

令和3年度 2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。

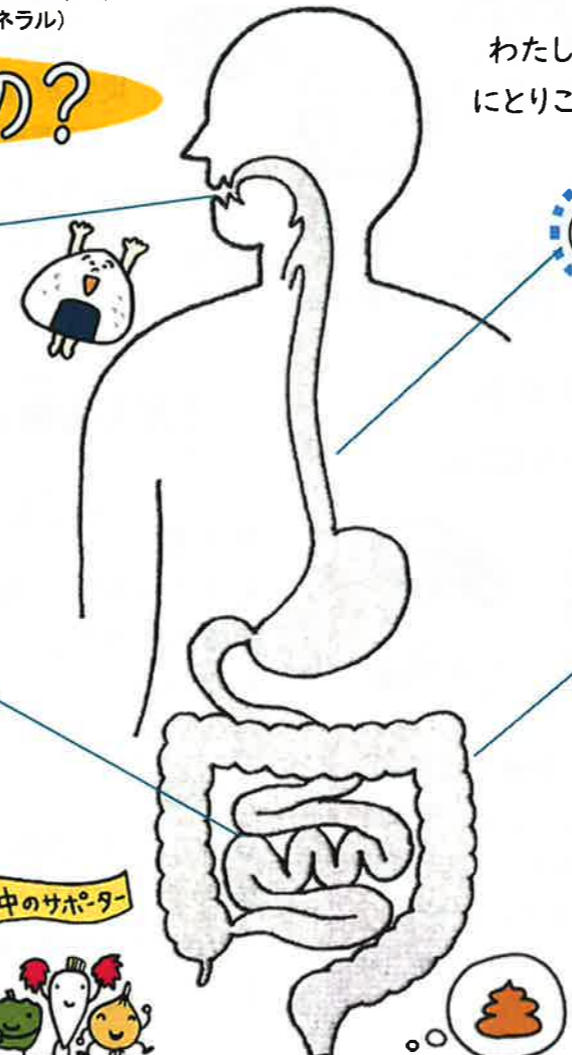
三田市立清水山給食センター

日曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	14日(月)	15日(火)
献立名	春祭 ごはん 焼きシューマイ(えび) ナムル(ごま入り) トック	狭間中リクエスト献立 米粉パン 三田ポークシチュー 小松菜とキャベツのソテー スイートスプリング(柑橘類)	節分献立 ごはん いわしの蒲焼き かぶの酢の物 すまし汁 いり大豆(小・中学校のみ)	ごはん ししゃも べっこう煮 厚揚げのみそ汁	ごはん ねぎじゃが 貝だくさんスープ 胚芽ごまふりかけ	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物	お楽しみ献立 ココアパン プレーンオムレツ キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	減ごはん みそ煮込みうどん かき揚げ かつお和え	そぼろ丼 ・ごはん ・そぼろ炒め ごま汁 きんかん	ごはん 鶏肉の塩麹焼き おひたし いも団子汁
材料名および使用量(g)	精白米 80 えびシューマイ(大) 1こ 大豆もやし 25 ほうれん草 20 人参 7 にんにく 0.1 上白糖 0.2 こいししょうゆ 2.56 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 鶏肉皮付き 15 人参 10 トック 20 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 干しいたけ 0.5 こいししょうゆ 0.5 うすししょうゆ 4 こしょう 0.2 こしょう 0.01 チキンピジョン 4 水 110 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	米粉パン 1こ 三田ポーク 30 玉ねぎ 50 じゃがいも 40 人参 20 しめじ 10 にんにく 0.2 土しよが 0.1 プラウンルウ 8 トマトピューレ 2 中濃ソース 1.5 赤ワイン 3 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 こしょう 0.07 水 55 小松菜 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 こいししょうゆ 0.15 こいししょうゆ 0.2 こしょう 0.04 スイートスプリング(柑橘類) 1/4こ	精白米 80 いわしの鰯粉付き 1こ なたね油(揚げ油) 4 上白糖 2.52 こいししょうゆ 4.27 みりん 2 水 0.28 かぶら 35 人参 5 上白糖 2 塩 0.09 酢 1.9 豆腐 25 大根 25 かまぼこ(鬼型) 7 人参 7 玉ねぎ 8 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすししょうゆ 5.4 水 115 いり大豆(小袋) 1袋 (小・中学校のみ)	精白米 80 ししゃも 1尾 豚肉 25 大根 50 土しよが 0.3 三温糖 1.6 こいししょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 厚揚げ 30 白菜 20 人参 5 えのきたけ 10 白ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 じゃがいも 55 なたね油(揚げ油) 5 白ねぎ 8 豚ミンチ 20 上白糖 1 こいししょうゆ 3 みりん 1 でん粉 0.5 水 10 鶏肉皮付き 5 白菜 20 もやし 10 人参 5 しめじ 5 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.3 うすししょうゆ 5 こしょう 0.02 こしょう 115 胚芽ごまふりかけ(小袋) 1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 土しよが 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 キャベツ 20 緑豆はるさめ 4 まぐる油揚げ 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすししょうゆ 0.9 塩 0.2	パン 1こ ココア 3 砂糖 6 プレーンオムレツ 1こ キャベツ 40 ホールコーン 5 うすししょうゆ 0.5 塩 0.15 こしょう 0.03 ひまわり油 0.2 マカロニ(ミックス) 3 ベーコン 5 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 5 セロリー 5 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすししょうゆ 3 こしょう 0.04 水 115	精白米 70 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 14 人参 5 あらいごぼう 7 白ねぎ 10 玉ねぎ 15 煮干し粉 5 みそ 5 八丁みそ 6 みりん 2.5 水 120 じゃがいも 10 ちくわ 10 じゃがいも 10 えのきたけ 7 厚揚げ 20 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 115 きんかん 1こ	精白米 80 鶏肉(チキ用) 1枚 塩こうじ(液体) 2.1 塩こうじ(粒) 2.1 白菜 40 しめじ 5 上白糖 0.2 うすししょうゆ 1.08 いももち 25 油揚げ 5 大根 25 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすししょうゆ 5.4 塩 0.2 水 115 ※きんかん 幼 1こ 中 2こ	
小 エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	619(20.8) / 794(26.8)	587(26.1) / 729(32.1)	646(24.0) / 769(28.4)	587(24.5) / 727(31.3)	610(19.6) / 734(23.0)	614(24.0) / 743(28.9)	588(21.5) / 728(25.8)	595(20.1) / 729(24.0)	600(22.5) / 729(27.0)	609(22.5) / 725(26.1)

