

# 令和2年度 3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          | 1日(月)  | 2日(火)   | 3日(水)   | 4日(木)  | 5日(金)  | 8日(月)   | 9日(火)  | 10日(水)  | 11日(木)  | 12日(金)                        |
|--------------|--|---|---|--|--|---|--|---|---|-------------------------------|
| 献立名          | 中華丼<br>・ごはん<br>・中華丼の具<br>焼ビーフン<br>デコポン   | ひなまつり<br>ちらしずし<br>赤魚の西京焼き<br>かつお和え<br>湯葉のすまし汁<br>ひなあられ  | パン<br>鮭フライ<br>キャベツとコーンのソテー<br>ミネストローネ   | ごはん<br>肉ののりめ煮<br>ごま酢和え<br>いも団子のみそ汁   | ごはん<br>チャブチェ<br>焼きシューマイ(えび)<br>コーン入り卵スープ   | 卒業卒業お祝い<br>減赤飯・ごま塩<br>鶏肉のから揚げ<br>おひたし<br>沢煮碗<br>米粉のガトーショコラ  | ごはん<br>さばの塩焼き<br>筑前煮<br>みそ汁  | パン<br>ポトフ<br>ポークビーンズ<br>アーモンド和え   | ごはん<br>ねぎじゃが<br>チンゲン菜のごま油炒め<br>わかめスープ   | ごはん<br>チキンカレー<br>ゆで卵<br>レモン和え |
| 材料名および使用量(g) | 精白米 80<br>豚肉 20<br>いか短冊(小) 20<br>白菜 45<br>玉ねぎ 45<br>人参 15<br>チンゲン菜 10<br>土しょうが 1<br>チキンピジョン 4.5<br>砂糖 1.5<br>塩 0.15<br>うす口しょうゆ 5<br>こしょう 0.06<br>でん粉 2<br>水 4<br>ピーフン 8<br>チキンハム(短冊) 5<br>キャベツ 22<br>人参 7<br>塩 0.07<br>こしょう 0.03<br>うす口しょうゆ 1.35<br>デコポン 1/4 | 精白米 70<br>ちらしずしの素 24<br>赤魚の西京漬け 1<br>小松菜 10<br>白菜 30<br>花かつお 0.7<br>うす口しょうゆ 1.08<br>砂糖 0.1<br>豆腐 35<br>玉ねぎ 18<br>人参 5<br>しめじ 5<br>かまぼこ 5<br>みつば 2.5<br>ゆば 5<br>だし昆布 1<br>けずり節 5<br>うす口しょうゆ 5.4<br>塩 0.1<br>水 115<br>ひなあられ(小袋) 1 | パン 1<br>ぎげフライ 1<br>なたね油(揚げ油) 5<br>キャベツ 30<br>ホールコーン 5<br>ひまわり油 0.3<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>こいりしょうゆ 0.4<br>マカロニ(ABC) 3<br>ベーコン 5<br>じゃがいも 20<br>玉ねぎ 28<br>人参 5<br>白いんげんまめ(ゆで) 3<br>にんにく 0.2<br>チキンピジョン 5<br>ローリエ粉末 0.01<br>トマトダイス(缶) 15<br>砂糖 0.1<br>塩 0.84<br>こしょう 0.05<br>水 105 | 精白米 80<br>肉のりだ 1<br>けずり節 1<br>三温糖 4.5<br>うす口しょうゆ 5.9<br>みりん 1.8<br>水 50<br>キャベツ 35<br>人参 5<br>白いりごま 0.5<br>白いりごま(すり) 0.5<br>砂糖 1.4<br>うす口しょうゆ 1.8<br>酢 2<br>いももち 25<br>大根 30<br>つきこんにやく 13<br>玉ねぎ 7<br>青ねぎ 5<br>でん粉 0.5<br>チキンピジョン 5<br>うす口しょうゆ 5<br>塩 0.18<br>こしょう 0.05<br>水 110<br>※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ | 精白米 80<br>豚肉 10<br>土しょうが 0.5<br>にんにく 0.02<br>人参 5<br>はるさめ(緑豆) 5<br>ほうれん草 10<br>白いりごま 0.5<br>白いりごま(すり) 0.5<br>うす口しょうゆ 2<br>料理酒 0.5<br>ごま油 0.3<br>えびシューマイ(大) 1<br>クリームコーン(缶) 5<br>ホールコーン 8<br>鶏卵 20<br>玉ねぎ 33<br>豆腐 5<br>えのきたけ 5<br>人参 5<br>つきこんにやく 7<br>青ねぎ 5<br>だし昆布 1<br>けずり節 4<br>塩 0.25<br>うす口しょうゆ 4.6<br>水 120<br>米粉のガトーショコラ(小袋) 1 | 減赤飯(α化) 70<br>ごま塩(小袋) 1<br>鶏肉皮付き 45<br>土しょうが 0.8<br>にんにく 0.2<br>人参 0.05<br>塩 0.1<br>こいりしょうゆ 1<br>料理酒 0.5<br>でん粉 7.2<br>なたね油(揚げ油) 4.5<br>小松菜 10<br>白菜 30<br>けずり節 0.2<br>うす口しょうゆ 1.08<br>みりん 0.4<br>料理酒 1<br>水 8<br>厚揚げ 15<br>玉ねぎ 30<br>大根 20<br>人参 5<br>白ねぎ 5<br>煮干し粉 5<br>みそ 5<br>水 115 | 精白米 80<br>さば 50g 1<br>鶏肉皮付き 12<br>角こんにやく(中) 15<br>人参 10<br>じゃがいも 9<br>れんこん水煮 7<br>けずり節 0.2<br>三温糖 1.2<br>うす口しょうゆ 1.2<br>こいりしょうゆ 1.2<br>みりん 0.35<br>水 1<br>大豆(ゆで) 15<br>玉ねぎ 25<br>ケチャップ 3.2<br>トマトジュース 3.2<br>砂糖 0.64<br>ウスターソース 0.8<br>こいりしょうゆ 0.8<br>塩 0.16<br>こしょう 0.01<br>料理酒 0.5<br>水 4<br>ほうれん草 12<br>白菜 30<br>粉末アーモンド 0.5<br>カットアーモンド 0.5<br>砂糖 0.2<br>うす口しょうゆ 1 | 精白米 80<br>じゃがいも 50<br>なたね油(揚げ油) 4.5<br>白ねぎ 8<br>人参 16<br>玉ねぎ 45<br>オニオンソテー 5<br>こいりしょうゆ 2.7<br>みりん 0.7<br>でん粉 0.5<br>水 10<br>チンゲン菜 20<br>キャベツ 20<br>塩 0.2<br>こいりしょうゆ 0.6<br>こしょう 0.02<br>ごま油 0.3<br>カットわかめ 0.3<br>鶏肉皮付き 10<br>豆腐 20<br>人参 5<br>玉ねぎ 25<br>青ねぎ 5<br>チキンピジョン 5<br>塩 0.1<br>うす口しょうゆ 5.5<br>こしょう 0.03<br>水 115 | 精白米 80<br>鶏肉皮付き 20<br>じゃがいも 55<br>人参 10<br>玉ねぎ 45<br>オニオンソテー 5<br>にんにく 0.2<br>カレールー 11<br>りんごピューレ 5<br>塩 0.15<br>ウスターソース 0.6<br>こしょう 0.03<br>水 80<br>鶏卵 1<br>白菜 40<br>人参 3<br>砂糖 1.4<br>塩 0.12<br>レモン汁 0.7<br>酢 1.7 |                               |
| エネルギー(kcal)  | 592(23.0) / 708(27.6)  | 590(26.4) / 700(31.1)   | 639(23.9) / 784(28.6)   | 646(21.3) / 742(23.2)  | 605(21.0) / 776(26.9)  | 683(24.0) / 813(28.7)   | 652(27.8) / 779(32.9)  | 603(23.4) / 752(28.6)   | 612(20.6) / 740(24.4)   | 669(23.3) / 795(26.5)         |

