 1こ 白身魚フライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 10 キャベツ 30 ホールコーン 5 塩 0.1 こしょう 0.02 こいししょうゆ 0.4 豚肉 5 じゃがいも 35 玉ねぎ 35 人参 5 セロリー 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすろししょうゆ 3 こしょう 0.04 水 105 えびシューマイ(大) 1こ ほろさめ(緑豆) 4 ポークハム 5 キャベツ 15 人参 3 チンゲン菜 10 うすろししょうゆ 1.8 こしょう 0.02 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 ごま油 0.3 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	精白米 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 土しろうが 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 こいししょうゆ 3.5 水 40 小松菜 25 油揚げ 6 まぐろ油揚げ 5 砂糖 0.3 こいししょうゆ 0.5 うすろししょうゆ 0.9 料理酒 0.3 水 5 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾 給食費振替日 1月25日	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 55 人参 15 玉ねぎ 55 さいりげん 15 つきごんにやく 15 みりん 2 うすろししょうゆ 3.24 こいししょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 丸干し 1尾 小松菜 25 油揚げ 6 まぐろ油揚げ 5 砂糖 0.3 こいししょうゆ 0.5 うすろししょうゆ 0.9 料理酒 0.3 水 5 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾 給食費振替日 1月25日	精白米 70 黒豆 10.5 塩 0.7 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 14 人参 7 あらいごぼう 5 みりん 10 玉ねぎ 15 煮干し粉 5 八丁みそ 6 みりん 2.5 水 120 はたはた一夜干★ 1尾 塩 0.22 米粉(山田錦)★ 2 でん粉 0.5 なたね油(揚げ油) 2 天根 15 人参 4 れんこん水煮 4 砂糖 2.16 酢 3.2 料理酒 0.64 塩 0.15 ※はたはた一夜干 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 三田肉★ 80 白菜 40 玉ねぎ 20 糸こんにやく 20 人参 10 太ねぎ 10 えのきたけ 15 圧縮麺 2 三温糖 4.1 こいししょうゆ 7 料理酒 2 水 20 ししゃも 1尾 ほうれん草 15 もやし 25 白いりごま(すり) 1 白いりごま 0.1 砂糖 1 うすろししょうゆ 1.08 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	パン 1こ 母子茶★ 1 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 にんにく 1 土しろうが 1 チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろししょうゆ 2.5 酢 0.04 水 80 豆腐入りハンバーグ 1こ ブロッコリー 28 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1こ クリームコーン(缶) 5 ホールコーン 10 鶏卵 20 玉ねぎ 25 青ねぎ 5 でん粉 0.5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うすろししょうゆ 5 塩 0.18 こしょう 0.05 水 115	精白米 80 ムキエビ 45 米粉(山田錦)★ 7 でん粉 1 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 6 小丸天 0.1 角こんにやく(大) 0.1 大根 0.1 昆布 0.3 三温糖 1.2 うすろししょうゆ 1.4 こいししょうゆ 2 けチャップ 2.4 水 8 キャベツ 30 エリンギ 10 うすろししょうゆ 0.4 塩 0.15 こしょう 0.03 クリームコーン(缶) 5 ホールコーン 10 鶏卵 20 玉ねぎ 25 青ねぎ 5 でん粉 0.5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うすろししょうゆ 5 塩 0.18 こしょう 0.05 水 115 *牛乳のかわりに 母子茶がつかます	精白米 80 鶏肉皮付き 14 人参 10 厚揚げ 25 小丸天 15 角こんにやく(大) 15 大根 30 昆布 1 三温糖 2 うすろししょうゆ 2.7 こいししょうゆ 3 みりん 1 水 25 さば 50g 1切 白菜 30 小松菜 15 干切りたくあん 4.5 うすろししょうゆ 0.9 母子茶 1本	
686(24.9) / 828(29.9)	618(27.2) / 741(32.0)	592(26.2) / 727(31.8)	673(26.9) / 864(34.6)	605(22.8) / 738(28.7)	598(21.1) / 757(25.9)	703(32.6) / 878(41.7)	678(24.8) / 835(30.2)	619(26.1) / 754(32.7)	693(30.8) / 832(36.6)		



小 エネルギー(kcal)
中 (たんぱく質(g))

年末年始は、普段の生活リズムが乱れがちです。
新しい年の始まりに、自分の生活リズムをふり返りましょう。

あなたは何タイプ? 生活リズムチェック!

岡山県「ばっちり」モグモグ生活リズム向上マスコットキャラクター

岡山県教育委員会
生涯学習課作成資料より

スタート

いつも決まった時刻に起きている。

朝ごはんを毎日食べている。

家族学習や読書をする時間を決めて

夜、コンビニやスーパーなど、明るいところに行くことが多い。

寝る前、テレビを見たり、テレビゲームなどをする人が多い。

寝るのがいつも遅くなってしまふ。

スポーツや運動をして、体を動かしている。

テレビやゲーム、携帯電話やパソコンなどを長い時間しない。

いつも決まった時刻に寝ている。

ばっちりタイプ!
よりよい生活リズムが身につきますね。これからも目標を立てながら生活リズムを整えましょう。

がんばりすぎタイプ!
ついつい夢中になってしまい、睡眠時間などをけずっていませんか? 規則正しい生活を送りましょう。

これからタイプ!
体のリズムが夜型になりやすく、日中の活動でパワーが出にくい状態です。生活を見直し、午前中に活動できるようにしましょう。

体がポカポカあたたまる **温朝食レシピ** 【材料は4人分】

根菜ポトフ

野菜を小さめに切ると時短になるよ!

ウインナー 6本
玉ねぎ 140g
にんじん 100g
かぶ 200g
キャベツ 100g
パセリ 少々
ブイオン(コンソメ) 6g
塩 少々
こしょう 少々
水 400g

- ウインナーは斜めに1/2、玉ねぎはスライス、にんじんとかぶは乱切り、キャベツはざく切りにする。
- 鍋に①とブイオンと水を入れ、弱火で具材が柔らかくなるまで煮込む。
- 塩、こしょうで味を調え、仕上げにパセリをかける。

ミルクパオット

すぐに火が通る材料なら何でも!

しめじ 1房
粒コーン 大さじ4
ハム 4枚
牛乳 400g
塩 少々
こしょう 少々
ごはん 4膳
とろけるチーズ 2枚

- A(しめじは石づきを切り落としバラバラに、ハムは細切りにしておく)を全て鍋に入れ火にかける。
- 沸とうしたらごはんを加える。
- 再沸とうしたらチーズを加え、混ぜながら溶かす。

もちもち鶏おこわ

お正月のおもちが
残ったら作ってみよう!

鶏肉 140g
にんじん 60g
しいたけ 3こ
油あげ 1枚
切り餅 1こ
白米 2合
塩 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ2
水 適量

- Aの材料をそれぞれ1センチの角切りにする。
- 水洗いした白米とBを炊飯器に入れ、水を2合にあわせる。
- ②に①を入れて炊く。

具沢山スープやみそ汁におもちを加えると腹持ちがよくなるよ。