

令和3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	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立名	パン 白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト いちごジャム	お正月献立 ごはん 松豆いか 紅白なます(ごま入り) しらたま汁	ごはん じゃが 丸干し 煮びたし	まごわやさしい ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁
材料名および使用量(g)	パン 白菜 40 鶏肉皮付き 15 人● 10 マカロニ(ミックス) 7 玉ねぎ 25 牛乳 20 生クリーム 5 ホワイトルウ 12 チキンブイオン 3.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 こしょう 0.04 水 70 じゃがいも 40 ベーコン 4 玉ねぎ 20 パセリ 0.5 酢 1.7 上白糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 いちごジャム(小袋) 1	● 白米 80 松豆いか 1枚 上白糖 2.2 ごいりしょうゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 水 3 天稜 30 人● 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 1.5 塩 0.2 酢 2 白玉だんご 30 鶏肉皮付き 10 厚揚げ 20 人● 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	● 白米 80 豚肉 20 じゃがいも 60 人● 15 玉ねぎ 50 さやいんげん 7 つきこんにやく 15 三温糖 2 ごいりしょうゆ 3.24 ごいりしょうゆ 3.6 みりん 1 水 2 豆腐 32 じゃがいも 15 丸干し 1尾 小松菜 15 白菜 25 油揚げ 4 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	● 白米 80 ほっけ 50g 1切 大豆(ゆで) 1.4 ひじき 4 人● 5 けずり節 1 三温糖 1.2 ごいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 豆腐 20 じゃがいも 25 玉ねぎ 20 人● 5 えのきたけ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 110
1人1食分(1食) 中(たんぱく質%)	627(21.8) / 783(26.5)	631(27.4) / 759(32.4)	584(21.3) / 711(26.8)	605(26.9) / 725(31.8)

名前や形にねがいをこめて



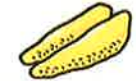
① 昆布巻き

ながいひげを生やし、腰が曲がるまで長生きできるように。



② だて巻き

昔の巻物に形が似ているので、知識が増え、勉強ができるように。



③ 数の子

こぶを「よろこぶ」にかけている。



④ えび

たくさん卵があるので、子孫繁栄するように。



⑤ れんこん

あながあいて、「先の見通しがよい」

色にねがいをこめて



⑥ 紅白かまぼこ

黄金色から、お金がたくさんたまるように。



⑦ 紅白なます

「日の出」の形で赤はめでたさ、白は神聖さを表す。



⑧ くりきんとん

めでたい紅白の組み合わせで、祝いの水引に似せている。

いわれにねがいをこめて



⑨ 黒豆

まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)にくらせるように。



⑩ 田づくり

昔、干したいわしを粉にして田畑の肥料にしたことから、たくさん作物ができるように。

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まします。よろしくおねがいします。

みなさんはお正月にどんなものを食べましたか?おせち料理には、新しい一年を家族が健康で幸せに過ごせますようにと、いろいろな願いがこめられています。それぞれの食べ物の名前や形、色から想像してどんな願いや意味があるのか、線で結んでみましょう。