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 ※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)  
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。[赤]〇血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)  
※太字は三田の食材を使用しています。 [緑]△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)

## 中学3年生のみなさん 卒業おめでとう給食選挙&アンケートにご協力ありがとうございました!

いつもと違う今年度の学校生活。給食も異例尽くしの一年でした。最後に何か楽しみな時間をお届けしたいと、12月の初旬、中学3年生に卒業おめでとう給食選挙を実施しました。急な実施でしたが、すべての中学校が参加してくださいました。お忙しい中、ご協力くださった皆さん、本当にありがとうございました。

3月8日 卒業お祝い献立はとり肉のからあげに決定しました

**当選**

## 卒業おめでとう給食選挙結果発表!(各中学校投票数)

| メニュー名    | 得票数 | 長坂 | 上野台 | 狭間 | 八景 | けやき台 | 富士 | 藍  | ゆりのき台 |
|----------|-----|----|-----|----|----|------|----|----|-------|
| とり肉のからあげ | 374 | 11 | 11  | 38 | 76 | 56   | 41 | 32 | 109   |
| ビビンバ     | 208 | 15 | 14  | 23 | 39 | 50   | 18 | 3  | 46    |
| ねぎじゃが    | 137 | 3  | 13  | 24 | 19 | 28   | 13 | 7  | 30    |
| さばの塩焼き   | 57  | 1  | 4   | 13 | 16 | 6    | 5  | 4  | 8     |

**作ってみよう!**

**みんな大好き 給食レシピ**

給食の味! 再現できるかな?

1人分は小学校3,4年生の量です。量は調整してください。

**とり肉のからあげ**

☆作り方は、家庭で作やすいようにアレンジしています。

① とり肉は一口大に切り、土しょうが、にんにくはみじん切りにする。  
② とり肉をビニール袋に入れて、Aを加えてもみこみ5分ほどおく。  
③ かたくり粉を加えてからめる。  
④ 油であげる。

おいしいぞ 教えてく 作りたい

A  
とり肉 250g  
土しょうが 適量  
にんにく 適量  
塩・こしょう 少々  
こいくちしょうゆ 小さじ1.5  
料理酒 小さじ1  
かたくり粉 適量  
あげ油 適量

**ビビンバ**

牛肉 200g  
にんにく 1かけ  
土しょうが 1かけ  
大豆もやし 150g  
にんじん 70g  
ほうれん草 100g  
白ごま 大さじ1  
砂糖 大さじ1.5  
酢 大さじ1  
うすくちしょうゆ 大さじ2  
ごま油 適量

☆ごはんのせて食べてみよう!

- ① ほうれん草はゆでて3cm幅、にんじんはせん切りにしてゆでる。大豆もやしは水からゆでて、半分に切る。にんにく、土しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れにんにく、土しょうがを香りがたつまでいためる。
- ③ ②に牛肉を加え、砂糖、しょうゆを加えていためる。
- ④ ③ににんじんを入れていためる。
- ⑤ ④に大豆もやし、ほうれん草を順に加えていため、最後に酢とごまを混ぜる。

★ 給食の人気メニューです。おうちでも作ってみましょう。

**ねぎじゃが**

じゃがいも 2こ  
あげ油 適量  
白ねぎ 1/2本  
ひき肉 80g  
砂糖 小さじ1  
こいくちしょうゆ 大さじ1  
みりん 小さじ1  
かたくり粉 小さじ1  
いため油 適量

☆もともとニラじゃがとして登場しました。春から秋はニラで、冬は白ねぎがおすすめです。

- ① じゃがいもは一口大に切り水にさらす。白ネギはななめ1cmくらいに切る。
- ② じゃがいもの水気をとって油で揚げる。
- ③ フライパンに油をいれて温め、ひき肉を入れていため白ねぎを加え、火が通ったら②を加える。
- ④ かたくり粉以外の調味料を加えて味付けし、水ときかたくり粉を加えてとろみをつける。



