

令和3年度 4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	8日(木)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)
献立名	ごはん ニラじゃが たくあん入りごま和え ふのみそ汁	まごわやさしい ごはん 鯖のごまみそ焼き 卵の花炒め いも団子汁	減しごはん 五目うどん かき揚げ ちりめんじゃこの和え物	米粉パン 豆腐入り焼きハンバーグ マッシュポテト キャベツのスープ	ごはん さばの塩焼き ひじきの煮付け みそ汁	ごはん ポークカレー ゆで卵 レモン和え	ごはん ソースチキンかつ 大根の酢の物 沢煮椀	中華丼 ごはん 中華丼の具 焼ビーフン ジュースフルーツ	小パン スパゲティナポリタン プレーンオムレツ 小松菜とエリンギのソテー	麦ごはん いわしの蒲焼き おひたし みそ汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 ニラ 10 豚ミンチ 20 砂糖 1 こいりしょうゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.25 水 5 白菜 30 ほうれん草 15 干切りたくあん 4 うす口しょうゆ 0.9 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 おつゆ麩 2 玉ねぎ 30 しめじ 7 人参 10 油揚げ 5 白ねぎ 7 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 さわら 50g みそ 1.4 八丁みそ 0.35 白いりごま 0.56 白いりごま(すり) 0.56 みりん 1.05 砂糖 0.35 料理酒 1.4 水 2.1 おから 10 ちくわ 5 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 うす口しょうゆ 2.25 みりん 1 水 12 いももち 25 玉ねぎ 15 小松菜 15 人参 10 えのきたけ 5 白ねぎ 7 カットわかめ 0.3 だし昆布 0.8 けずり節 5 うす口しょうゆ 5 水 0.05 115	精白米 70 しそご飯の素 1.49 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 12 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 5 けずり節 5 だし昆布 0.4 うす口しょうゆ 7 塩 0.1 水 125 ちくわ 10 じゃがいも 10 玉ねぎ 5 大豆(ひきわり) 7 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 ほうれん草 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	米粉パン 1 豆腐入りハンバーグ 1 ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 水 2.2 じゃがいも 50 パセリ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.03 豆乳A 3 キャベツ 25 ベーコン 5 人参 10 玉ねぎ 30 マッシュルーム 5 ホールコーン 5 チキンピジョン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.04 うす口しょうゆ 1.5 水 115	精白米 80 さば 50g ひじき 2.7 油揚げ 6 人参 6 煮干し粉 1 三温糖 2.8 こいりしょうゆ 4 水 15 豆腐 30 玉ねぎ 25 えのきたけ 7 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 55 オニオンソテー 5 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 75 鶏卵 1 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 チキンカツ 1 なたね油(揚げ油) 5 中濃ソース 4.5 こいりしょうゆ 1.5 三温糖 0.8 みりん 0.8 料理酒 0.8 でん粉 0.1 水 0.8 大根 30 人参 5 砂糖 1.5 塩 0.1 酢 3 豆腐 20 白菜 20 えのきたけ 5 キャベツ 5 玉ねぎ 7 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.8 けずり節 4 塩 0.25 うす口しょうゆ 4.6 水 130	精白米 80 豚肉 20 いか短冊(小) 20 白菜 35 チンゲン菜 20 玉ねぎ 30 たけのこ水煮 15 オリーブ油 0.5 人参 15 土しよが 1 チキンピジョン 4.5 砂糖 1.5 塩 0.15 うす口しょうゆ 5.7 こしょう 0.06 でん粉 3 水 36 ビーフン 8 チキンハム(短冊) 5 キャベツ 13 玉ねぎ 7 人参 7 青ねぎ 3 塩 0.15 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.35 ジュースフルーツ(かんきつ類) 1/4	パン 1 スパゲティ 27 豚肉 15 グリーンピース 3 人参 15 玉ねぎ 45 オリーブ油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.06 ウスターソース 5 ケチャップ 12 プレーンオムレツ 1 小松菜 15 しめじ 3 砂糖 0.1 人参 5 油揚げ 5 人参 5 こいりしょうゆ 0.4 こしょう 0.03 水 0.15	精白米 72 押麦 8 いわしの鰯粉付き 1 なたね油(揚げ油) 3 砂糖 1.9 こいりしょうゆ 3.2 みりん 1.5 でん粉 0.2 水 4.5 白菜 25 小松菜 15 しめじ 3 砂糖 0.1 うす口しょうゆ 1.08 じゃがいも 30 油揚げ 5 人参 5 玉ねぎ 25 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120
小 エネルギー(kcal) 中 たんぱく質(g)	632(21.1) / 766(25.1)	610(25.0) / 727(29.2)	585(20.7) / 716(24.8)	628(25.6) / 772(30.9)	645(27.6) / 770(32.6)	669(23.9) / 794(27.2)	619(21.1) / 739(24.5)	596(23.3) / 713(28.0)	614(24.9) / 774(30.6)	613(21.0) / 744(25.2)

