

令和3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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)
献立名	中3リクエスト献立 ごはん チャンボン麺 ビビンバ スイーツプリン(柑橘類)	中3リクエスト献立 小パン 鶏肉の塩麹焼き 元気になるサラダ 和風ドレッシング クリームスープ	ひなまつり献立 ちらしずし 赤魚の西京焼き ごま酢和え いも団子汁 ひなあられ	卒業卒園お祝い献立 減赤飯・ごま塩 鶏肉のから揚げ おひたし すまし汁 米粉のガトーショコラ	ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 ごま和え 清見オレンジ
材料名および使用量(g)	精白米 70 スパゲティ 12 ベーコン 12 白菜 25 人参 7 チンゲン菜 15 青ねぎ 5 にんにく 0.5 うすろしよゆ 4.5 塩 0.35 こしょう 0.04 チキンブイオン 8 水 120 豚肉 30 にんにく 0.2 しょうが 0.3 大豆もやし 20 人参 8 ほうれん草 15 上白糖 2.5 酢 1.2 うすろしよゆ 4.95 スイーツプリン(柑橘類) 1/4	パン 1 鶏肉(チキ用) 1枚 塩こしょう(液体) 2.1 塩こしょう(粒) 2.1 キャベツ 30 きゅうり 15 ポークハム 5 ホールコーン 5 人参 5 きざみ昆布 0.2 花かつお 1 ドレッシング(和風) 1 ベーコン 5 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 人参 10 ホワイトルウ 8 牛乳 20 生クリーム 5 チキンブイオン 3.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.05 水 85	精白米 70 ちらしずしの素 24 赤魚の西京漬 1切 キャベツ 35 糸かまぼこ 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 上白糖 1.4 うすろしよゆ 1.8 酢 2 いももち 25 厚揚げ 30 人参 10 えのきたけ 5 白ねぎ 10 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしよゆ 4.6 塩 0.2 水 115 ひなあられ(小袋) 1	赤飯(玄化) 70 ごま塩(小袋) 1 鶏肉皮付き 40 土しょうが 0.8 にんにく 0.16 こしょう 0.04 塩 0.08 こいりしょうゆ 0.8 料理酒 0.4 でん粉 6.4 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 20 白菜 25 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 カットわかめ 0.2 大根 20 人参 5 えのきたけ 7 かまぼこ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.8 けずり節 5 うすろしよゆ 5.4 塩 0.1 水 120 米粉のガトーショコラ(小袋) 1	精白米 80 豚肉 15 厚揚げ 30 角こんにやく(大) 15 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 人参 10 さやいんげん 7 三温糖 2 うすろしよゆ 3.5 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1 料理酒 2 水 30 白菜 25 ほうれん草 15 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすろしよゆ 1.1 清見オレンジ 1/4
エネルギー(kcal) (たんぱく質(g))	590(23.1) / 720(27.8)	647(27.4) / 805(33.4)	646(26.1) / 773(30.7)	635(22.8) / 756(27.1)	600(21.1) / 721(25.0)

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 ※献立は都合により変更することがあります。[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 ※太字は三田の食材を使用しています。[赤]〇血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)
[緑]△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)

卒業おめでとう給食選挙 結果発表!

ご協力ありがとうございました

中学3年生のみなさんに、大おかず、小おかず(主菜、副菜)デザート部門から、3つずつメニューを選んでいただきました。選ばれたメニューからいくつかは、3月のリクエスト献立に登場します。

大おかず

1位 クリームスープ(2日)
2位 クリームスパゲティ
3位 ちゃんぽんめん(1日)

小おかず(主菜)

1位 鶏肉のからあげ(4日)
2位 鶏肉の塩麹焼き(2日)
3位 ビビンバ(1日)

小おかず(副菜)

1位 元気サラダ(2日)
2位 チャプチェ
3位 焼きビーフン

デザート

1位 カップケーキ(4日)
2位 ゼリー
3位 ヨーグルト

給食の思い出

- 牛乳をどれだけ早く飲めるか競いあったこと
- 人気なものは、みんなが全力で給食じゃんけんに参加していたのが面白かった。そして「おっしゃー!!」と叫んで軽く笑った
- クリスマスの近くに、クリスマスケーキが出ました。その時の驚きは未だに忘れません
- 小学1年生の時、ヨーグルトが楽しみで触っていたら蓋に穴が開いてしまったのが思い出です
- 給食中に班のみんなで笑っていたら食べるのが間に合わなくて大変だったこともありました。でもすごく楽しかったです
- コロナウイルスが流行る前に友達と「笑ってはいけないゲーム」をして遊んだのが懐かしい思い出です