# 令和2年度3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                        | 15日(月)  | 16日(火)   | 17日(水)   | 18日(木)  | 19日(金)  | 22日(月)  | 23日(火)   |
|----------------------------|---|--|--|---|---|---|--|
| 献立名                        | 減わかめごはん<br>チャンポン麺<br>かぼちゃコロッケ<br>キャベツとツナの酢の物  | ごはん<br>豚肉と大根の煮物<br>ししゃも<br>おひたし  | パン<br>キャロットシチュー<br>豆腐入りハンバーグ<br>キャベツの炒め物   | まごわやさしい<br>麦ごはん<br>鰯のてり焼き<br>大豆の磯煮<br>ごま汁   | ごはん<br>麻婆豆腐<br>春雨の酢の物   | 減ごまごはん<br>かやくうどん<br>菜の花のかき揚げ<br>大根の酢の物  | ごはん<br>ほっけの塩焼き<br>茎わかめのきんぴら<br>じゃがいものみそ汁   |
| 材料名および使用量 (g)              | 精白米 70<br>わかめごはんの素 2.1<br>スバゲティ 15<br>豚肉 12<br>白菜 20<br>人参 7<br>もやし 15<br>青ねぎ 5<br>にんにく 0.5<br>うす口しょうゆ 4.5<br>塩 0.35<br>こしょう 0.04<br>チキンブイオン 8<br>水 120<br>かぼちゃコロッケ 1<br>なたね油(揚げ油) 5<br>キャベツ 40<br>まぐろ油漬け 5<br>砂糖 1.2<br>塩 0.04<br>うす口しょうゆ 0.9<br>酢 1.3<br>レモン汁 0.7 | 精白米 80<br>豚肉 20<br>大根 45<br>厚揚げ 35<br>小丸天 15<br>人参 15<br>角こんにやく(大) 25<br>さやいんげん 5<br>煮干し粉 2<br>三温糖 2.5<br>こいししょうゆ 3.3<br>うす口しょうゆ 3.3<br>水 40<br>ししゃも 1尾<br>小松菜 15<br>白菜 30<br>けずり節 0.2<br>うす口しょうゆ 1.2<br>みりん 0.4<br>水 4<br>※ししゃも<br>幼 1尾<br>中 2尾 | パン 1こ<br>鶏肉皮付き 10<br>じゃがいも 40<br>玉ねぎ 40<br>人参ペースト 15<br>ホワイトルウ 12<br>牛乳 20<br>生クリーム 5<br>チキンブイオン 4.5<br>ローリエ粉末 0.01<br>塩 0.05<br>こしょう 0.5<br>水 55<br>豆腐入りハンバーグ 1こ<br>キャベツ 35<br>ホールコーン 4<br>塩 0.2<br>こしょう 0.04 | 精白米 72<br>押麦 8<br>さつまいも 1切<br>こいししょうゆ 2<br>砂糖 0.8<br>みりん 1.6<br>でん粉 0.1<br>水 3<br>大豆(ゆで) 10<br>ひじき 1.6<br>油揚げ 4<br>人参 7<br>けずり節 1<br>三温糖 1.2<br>こいししょうゆ 2.6<br>みりん 0.7<br>水 8<br>じゃがいも 30<br>大根 30<br>人参 10<br>えのきたけ 5<br>青ねぎ 5<br>煮干し粉 6<br>みそ 8.5<br>みりん 1<br>白いりごま 0.75<br>白いりごま(すり) 0.75<br>水 115 | 精白米 80<br>豆腐 80<br>合ミンチ 14<br>玉ねぎ 40<br>人参 10<br>白ねぎ 3<br>土しょうが 0.3<br>にんにく 0.4<br>八丁みそ 3.4<br>トウバンジャン 0.3<br>テンメンジャン 2<br>でん粉 2<br>こいししょうゆ 3.5<br>水 40<br>ほろさめ(緑豆) 5<br>キャベツ 25<br>人参 7<br>水 2.9<br>砂糖 1.4<br>うす口しょうゆ 0.9<br>塩 0.2 | 精白米 70<br>白いりごま 1.12<br>白いりごま(すり) 4.48<br>塩 0.7<br>うどん(ゆで) 40<br>鶏肉皮付き 10<br>玉ねぎ 20<br>人参 5<br>青ねぎ 5<br>けずり節 5<br>うす口しょうゆ 6.3<br>みりん 0.5<br>水 120<br>ちくわ 12<br>玉ねぎ 18<br>菜の花 5<br>小麦粉 7<br>塩 0.1<br>水 7<br>なたね油(揚げ油) 4<br>大根 30<br>人参 5<br>砂糖 1.5<br>塩 0.1<br>酢 3 | 精白米 80<br>ほっけ 50g 1切<br>茎わかめ 10<br>あらいごぼう 10<br>人参 5<br>つきこんにやく 10<br>けずり節 0.5<br>三温糖 1.6<br>こいししょうゆ 2.4<br>みりん 1.2<br>水 4<br>厚揚げ 22<br>じゃがいも 30<br>玉ねぎ 20<br>人参 5<br>青ねぎ 5<br>煮干し粉 5<br>みそ 8.5<br>水 115 |
| エネルギー(kcal)<br>中(たんぱく質(g)) | 656(20.6) / 794(24.4)   | 591(24.7) / 774(33.5)  | 696(26.4) / 861(32.0)  | 630(27.0) / 753(31.8)   | 587(21.5) / 708(25.6)   | 597(18.7) / 730(22.2)   | 586(24.9) / 700(29.3)  |