ご入学 ご進級おめでとうございます

今年度もみなさんの成長を応援できるように、安全で安心なおいしい給食をお届けします。よろしくお祈りします。

三田の学校給食

各学校園に届いたものをクラスで給食当番が配膳します。

主食

市内の業者に委託しています。

ごはん
◆週4回(月・火・木・金)はごはんです。一年中、三田産米 どんとこいを使用しています。

パン
◆毎週水曜日はパンの日です。当日の朝焼きです。保存料は使用していません。

牛乳

普通牛乳(200ml)
乳脂肪分3.5%以上です。成長期に欠かせない栄養源です。

おかず

主菜・副菜・汁物などのおかずは給食センターで調理し、各学校・園へ届けます。
1日に必要な栄養量の1/3を目安に献立を考えています。和食を中心に、行事食や旬の食材を取り入れています。

こんだて表の見方4月27日で見ると

27日(火)	
入園入学お祝い献立	
赤飯・ごま塩	
赤魚の西京焼き	
きんぴらごぼう	
若竹汁	
オレンジゼリー	
赤飯(α化)	80 □
ごま塩(小袋)	1 □
赤魚の西京漬け50g	1切 ○
あらいごぼう	20 △
人参	7 △
つきこんにやく	13 △
煮干し粉	0.2 △
三温糖	2 □
こいりしょうゆ	2.5 △
みりん	0.6 △
水	5 △
たけのこ(ゆで)	15 △
カットわかめ	0.3 ○
豆腐	35 ○
かまぼ(こしら型)	8 ○
玉ねぎ	10 △
だし昆布	0.5 ○
けずり節	5 ○
うす口しょうゆ	4.5 △
塩	0.2 △
水	115 △
オレンジゼリー	1 △
603(25.8) / 707(30.2)	

- ①行事食などの特別献立のタイトルを表しています。
- ②献立名 主食・主菜・副菜・汁物・デザート類など
- ③料理ごとに線で区切っています。
*27日の場合ごま塩は1人1この小袋で届きます。
- ④「赤魚の西京漬け」のように、他に材料名がない場合は加工品です。
- ⑤分量(g)は小学校3・4年の1人当りの量です。幼稚園は0.6倍、1年は0.8倍、2年は0.9倍、5・6年は1.1倍、中学生は1.3倍量です。
- ⑥□○△は、それぞれの食材の三色食品群を表しています。
[黄]□ 熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)
[赤]○ 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)
- ⑦当日の1食分の摂取量
小学3・4年生エネルギー(たんぱく質) / 中学生エネルギー(たんぱく質)
- ⑧三田の食材を使う予定がある場合、食材を太字にしています。チェックすると旬の食材がわかります。

※太字は三田の食材を使用しています。

献立表を活用して、お家で給食メニューをつくってみてはいかがでしょう?