中学3年生から届いた『五・七・五』給食川柳

チャイムなる飛び出す給食だ	みんなの笑顔が増える時間	おいしい三田の給食最高だ	全員で食べるおいしさを忘れない	腹の音	4時間目みんなで奏でる輝いた	いただきまのす顔が	嫌いなものも食べられるよ	三田も牛と食べたいいな	米が言ってる	旬のもの三田の魅力が
四時間目疲れたけどもまた復活	よそって9年(くねん)お手の物	栄養も笑顔も全部満点だ	給食で毎日学校頑張れる	美味い魅力が三田の給食	笑顔の輪を広げると	たまにはいあじやない	クラスのお楽しみ	愛情を十二年間ありがとう	忘れないう味の味	

- 給食前の休み時間に、みんな献立をチェックしに集まっていたのが思い出です!
- 給食当番の配膳は大変だけど、その後の給食はとても美味しく、毎日幸せです
- 母子茶を初めて飲んだ時のみんなの表情が面白かった事、揚げパンやスイーツが出た時の喜びが頭に染み付いています
- 前を向いて喋らずに食べてすごく寂しかったです
- 班になって机をくっつけて喋りながら楽しく食べる給食が一番おいしかったです
- 家でどうしても食べられないインゲンが給食では食べられます。サバとかも...家に帰ってから弟と「今日の給食おいしかったね」と会話することが増えました
- 給食が大好きです。一時間目から四時間目まで頑張れたのは給食のおかげでした。好きな給食が同じという共通点を見つけて友達ができたりもありました
- 小学校の頃、とても苦手だったメニューが中学校に入って少し苦手意識が薄れて普通に食べられるようになりました。その時、自分の成長を感じられて嬉しかったです
- いつも給食を楽しみにしていて、早まって3時間目でランチョンマットを広げてしまったときは、恥ずかしいと思いました
- 友達と給食を食べながら食レポをしたこと
- 嬉しい時、悲しい時、いろんな時に支えてもらった。高校に行くと食べられなくなるが、残りの給食は残さず食べたいと思います



日・曜	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	22日(火)
献立名	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮付け みそ汁	パン ボーケビーンズ 小松菜の炒め物 いちごジャム	減ごはん 高野豆腐の卵とじ あじフライ 酢の物	ごはん 照り焼き豆腐入りハンバーグ 小松菜としめじの炒め物 白菜と春雨のスープ	ごはん ちくわの母子茶揚げ 豚肉とごぼうの炒め煮 けんちん汁	中華丼 ・ごはん ・中華煮 春雨の炒めもの スイーツプリン(柑橘類)	パン 白身魚のチリソース 野菜スープ キャンディチーズ	ごはん チキンカレー ゆで卵 レモン和え	まごわやさしい ごはん 鱈のてり焼き 大豆の磯煮 ごま汁	ごはん ふくめ煮 ししゃも 煮びたし
材料名および使用量(g)	精白米 80 さば 50g 1切 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいロしようゆ 1 うすロしようゆ 1.2 みりん 1 水 20 豆腐 25 あらいごぼう 7 玉ねぎ 20 人参 5 えのきたけ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	パン 1こ 大豆(ゆで) 30 鶏肉皮付き 15 じゃがいも 45 玉ねぎ 45 人参 10 鶏卵 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 こいロしようゆ 1.5 こしょう 0.03 水 30 小松菜 15 キャベツ 15 しめじ 5 ホールコーン 5 まぐろ油漬け 5 塩 0.15 こいロしようゆ 0.4 こしょう 0.03 いちごジャム(小袋) 1こ	精白米 70 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 8 じゃがいも 30 みりん 15 人参 15 料理酒 0.24 でん粉 0.12 小松菜 40 玉ねぎ 3 煮干し粉 2 三温糖 2 うすロしようゆ 3.15 こいロしようゆ 3.3 みりん 2 水 35 アジフライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 40 人参 5 青ねぎ 1 チキンブイオン 1.5 うすロしようゆ 1.5 酢 2 水 2	精白米 80 豆腐入りハンバーグ 1本 上白糖 0.6 こいロしようゆ 1.2 みりん 0.24 水 0.24 なたね油(揚げ油) 5 豚肉 14 あらいごぼう 20 つきこんにやく 10 さやいんげん 5 けずり節 0.5 三温糖 2 こいロしようゆ 2 こしょう 2 水 5 豆腐 30 大根 20 人参 10 白菜 15 玉ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすロしようゆ 5.5 こしょう 0.03 うすロしようゆ 120 水 120	精白米 80 ちくわ 1本 小麦粉 6 母子茶葉 0.5 水 8 なたね油(揚げ油) 5 玉ねぎ 35 チキンブイオン 3 でん粉 1 ごま油 0.4 上白糖 0.2 塩 0.14 うすロしようゆ 4.77 こしょう 0.04 水 30 大豆ほろさめ 4 まぐろ油漬け 5 キャベツ 15 人参 3 もやし 10 うすロしようゆ 1.8 こしょう 0.02 スイーツプリン(柑橘類) 1/4こ	精白米 80 パン 1こ 白身魚(角切り) 45 でん粉 4.5 なたね油(揚げ油) 4.5 玉ねぎ 1.5 にんにく 0.1 土しょうが 0.1 上白糖 1.2 こいロしようゆ 1.6 酢 2 ケチャップ 2.4 トウバンジャン 0.1 水 8 マカロニ(ABC) 3 パーコン 5 じゃがいも 30 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 0.5 こしょう 0.04 水 105 キャンディチーズ 2こ	精白米 80 さわら 50g 1切 こいロしようゆ 2 上白糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいロしようゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 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 鶏肉皮付き 14 人参 10 じゃがいも 40 厚揚げ 25 みりん 25 小丸天 15 角こんにやく(大) 15 大根 25 昆布 1 三温糖 2 うすロしようゆ 2.7 こいロしようゆ 3 みりん 1 水 25 ししゃも 1尾 小松菜 20 白菜 15 しめじ 7 けずり節 0.2 うすロしようゆ 1.35 みりん 0.5 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))	640(26.9) / 764(31.6)	611(25.5) / 756(31.3)	725(30.6) / 882(36.9)	600(20.0) / 713(23.2)	618(22.0) / 717(25.1)	589(22.1) / 708(26.3)	624(26.8) / 786(33.5)	675(24.1) / 803(27.5)	624(26.5) / 746(31.1)	592(22.6) / 733(28.7)



