

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	減ごまごはん かやくうどん 菜の花のかき揚げ 大根の酢の物	ひなまつり ちらしずし 赤魚の西京焼き かつお和え 湯葉のすまし汁 ひなあられ	パン キャロットシチュー 豆腐入りハンバーグ キャベツの炒め物	中華丼 ・ごはん ・中華丼の具 焼ビーフン デコボン	ごはん ほっけの塩焼き まわかめのきんぴら じゃがいものみそ汁	卒業お祝い 減赤飯・ごま塩 鶏肉のから揚げ おひたし 沢煮椀 米粉のガトーショコラ	ごはん チャブチエ 焼きシューマイ(えび) コーン入り卵スープ	パン 鮭フライ キャベツとコーンのソテー ミネストローネ	ごはん 肉しのだの含め煮 ごま酢和え いも団子のみそ汁	ごはん 豚肉と大根の煮物 ししゃも おひたし
材料名および使用量(g)	精白米 70 白いりごま 1.12 白いりごま(すり) 4.48 塩 0.7 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 10 玉ねぎ 20 人参 5 青ねぎ 5 けずり節 5 うすろしよゆ 6.3 みりん 0.5 水 120 ちくわ 12 玉ねぎ 18 菜の花 5 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 大根 30 人参 5 砂糖 1.5 塩 0.1 酢 3	精白米 70 ちらしずしの素 24 赤魚の西京漬け 1切 小松菜 10 白菜 30 花かつお 0.7 うすろしよゆ 1.08 砂糖 0.1 豆腐 35 玉ねぎ 18 人参 5 しめじ 5 かまぼこ 5 みつば 2.5 ゆば 5 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしよゆ 5.4 塩 0.1 水 115 ひなあられ(小袋) 1	パン 1こ 鶏肉皮付き 10 じゃがいも 40 玉ねぎ 40 人参ペースト 15 ホワイトルウ 12 牛乳 20 生クリーム 5 チキンピジョン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 こしょう 0.05 水 55 豆腐入りハンバーグ 1こ キャベツ 35 ホールコーン 4 塩 0.2 こしょう 0.04	精白米 80 豚肉 20 いか短冊(小) 20 白菜 45 玉ねぎ 45 人参 15 チンゲン菜 10 土しよが 1 チキンピジョン 4.5 砂糖 1.5 塩 0.15 うすろしよゆ 5 こしょう 0.06 でん粉 2 水 40 ビーフン 8 チキンハム(短冊) 5 キャベツ 22 人参 7 塩 0.07 こしょう 0.03 うすろしよゆ 1.35 デコボン 1/4	精白米 80 ほっけ 50g まわかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 けずり節 0.5 三温糖 1.6 こいしよゆ 2.4 みりん 1.2 水 4 厚揚げ 22 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 赤飯(α化) 70 ごま塩(小袋) 1 鶏肉皮付き 4.5 土しよが 0.8 にんにく 0.2 人参 0.05 塩 0.1 こいしよゆ 1 料理酒 0.5 でん粉 7.2 なたね油(揚げ油) 4.5 小松菜 10 白菜 30 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.08 みりん 0.4 水 4 豆腐 20 大根 30 えのきたけ 5 人参 5 つきこんにやく 7 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 4 うすろしよゆ 4.6 水 120 米粉のガトーショコラ(小袋) 1	精白米 80 豚肉 10 土しよが 0.5 にんにく 0.02 人参 5 はるさめ(緑豆) 5 ほうれん草 10 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 砂糖 0.6 うすろしよゆ 2 料理酒 0.5 ごま油 0.3 えびシューマイ(大) 1 クリームコーン(缶) 5 ホールコーン 8 鶏卵(冷凍液卵) 20 玉ねぎ 33 青ねぎ 5 でん粉 0.5 チキンピジョン 5 うすろしよゆ 5 塩 0.18 こしょう 0.05 水 110 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	パン 1こ さげフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 30 ホールコーン 5 ひまわり油 0.3 塩 0.2 こいしよゆ 0.02 こいしよゆ 0.4 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 5 じゃがいも 20 玉ねぎ 28 人参 5 白いんげんまめ(ゆで) 3 にんにく 0.2 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 トマトダイス(缶) 15 砂糖 0.1 塩 0.84 こしょう 0.05 水 105	精白米 80 肉しのだ 1 けずり節 1 三温糖 4.5 うすろしよゆ 5.9 みりん 1.8 水 50 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 砂糖 1.4 うすろしよゆ 1.8 酢 2 いももち 25 大根 30 つきこんにやく 13 人参 7 白ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	精白米 80 豚肉 20 大根 45 厚揚げ 35 小丸天 15 人参 15 角こんにやく(大) 25 さやいんげん 5 煮干し粉 2 三温糖 2.5 こいしよゆ 3.3 うすろしよゆ 3.3 水 40 ししゃも 1尾 小松菜 15 白菜 30 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	597(18.7) / 730(22.2)	590(26.4) / 700(31.1)	696(26.4) / 861(32.0)	592(23.0) / 708(27.6)	586(24.9) / 700(29.3)	683(24.0) / 813(28.7)	605(21.0) / 776(26.9)	639(23.9) / 784(28.6)	646(21.3) / 742(23.2)	591(24.7) / 774(33.5)

