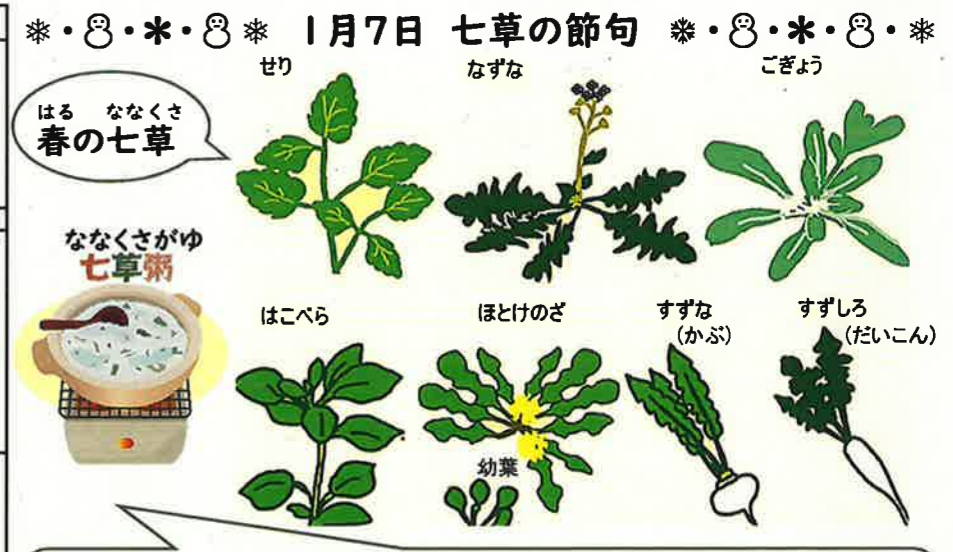


令和2年度 1月学校給食予定こんだて表

◆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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	兵庫の小麦パン パン 白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト みかん	狭間中リクエスト 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	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	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	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 豚肉と大根の煮物 ねぎじゃが ぼんかん
材料名および使用量(g)	パン(県産小麦) 1こ 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 塩 0.3 こしょう 0.05 みかん 1こ	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 うす口しょうゆ 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 人参 5 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 水菜 15 もやし 25 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 うす口しょうゆ 0.75	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こ	精白米 72 押麦 8 厚焼き卵 1こ 角こんにゃく(天) 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 うす口しょうゆ 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	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 こいりしょうゆ 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 うす口しょうゆ 3 こしょう 0.04 水 105	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 こいりしょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ(天) 1こ はるさめ(緑豆) 4 ポークハム 5 キャベツ 15 人参 3 チンゲン菜 10 うす口しょうゆ 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	精白米 80 豚肉 15 大根 50 厚揚げ 40 人参 15 ちくわ 10 さやいんげん 10 三温糖 3 こいりしょうゆ 3.5 うす口しょうゆ 3.15 水 50 じゃがいも 4.5 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 10 鶏ミンチ 10 砂糖 0.8 こいりしょうゆ 2.1 みりん 0.6 でん粉 0.2 水 8 ぼんかん 1こ
エネルギー(kcal)	648(22.4) / 802(27.2)	593(20.0) / 725(23.9)	615(25.1) / 735(29.2)	628(24.7) / 753(29.3)	592(26.2) / 727(31.8)	673(26.9) / 864(34.6)	686(24.9) / 828(29.9)



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

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
★は提供された県産の食材を使用しています。



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、よろしくお願いいたします。

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。

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。

- おokayama 岡山: ぶりの雑煮
- しまね 島根: あずき ぞうに 小豆の雑煮
- ふくい 福井: かつお節の ぞうに 雑煮
- にいがた 新潟: さけとイクラ ぞうに の雑煮
- いわて 岩手: くるみだれの ぞうに 雑煮
- ふくしま 福島: こお どうぶ ぞうに 凍り豆腐の雑煮
- ちば 千葉: はばのりの ぞうに 雑煮
- とうきょう 東京: こまつなの ぞうに 雑煮
- きょうと 京都: しろ 白みその さといもい ぞうに 里芋入り雑煮
- かがわ 香川: しろ 白みその い ぞうに あんもち入り雑煮
- かごしま 鹿児島: えびだしの さつま ぞうに 薩摩雑煮