学校給食摂取基準 小学校 小中学生 エネルギー 650Kcal たんぱく質 26.8g [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。 ※太字は三田の食材を使用しています。
 中学校 エネルギー 830Kcal たんぱく質 34.3g [赤]口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)
 [緑]口体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)

食べたものは体の中でどうなるの?

わたしたちは、食べることで体をつくり、生活をしています。食べたものはどのようにして体の中にとりこまれるのでしょうか。食べものたどる道～消化と吸収～について考えてみましょう。



① よくかんで食べよう!
 食べものがたどる道のスタートは口。食べものをできるだけ細かくかみくだき、消化しやすくしましょう。



② 食道～胃
 口から入った食べものは、飲み込まれて、食道を通過して胃の中に入り、胃液の作用でドロドロのおかゆのようになります。

◇おなかが『グー』!
 グーグーなる音は、おなかがすくサインで、胃の中にとじこめられた空気の音です。食べものが入ってくると胃液がふき出し、食べものを小さく変身させる消化がおこります。



◇栄養素の90%から95%近くが吸収される!
 小腸では、ドロドロにとけた食べものから、時間をかけて体に必要な栄養素が吸い取られ、全身に運ばれています。

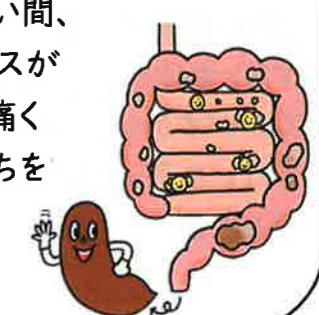


③ 小腸
 ドロドロにとけた食べものは、小腸におくられていきます。小さくなった食べものの栄養素が、水と一緒に、小腸で吸収されます。



④ 大腸
 小腸で吸収されなかった食べものは、残った水分だけが吸収され、残りは大腸でうんちとなります。

◇快便で、おなかスッキリ!
 大腸の中には悪い働きをする菌と良い働きをする菌がたくさんいます。長い間、腸の中にうんちがあると、ガスがたまっておなかがはったり、痛くなったりします。スッキリうんちを出して、病気のもとになる菌から体を守りましょう。