おせちりょうりに



・元気で長生きしたい
・お金がたまるように
・作物がたくさんとれるように
・子どもがたくさんうまれて家がさかえるように

こめられたねがい



ふゆやさいクイズ答

令和3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	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 麻婆豆腐 焼ビーフン みかん	パン 白身魚フライ フロッコリーのサラダ ノンエッグマヨネーズ 野菜スープ	ごはん 豚肉と大根の煮物 厚焼き卵 かつお和え	ごはん チキンカレー ツナとキャベツのサラダ アーモンド入り小魚	ふるぎと献立 ごはん わかさぎのから揚げ 切干し大根の煮付け はたん汁	三田のめぐみ 黒豆ごはん 鱈のてり焼き ごま和え けんちん汁	兵庫の小麦パン 小パン ポークビーンズ ゆで卵 キャベツとコーンのソテー	和食の日 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さばのごまみそ焼き たくあん和え 母子茶	三田のめぐみ 三田のめぐみ丼 ・ごはん ・三田ポークと太ねぎの甘辛煮 かき揚げ ぼんかん	ごはん 赤魚の西京焼き 酢の物 いも団子汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 豆腐 85 合ミンチ 15 玉ねぎ 10 人参 40 ニラ 3 土しやうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 2 テンメシジャン 0.3 でん粉 2 こいロしようゆ 3.5 水 40 ピーマン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 7 塩 0.07 こししよう 0.03 うすロしようゆ 1.35 みかん 1	パン 1 白身魚フライ 1 なたね油(揚げ油) 5 フロッコリー 28 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1 ベーコン 5 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 人参 10 さやいんげん 11 三温糖 3 こいロしようゆ 3.5 うすロしようゆ 3.15 水 50 厚焼き卵 1 小松菜 0.01 もやし 0.6 花かつお 2.7 うすロしようゆ 0.04 水 114	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 30 厚揚げ 5 人参 15 玉ねぎ 10 にんにく 0.2 カレーウ 10 りんごピューレ 3 塩 5 ごぼう 0.15 ウスターソース 0.6 こししよう 0.03 水 80 キャベツ 7 人参 35 まぐろ油漬 5 酢 1.5 上白糖 0.5 塩 0.3 こししよう 0.05 アーモンド入り小魚(小袋) 1	精白米 80 わかさぎ 30 塩 0.4 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 3 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 水 2 ほうれん草 1 もやし 1 白いりごま(すり) 12 みりん 1 水 20 うすロしようゆ 12 豆 0.01 大豆 25 大根 5 人参 5 あらいごぼう 10 白菜 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 けずり節 5 みそ 5 八丁みそ 5 水 120	精白米 70 黒豆 10.5 塩 0.7 さわかき 50g こいロしようゆ 2 上白糖 1 みりん 0.8 でん粉 0.1 水 3 ほうれん草 15 赤ワイン 25 チキンブイヨン 1 にんにく 0.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.1 みそ 0.1 こいロしようゆ 1.5 こししよう 0.03 水 30 鶏卵 1 キャベツ 40 ホールコーン 5 料理酒 0.5 水 2.1 白米 30 ほうれん草 15 千切りたくあん 4.5 うすロしようゆ 0.9 母子茶 1本	精白米 80 三田ポーク 40 つきこんにやく 30 玉ねぎ 60 人参 15 塩 15 ごぼう 1 煮干し粉 3 三温糖 2.5 うすロしようゆ 3.5 みりん 3.5 水 1 ちくわ 10 人参 8 かつわかめ 0.4 小麦粉 8 塩 0.1 水 6 ぼんかん 1	精白米 80 赤魚の西京漬け 1切 白菜 40 人参 3 上白糖 1 塩 0.09 鶏肉皮付き 10 いもち 25 厚揚げ 20 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 10 けずり節 4 塩 0.4 水 5 うすロしようゆ 0.15 105			
学校給食摂取基準	小学校 中学年 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。 [黄]口触り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]△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)							
学校給食費	639(24.0) / 766(28.8)	645(23.9) / 779(28.7)	642(28.5) / 771(34.2)	654(22.5) / 788(26.4)	620(24.4) / 750(29.4)	593(28.8) / 716(34.2)	601(28.5) / 743(34.0)	592(26.5) / 740(33.0)	664(24.3) / 800(29.2)	586(24.8) / 700(29.2)

25日給食費振替日
(金融機関が25日休業の場合は翌営業日)

*牛乳のかわりに
母子茶がつきます

※献立表の太字の食品は三田の食材を使用しています。献立表の中からもさがしてみよう!

風邪の予防といえば、うがいや手洗い、換気、体をきたえるなど いろいろありますが、毎日の食生活も大事です。栄養のバランスがくずれていると、体の抵抗力も弱くなるかもしれません。風邪をひいてからあわてて食事を見直すのではなく、日頃からきちんと食べ、十分な睡眠と休養、適度な運動で、風邪に負けない体をつくりましょう。

冬の健康づくりに冬野菜

寒い季節(冬)が旬の食べ物はどれでしょう? ヒント:全部で5つあります。(答はこのうら面)

えだまめ	ブロッコリー	みかん	トマト	れんこん	アスパラガス
ピーマン	ゴーヤー	とうもろこし	なす	はくさい	ぶどう
				オクラ	だいこん

季節の食べ物を取り入れよう

しんどふじ 身土不二

季節によって人間が暑さ寒さに耐える工夫をするように、植物(作物)もその土地や気候にあわせて生きています。「身土不二」(しんどふじ)とは「身と土は二つにあらず」自分が住んでいる土地の水や土で育った旬の食べ物が、そこに生きるものの健康を保つということです。「三里四方のものを食すれば病なし」も同じ意味のことわざです。

* 旬の食べ物には
その季節に私たち人間が
必要とする栄養が含まれています

給食でも、三田でとれる季節には三田のものを使うようにしています