

# 令和2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(水)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)
献立名	小パン スバゲティナポリタン プレーンオムレツ アスパラとキャベツのソテー	ちらしずし 赤魚の西京焼き ごま和え いも団子汁	ごはん 中華煮 春巻 チンゲン菜のごま油炒め	ごはん トラウトの塩焼き 切干し大根の煮付け 若竹汁 ひなあられ	小米粉パン 豆腐入り焼きハンバーグかけ ジャーマンポテト コーンスープ	減わかめごはん 山菜うどん かき揚げ 大根の酢の物	ポークカレーライス ・ごはん ・ポークカレー ゆで卵 レモン和え	ごまごはん 鮭フライ ちりめんじゃこの和え物 みそ汁	ごはん 豚じゃが ししゃも たくあん和え	パン屋さんおすすめ献立 ドッグスライスカレーパン スティックウインナー ケチャップ&ソース(小袋) ポイルキャベツ 野菜スープ
材料名および使用量(g)	パン スバゲティ 25 豚肉 10 グリーンピース 3 人参 15 玉ねぎ 40 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 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 70 ちらしずしの素 24 赤魚の西京漬け 50g 1切 ほうれん草 15 キャベツ 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.1 うす口しょうゆ 1.2 鶏肉皮付き 15 いももち 25 油揚げ 5 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 5 塩 0.05 水 125	精白米 80 豚肉 10 いか短冊(小) 25 厚揚げ 20 たけのこ(ゆで) 10 人参 20 白菜 35 玉ねぎ 35 干しいたけ 0.5 チキンブイヨン 3 でん粉 1 砂糖 0.2 塩 0.14 うす口しょうゆ 4.77 こしょう 0.04 水 27 春巻 1 なたね油(揚げ油) 5 チンゲン菜 35 人参 7 もやし 7 塩 0.2 こいりしょうゆ 0.6 こしょう 0.02 ごま油 0.3	精白米 80 トラウト 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 こいりしょうゆ 1 うす口しょうゆ 1.2 みりん 1 水 20 たけのこ(ゆで) 15 カットわかめ 0.3 豆腐 35 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 120 ひなあられ(小袋) 1	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 40 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 うす口しょうゆ 6.3 みりん 0.5 水 135 砂糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 玉ねぎ 15 クリームコーン(缶) 20 人参 5 ホールコーン 7 マッシュルーム 5 ホワイトルウ 8 牛乳 30 生クリーム 5 チキンブイヨン 10 ローリエ粉末 0.01 塩 0.75 こしょう 0.05 水 90	精白米 70 わかめご飯の素 2.1 うどん(ゆで) 40 鶏肉皮付き 16 山菜ミックス 10 油揚げ 5 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 うす口しょうゆ 6.3 みりん 0.5 水 135 ちくわ 15 大豆(ひきわり) 7 人参 5 さやいんげん 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 80 豚肉 30 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 45 グリーンピース 5 にんにく 0.1 カレールウ 12 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 鶏卵 1 白菜 40 人参 3 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 6.5 塩 0.8 ぎげフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 15 白菜 25 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 うす口しょうゆ 0.75 厚揚げ 20 しめじ 7 玉ねぎ 30 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 50 小丸天 10 さやいんげん 15 つきこんにやく 15 三温糖 2 うす口しょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 白菜 30 小松菜 15 千切りたくあん 4.5 うす口しょうゆ 0.9 水 114	パン 1 カレー粉 1 砂糖 2.4 バター 2.4 スティックウインナー(バー入り) 1本 ケチャップ&ソース(小袋) 1 キャベツ 25 ベーコン 7 じゃがいも 30 玉ねぎ 25 白いんげんまめ(ゆで) 8 人参 7 セロリ 5 パセリ 0.5 チキンブイヨン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うす口しょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 114
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	598(23.6) / 753(28.9)	590(25.3) / 716(29.9)	682(23.8) / 789(28.3)	666(28.2) / 783(33.1)	664(26.2) / 831(32.3)	607(21.3) / 744(25.6)	682(26.0) / 811(30.0)	693(25.6) / 829(30.2)	588(21.8) / 728(27.7)	632(24.2) / 782(29.3)

## 入学 ご進級おめでとうございます

新しい出会いにドキドキワクワクの新学期がはじまりました。  
三田市の学校給食では、おいしくて安心・安全な給食で子どもたちの  
身体と心の成長を応援します。

## きゅうしよくは たのしいよ!

せんせいや  
クラスのなかまと  
いっしょに  
たのしくたべられる!



プロの  
ちょうりいんさんが  
おいしくつくります。  
みんなが げんきに  
おおきくなるための  
えいようも たっぶり!



まだ たべたことのない  
おいしいものに  
であえるかも…。

じぶんたちで  
しよくじを じゅんび!

きゅうしよくには  
たのしさが  
いっぱい  
かくれているんだ!