令和3年度 2月 学校給食予定こんだて表

◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日曜	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)
献立名	狭間中リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポークビーンズ お魚ソーセージ ヨーグルト(中学校のみ)	まごわやさしい 麦ごはん ふくめ煮 ほっけの塩焼き ごま和え	ごはん かぼちゃコロッケ 昆布の煮物 かきたま汁	ごはん 鱈のてり焼き 酢の物 かす汁	中華丼 ・ごはん ・中華煮 ・卵 春雨の炒め物(ごま入り)	狭間中リクエスト献立 カツカレー ・ごはん ・チキンカツ ・ポークカレー レモン和え	和食の日 ごはん 豚肉と大根の煮物 さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら(ごま入り) 母子茶	三田のめぐみ ごはん 豚じゃが 丸干し うどの煮びたし
材料名および使用量(g)	パン なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1 大豆(ゆで) 30 豚肉 15 じゃがいも 45 玉ねぎ 50 人参 10 トマトピューレ 4 ケチャップ 10 赤ワイン 1.5 チキンブイオン 4 にんにく 0.5 ローリエ粉末 0.01 上白糖 0.7 塩 0.1 こいししょうゆ 1.5 こしょう 0.03 水 30 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト(中学校のみ) 1	精白米 72 押麦 8 鶏肉皮付き 10 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 35 昆布 1 三温糖 2 うすろしょうゆ 2.7 こいししょうゆ 3 みりん 1 水 25 ほっけ 50g 1切 小松菜 15 もやし 25 しめじ 5 白いきりごま 1 白いきりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすろしょうゆ 1.08	精白米 80 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 きざみ昆布 2.4 人参 10 豚肉 10 つきこんにやく(白) 12 こいししょうゆ 3 みりん 1.5 三温糖 1.5 水 20 鶏卵 20 豆腐 25 白菜 20 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしょうゆ 5.6 水 115	精白米 80 さくら 50g 1切 こいししょうゆ 2 上白糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 キャベツ 40 人参 5 上白糖 1 うすろしょうゆ 1.5 酢 2 豚肉 10 大根 25 人参 5 厚揚げ 20 つきこんにやく 7 白ねぎ 8 酒かす 7.5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	精白米 80 豚肉 10 いか短冊(小) 25 白菜 45 玉ねぎ 30 チンゲン菜 15 しめじ 10 人参 15 にんにく 0.1 土しょうが 1 チキンブイオン 5 上白糖 1.5 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.7 こしょう 0.06 水 3.5 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 チキンカツ 1 なたね油(揚げ油) 5 豚肉 16 じゃがいも 40 人参 15 玉ねぎ 50 にんにく 0.1 カレールー 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 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 豚肉 20 大根 55 厚揚げ 40 人参 15 ちくわ 10 さやいんげん 5 三温糖 3 こいししょうゆ 3.5 うすろしょうゆ 3.15 水 45 さば 50g 1切 茎わかめ 8 あらいごぼう 10 人参 7 つきこんにやく 10 白いきりごま 1 白いきりごま(すり) 1 三温糖 1.4 こいししょうゆ 2.1 みりん 1.08 水 5 母子茶 1本	精白米 80 じゃがいも 20 人参 15 玉ねぎ 50 さやいんげん 7 小丸天 15 三温糖 2 うすろしょうゆ 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 白菜 30 うど 10 油揚げ 4 けずり節 0.2 うすろしょうゆ 1.5 みりん 0.5 水 4 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾
エネルギー(kcal)	623(25.1) / 783(31.6)	626(28.7) / 753(34.1)	663(21.2) / 792(25.0)	630(29.0) / 754(34.4)	619(26.5) / 730(30.6)	699(23.0) / 863(28.8)	586(27.2) / 734(34.0)	593(22.5) / 722(28.2)



OXクイズ

(1) 春のおとずれを感じる「うど」は、三田の特産物である。(○・×)

(2) 「うど」は、わらで作った小屋や光を通さないビニールハウスの真っ暗な部屋で育つ。(○・×)

(3) 「うど」は、光が当たらずに育つので白色やうすピンク色をしている。(○・×)

〇(3) 〇(2) 〇(1) 正解

災害はいつ起こるかわかりません。水分をしっかりとる、1日3食 食べる、など当たり前のことができないのが、非常災害時。いのちを守るため、少しでも食べるために、ふだんからの備蓄も大切です。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

さいがいじ けんこう まも 災害時の健康を守るポイント



さいがいじ そのな 災害時に備えよう!

災害が起きた時のために、まずは、家族が少なくとも3日間、できれば1週間すごせる分の食べ物や飲み物(水なら1人3ℓ/日など)を用意しておきます。食品を備蓄する時は、ふだんよく食べている食品を多めに買い、賞味期限の古いものから使い、使ったものを買い足すローリングストックという方法を行うようにします。



しっかり食事と水分をとる

こわい経験やかなしい体験をすると食欲がなくなります。おなかがすかない、のどがかかわかないと思っても定期的に食事と水分をとりましょう。

きちんとトイレに行く

安心して食事や水分をとれるよう、時間を決めて早めにトイレへ行くようにしましょう。水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。

不安でもしっかり眠る

とくに慣れない環境では不安でいっぱいになります。アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、体をしっかり休めることが大切です。

ふだんも使える、気軽に買い足せる食品があるよ!

まずエネルギー

- ★主食: 無洗米、レトルトご飯・おかゆ、即席めん、もち、食パンなど。
- ★副菜: 日持ちする野菜類(玉ねぎ、じゃが芋など)、ドライフルーツ、梅干し、乾燥ワカメ、かつお節、煮干し、即席の汁物など。

つぎにたんぱく質

- ★主菜: 肉・魚・大豆などの缶詰、カレー・牛丼などのレトルト食品、パスタソースなど。
- ★飲料・その他: 水、野菜や果物のジュース、ロングライフ牛乳、さとう・塩・みそなどの調味料、チョコレート・ビスケットなどの菓子類など。

◎電気・ガス・水道がつかえないことを想定して

カセットコンロなどの熱源と燃料、おはし、お皿、コップ、ウェットティッシュ、はさみ、ナイフ、ライター、ラップ、ビニール袋、使い捨て手袋などがあると安心です。