給食の量を目安に食事の量や栄養バランスを意識してみましょう。

令和3年度 4月 学校給食予定こんだて表

◆牛乳は毎日つきます。

日・曜	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	30日(金)
献立名	ごはん 麻婆豆腐 春雨のごま酢和え	三色どんぶり ・ごはん ・とりそぼろ ・いりたまご ・具汁	入園入学祝い献立 赤飯・ごま塩 赤魚の西京焼き きんぴらごぼう 若竹汁 オレンジゼリー	セルフドッグカレーパン クリームスープ レバー入りチキンウインナー アスパラとキャベツのソテー	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ししやも かつお和え
材料名および使用量 (g)	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 こいロしょうゆ 3.5 水 40 緑豆はるさめ 5 キャベツ 20 もやし 5 人参 5 酢 2.9 砂糖 1.4 うすロしょうゆ 0.9 塩 0.2 ごま油 0.5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 土しょうが 1 三温糖 1.4 こいロしょうゆ 2.8 料理酒 1.5 さやいんげん 3 鶏卵(冷凍液卵) 30 ひまわり油 0.5 砂糖 0.7 塩 0.1 厚揚げ 15 豆乳B 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 20 大根 20 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	赤飯(α化) 80 ごま塩(小袋) 1 赤魚の西京漬け 1 あらいごぼう 20 人参 7 つきこんにやく 13 煮干し粉 0.2 三温糖 2 こいロしょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 たけのこ(ゆで) 15 カットわかめ 0.3 豆腐 35 かまぼこ(さくら型) 8 玉ねぎ 10 だし昆布 0.4 けずり節 5 人参 4.5 うすロしょうゆ 0.2 水 115 オレンジゼリー 1	パン 1 カレー粉 1 砂糖 2.4 鶏肉皮付き 10 じゃがいも 25 人参 40 玉ねぎ 10 ホワイトルウ 8 牛乳 15 生クリーム 5 チキンブイヨン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.65 こしょう 0.05 水 75 レバー入りチキンウインナー 1本 グリーンアスパラ 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.2 こしょう 0.03 ひまわり油 0.2	精白米 80 厚揚げ 50 合ミンチ 16 玉ねぎ 40 つきこんにやく 18 人参 15 さやいんげん 10 煮干し粉 4 三温糖 2.5 うすロしょうゆ 3.15 こいロしょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 ししやも 1尾 小松菜 15 白菜 25 花かつお 1 うすロしょうゆ 1.08 砂糖 0.1 ※ししやも 幼 1尾 中 2尾
リイ エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	621(23.5) / 751(28.3)	635(26.1) / 770(31.7)	605(26.0) / 710(30.6)	658(26.5) / 819(32.3)	590(22.9) / 730(29.1)

学校給食摂取基準 小学校 中学生 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

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) ※うどんは卵を含む製品と同一工場で製造されています。
[赤]血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) ※献立は都合により変更することがあります。
[緑]△体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル) ※太字は三田の食材を使用しています。



食べ物は、においや色、見た目など味の他にもおいしさのポイントがいくつもあります。

苦手な食べ物も思いきって食べてみたらおいしかった!ということもあるのでチャレンジしてみましょう。

給食で初めて食べる料理や食材と出会い、いろいろな食の経験をしてください。



給食費

	1か月分	1食分
幼稚園	2940円	210円
小学校	3900円	238円
中学校	4500円	275円

※給食費の銀行口座振替日
5月(幼稚園は6月)から毎月25日に振り替えます。それまでに残高確認をお願いします。

学校給食のホームページをチェックしよう!
三田市ホームページ
↓
子育て・教育
↓
学校給食・学校保健

なぜ給食をたべるの?

毎日を元気に楽しく過ごすため

給食を食べて健康になるだけでなく、友達と一緒に食べることで、いろいろなことを学ぶことができます。



元気のもとになる給食を

どんなことでも、元気なからだや気持ちがあればチャレンジできます。みなさんが、元気に笑顔で学校生活を過ごせるように、心をこめて給食をつくっています。



給食の役割と目標

給食は、食事のマナーや食についての知識を身につける役割もあります。その役割を果たすために、**学校給食法**という国の法律で**7つの目標**が定められています。

①健康な体をつくろう

給食は必要な栄養を考えてあるので、きちんと食べることで元気なからだになる

②正しい食習慣を身につけよう

給食を通して食べものの栄養素のはたらきや食事のマナーを学び、正しい食事のとり方や知識を身につける

③協力をして準備や片付けをしよう

給食をみんなで協力して準備をしたり、友達と一緒に食べることで、よい人間関係ができる

④自然のめぐみや命に感謝しよう

食材が自然のめぐみだと気づき、命を大切にすることが芽生える

⑤給食にかかわる人に感謝しよう

多くの人の手によって給食ができていいることを知り、おいしい給食を食べられることに感謝する

⑥伝統的な食文化を学ぼう

伝統的な和食や郷土料理を食べることで食文化を理解する

⑦食べものがどのように届くのかを知らう

給食に使われている食材がどこでどのように作られ、私たちのもとに届くのかを考える