## 給食五七五

休めない  
今日も明日も  
食べなくちゃ

給食で  
笑顔も  
お腹も  
いっぱい

お腹が  
グー  
給食まで  
あと何分?

生きかえる  
給食食べて  
再集中

給食は  
学校に来る  
目的です

先生の  
よそうご飯は  
てんこもり

給食を  
毎日、毎日  
ありがとう

給食は  
みんなが  
笑顔になる  
魔法

の五  
風景が  
目に見え  
ます。給食  
時間

給食費振替日25日

一斉休校の後の給食がずっとパンばかりで、栄養満点の給食が恋しくなりました。行事やイベントでつくスイーツがとても好きでした。

なぜかすごく楽しみにしている日が、テストで食べられなくなることが多くて、すごく残念だった。

三田牛の牛丼は、三田牛の量が多くて美味しかった。

家では、なかなか作れない味、初めて見るメニューも多く、毎日「給食何かな?」と楽しみにしてました。

まだ、一年もたっていないけど、今はコロナの影響でみんなと向かい合って給食を食べることができないので、みんなで食べることができていたところが思い出です。

### 給食の思い出

★中学3年生からの声を紹介します。給食時間が、みんなの活力源になっていたことがわかってうれしいです。

カレーは元気がないときやストレスでしんどい時に勇気をもたらす午後の活動もがんばろうという気持ちになります。

特別感がすごく揚げる日は、うきうきしました。

去年までは給食中の友達との会話がとても楽しかった。今年はコロナで会話ができなくなったけど、そのぶん給食のおいしさを改めて感じられて、給食はありがたいと思いました。

あったかい大おかずは心の芯まで温まりました。給食を食べながら、みんなと話したのがすごく楽しかったです。

どの料理もすごくおいしいのに、もうすぐ食べられなくなると思うと寂しいです。

あげパンやとりにく、冬はスープがとてもおいしいです。これからも給食で健康な生活を送りたいです。あと少しですが、おいしいメニュー楽しみにしています。

苦手だった野菜炒めが、給食に出て、嫌だなあと思いましたが、食べたらずごくおいしくて、苦手な野菜を克服できました。

いつもおいしく給食を皆と一緒に食べさせてもらいました。今年はみんなと話しながら食べられませんでした。これからもみんなにすてきな給食を作ってください。

欠席などで残っているおかずのじゃんけんは、気合をいれれば必ず負けていました。

三田牛  
やっぱり給食  
三田牛

給食は  
元気をくれる  
プレゼント

十一年  
毎日ほんとう  
ありがとう

給食は  
日々の私の  
エネルギー

人気メニュー  
はジャンケン  
争奪戦!

給食中  
廊下で響く  
声

毎日が  
健康的で  
うますぎる

ひとりより  
みんなと  
給食が  
好き

顔合わせ  
みんなで  
食べる  
わいわい

おいしさは  
みんなで  
2倍増し