## 三田市の学校給食

2~3品(主菜・副菜・汁物)  
給食センターで調理し、届けます



**おかず**  
市内業者に委託しています。  
週4回(月・火・木・金)はごはんです。  
一年中、三田産米ほとんどこいを使用しています。

**主食**  
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。  
変わりパンも出ることがあります。  
\*ドックカレーパン \*パインパン など

**牛乳**  
普通牛乳  
(乳脂肪分3.5%以上)  
安心・安全  
学校給食摂取基準と食品構成表に基づく  
バランスのとれた献立です。加工食品は、  
不必要な食品添加物が入っていないものや  
食物アレルギーの少ないものを選んでいきます。

**ごはん**  
天然だして薄味に  
だしは天然のもの(煮干し・削り節・昆布)を  
使っています。

**パン**  
地場野菜・旬の味  
国内産や三田の食材を積極的に使用して  
います。栄養たっぷりの季節の野菜も  
おいしく調理しています。

**ごはん**  
おいしい! たのしい!  
バラエティ豊かな献立で魅力ある給食を  
提供します。  
\*リクエスト献立 \*おたのしみ献立  
\*カムカム献立 \*世界の料理 など

# 令和2年度 4月 学校給食予定こんだて表

三田市立ゆりのき台給食センター

## ◆◆◆こんだて表を活用しよう◆◆◆

日・曜	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	30日(木)
献立名	まごわやさしい 麦ごはん 鯖のてり焼き 茎わかめのきんぴら 呉汁	リクエスト献立 ごはん ビビンバ 焼きシューマイ(えび) わかめスープ	ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し おひたし	ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 豚汁 ひなあられ(一部)	入学祝い献立 赤飯・ごま塩 お祝すまし汁 エビフライ かつお和え 米粉祝いケーキ
材料名および使用量 (g)	精白米 72 押麦 8 ぎわら 50g 1切 こいロしょうゆ 2 砂糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 茎わかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 けずり節 0.5 三温糖 1.6 こいロしょうゆ 2.4 みりん 1.2 水 4 油揚げ 5 豆乳B 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 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 110	精白米 80 牛肉 30 にんにく 0.2 土しょうが 0.3 大豆もやし 20 人参 8 ほうれん草 15 砂糖 2.5 酢 1.2 うすろしょうゆ 4.95 えびシューマイ(天) 1 カットわかめ 0.3 鶏肉皮付き 10 人参 5 玉ねぎ 30 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.1 うすろしょうゆ 6 こしょう 0.03 水 120	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 5 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵(冷凍液卵) 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 30 煮干し粉 3 三温糖 2 うすろしょうゆ 3.15 こいロしょうゆ 3.5 みりん 2 水 35 丸干し 1尾 小松菜 20 もやし 20 けずり節 0.2 うすろしょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4	精白米 80 ほっけ50g 1切 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 こいロしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 豚肉 10 じゃがいも 30 しめじ 7 玉ねぎ 10 白菜 15 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110 ひなあられ(小袋) 一部	赤飯(α化) 80 ごま塩(小袋) 1 豆腐 35 白菜 20 かまぼこ(さくら型) 5 えのきたけ 7 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしょうゆ 5.4 水 110 エビフライ 1尾 なたね油(揚げ油) 3.5 小松菜 20 キャベツ 20 花かつお 0.8 うすろしょうゆ 1.08 砂糖 0.1 米粉祝いケーキ(小箱) 1

特別献立(入学祝いなど)  
献立名 主食、おかず  
(主菜・副菜)  
デザート類



ただいま!  
今日の給食  
おいしかった~  
おうちでもつくって!

献立表を見れば  
材料も分量も  
わかるし作れるかも!

料理ごとに線で区切っています。

分量(g)は小学校3・4年の1人当りの量です。幼稚園はその0.6倍、1・2年は0.9倍、5・6年は1.1倍、中学生は1.3倍量になります。

エビフライ(30日)などの食材がない場合は加工品です。加工品の原材料については給食センターへお問い合わせください。

□○△は三色食品群を表し、バランスよく食べる  
ことの大切さを示しています。  
[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)



学校給食摂取基準(1食分)

小学校3, 4年	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

三田の食材を  
チェックすると、  
旬が分かります。

エネルギー(kcal) 小 642(27.6) / 770(32.6) 中 622(24.5) / 799(31.5) 592(23.7) / 720(29.9) 590(26.6) / 706(31.5) 623(21.7) / 753(27.6)  
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  
[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)  
※うどんは卵を含む製品と同一工場で製造されています。 ※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。

給食は一日に必要な量の約1/3を基本として不足しがちな栄養素は1日の40~50%を補給できる基準値となっています。

給食だけで、一日に必要な栄養を補うことはできません!

家庭の食事 (1日の2/3)

給食の基準 (1日の1/3)

学力も体力もアップ!?

### 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。しっかり朝食をとって、勉強も運動もがんばりましょう。

### 家庭の食事についても考えてみましょう。

給食だよりを参考に、食事の目安量や栄養バランスを、意識してみたいかがでしょうか?

体によい生活リズムをつくりましょう!

### 給食だよりは目につく場所にはりましょう!

**ポイント1 こんだてを確かめよう**

- その日に出なかった食品を、夕食やおやつに取り入れましょう。
- 料理の組み合わせを参考にしましょう。

**ポイント2 会話の糸口にしよう**

- 食べ物への関心をもたせたり、食べられなかったものを知り、少しでも食べられるように応援してあげましょう。

**ポイント3 レシピとして利用しよう**

- 材料や1人分量を参考に、子どもと一緒に給食メニュー作りに挑戦してみましょう。

### 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

- 給食だよりカラー版
- 食べチャオさんだ!の食育活動
- 給食の食材産地、放射能検査の結果などを紹介しています。

三田市ホームページ  
↓  
子育て・教育  
↓  
学校給食・学校保健