学校給食摂取基準 小学校 中学校 エネルギー 650Kcal 830Kcal たんぱく質 26.8g 34.3g ※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) ※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) [緑]△体の調子をとどめる食品(ビタミン・ミネラル) ※太字は三田の食材を使用しています。

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

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 [5人分] 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、土しよが、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 教えてくださり 作り方

☆ごはんに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、土しよ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、土しよがを香りがたつまでいためる。
③ ②に牛肉を加え、砂糖、しよ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。

☆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。

三田市立ゆりのき台給食センター

給食五七五

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	ごはん ねぎじゃが チンゲン菜のごま油炒め わかめスープ	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物	パン ポトフ ボークビーンズ アーモンド和え	ごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁	ごはん チキンカレー ゆで卵 レモン和え	まごわやさしい 麦ごはん 鰯のてり焼き 大豆の磯煮 ごま汁	減わかめごはん チキンパン かぼちゃコロッケ キャベツとツナの酢の物
材料名および使用量 (g)	精白米 80 じゃがいも 50 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 豚ミンチ 16 砂糖 1 こいししょうゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.5 水 10 チンゲン菜 20 キャベツ 20 塩 0.2 こいししょうゆ 0.6 こしょう 0.02 ごま油 0.3 カットわかめ 0.3 鶏肉皮付き 10 豆腐 20 人参 5 玉ねぎ 25 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.1 うすろししょうゆ 5.5 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 14 玉ねぎ 40 人参 10 白ねぎ 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 はるさめ(緑豆) 5 キャベツ 25 人参 7 酢 2.9 砂糖 1.4 うすろししょうゆ 0.9 塩 0.2	パン 1 ベーコン厚切り 15 玉ねぎ 35 人参 10 キャベツ 20 じゃがいも 40 チキンピジョン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろししょうゆ 2.5 こしょう 0.04 水 80 豚肉 10 大豆(ゆで) 15 玉ねぎ 25 ケチャップ 3.2 トマトジュース 3.2 砂糖 0.64 ウスターソース 0.8 こいししょうゆ 0.8 塩 0.16 こしょう 0.01 料理酒 0.5 水 4 ほうれん草 12 白菜 30 粉末アーモンド 0.5 カットアーモンド 0.5 砂糖 0.2 うすろししょうゆ 1	精白米 80 さば 50g 1 鶏肉皮付き 20 じゃがいも 55 人参 10 玉ねぎ 45 オニオンソテー 5 にんにく 0.2 カレールウ 11 りんごピューレ 5 ウスターソース 0.15 こしょう 0.6 料理酒 0.03 水 80 鶏卵 1 水 8 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 72 押麦 8 さわら 50g 1 こいししょうゆ 2 砂糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 大豆(ゆで) 10 ひじき 1.6 油揚げ 4 人参 7 けずり節 1 三温糖 1.2 こいししょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 30 大根 30 人参 10 えのきたけ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 6 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 115	精白米 70 わかめご飯の素 2.1 スパゲティ 15 豚肉 12 白菜 20 人参 15 もやし 7 青ねぎ 5 にんにく 0.5 うすろししょうゆ 4.5 塩 0.35 こしょう 0.04 チキンピジョン 8 水 120 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 40 まぐろ油揚げ 5 砂糖 1.2 塩 0.04 うすろししょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.7	
エネルギー(kcal)	612(20.6) / 740(24.4)	587(21.5) / 708(25.6)	603(23.4) / 752(28.6)	652(27.8) / 779(32.9)	669(23.3) / 795(26.5)	630(27.0) / 753(31.8)	656(20.6) / 794(24.4)

生きかえる
給食食べて
再集中

お腹がグー
給食まで
あと何分?

給食で
笑顔も
いっぱい

休めない
今日も明日も
食べなくちゃ

給食は
学校に来る
目的です

給食を
毎日、毎日
ありがとうございます

先生の
よそうご飯は
てんこもり

給食は
みんなが笑顔に
なる魔法

の五・中
風景が七・学
が目に五・生
に浮かび三・年
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?」と楽しみでした。

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。

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らい午後の活動もがんばろうという気持ちになります。

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。

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。

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寂しいです。

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。

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。

幼稚園、小学校の頃は、給食が苦手で昼休みも終われなくて嫌だったけど、中学校ではほとんど残さず食べられるようになりました。おいしい給食ありがとうございました。

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。

給食の思い出



★中学3年生からの声をご紹介します。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。

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
ありがとうございます

給食は
日々の私の
エネルギー

人気メ
ニユー
はジュ
ーケン
争奪戦!

給食中
廊下に響く
声

毎日が
健康的で
うますぎる

独りより
みんな
給食が
食べ
る

顔合わせ
みんなで
食べた
いわい

おいしさは
みんなで
2倍増し