*楽しい食事つなげる食育(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

三田市立ゆりのき台給食センター

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 鰯のてり焼き 卵の花炒め けんちん汁	ごはん 豚じゃが 丸干し 小松菜のたいたん	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	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	ごはん ポークカレー ゆで卵 レモン和え	三田肉を味わおう・展開中リクエスト ごはん すき焼き じゃも ごま和え	中郷料理 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	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	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	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 さくら 50g 1切 こいししょうゆ 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 つきこんにやく 3 青ねぎ 2 煮干し粉 0.2 三温糖 2 うすししょうゆ 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 うすししょうゆ 5.5 水 120	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 55 人参 15 玉ねぎ 55 さやいんげん 15 つきこんにやく 15 三温糖 2 うすししょうゆ 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 まぐろ油漬 5 砂糖 0.3 こいししょうゆ 0.5 うすししょうゆ 0.9 料理酒 0.3 水 5 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	パン 1こ 鶏肉皮付き 50 土しよが 1 にんにく 0.2 こしょう 0.05 塩 0.1 こいししょうゆ 1 料理酒 0.5 でん粉 8 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 30 しめじ 5 うすししょうゆ 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 うすししょうゆ 5.8 こしょう 0.03 水 115	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 うすししょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 鶏肉皮付き 10 さつま芋 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 白いりごま(すり) 1 水 105 県産焼きのり(小袋)★ 1袋	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 カレーウ 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 1こ 白菜 40 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	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 極太ねぎ 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 1 砂糖 0.1 うすししょうゆ 1.08 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 ムキエビ 45 でん粉 8 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 6 にんにく 0.1 土しよが 0.1 ごま油 0.3 砂糖 1.2 うすししょうゆ 1.4 酢 2 ケチャップ 2.4 みりん 8 キャベツ 30 エリンギ 10 うすししょうゆ 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(冷凍液卵) 20 青ねぎ 25 でん粉 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うすししょうゆ 5 塩 0.18 こしょう 0.05 水 115	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 パセリ 1 チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 みそ 0.2 うすししょうゆ 2.5 こしょう 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	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 白ねぎ 10 玉ねぎ 15 煮干し粉 5 うすししょうゆ 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 大根 15 人参 4 れんこん水煮 8 砂糖 2.16 酢 3.2 料理酒 0.64 塩 0.15 ※はたはた一夜干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 鶏肉皮付き 14 人参 10 じゃがいも 40 厚揚げ 25 小丸天 15 角こんにやく(大) 15 大根 30 三温糖 2 うすししょうゆ 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 千切りたくあん 4.5 うすししょうゆ 0.9 母子茶 1本 ※牛乳のかわりに 母子茶がつかます
エネルギー(kcal)	596(26.3) / 709(30.8)	605(22.8) / 738(28.7)	641(25.6) / 801(31.4)	618(27.2) / 741(32.0)	656(23.6) / 777(26.9)	703(32.6) / 878(41.7)	619(26.1) / 754(32.7)	678(24.8) / 835(30.2)	598(21.1) / 757(25.9)	693(30.8) / 832(36.6)

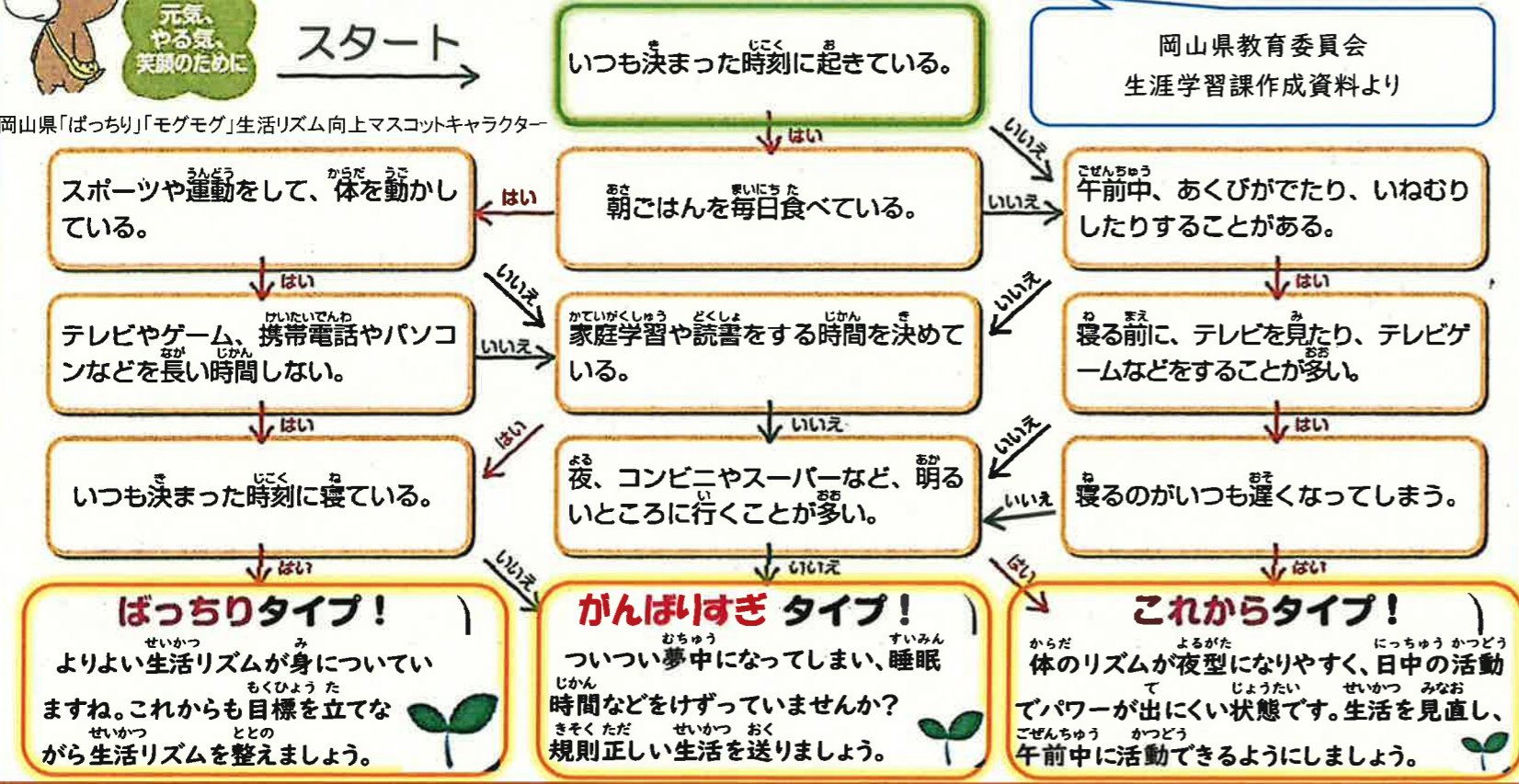
給食費振替日
1月25日

1月24日~30日は全国学校給食週間です。学校給食展(まちづくり協働センター)：1月22日~2月1日正午まで開催

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!



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。

- ### ミルクリゾット
- 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。