※ちくわ
幼 1/2本
中 1本



給食費振替日
3月25日

給食だよりクイズ

今年度、給食だよりで紹介した内容からクイズです。
□には、ひらがなで答えを書きましょう。

クイズのこたえ

- ①しみずやま ②てあらい ③さんだ ④(1) ⑤りんご、バナナ、ヨーグルト
⑥①(4) ②(1)(4) ○×クイズ①○ ②○ ③○ ⑦(3)

① 学校給食は、みなさんの元気や笑顔の源になるように作っています。
あなたの給食が作られて
いるのはどこでしょう？



□ □ □ □ □
給食センター

② 食中毒や感染症予防のために
食事の前はていねいに石けんで
をしよう。



□ □ □ □ □

③ こんだて表の太字の食材は、
市でとれた食材です。



□ □ □ □ □

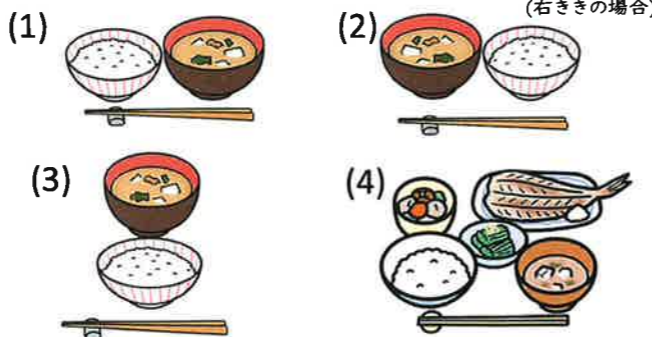
④ SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
2023年において、世界が掲げた「持続可能な開発目標がSDGs」です。
SDGsの17の目標の1つ、『飢餓をゼロに』を
表しているマークはどれでしょう？



⑤ おやつには、食事で不足しがちな
栄養を補えるものを選ぶと、からだも
喜びます。おやつにとり入れるとよい
のはどれでしょう。3つ選びましょう。



⑥ ①和食の基本『一汁三菜』はどれでしょう？
②食器の置き方が正しいものを2つ選びましょう。



三田の特産 ○×クイズ

- ①給食のお米は、いつでも三田米を使っている(○×)
②三田の黒大豆は粒が大きい(○×)
③うどは光をあてずに育てるので白色やうすピンク色をしている(○×)



⑦ 小学校1年生から中学校3年生までの9年間で、給食は約何回食べるでしょう？
(1)500回 (2)1200回 (3)1600回以上

