

令和3年度 6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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
献立名	リクエスト献立 ごはん みそチキンカツ かつお和え わかめのすまし汁	パン チリコンカン ツナとポテトのサラダ オニオンスープ	梅ご飯 母子茶のかき揚げ おひたし いも団子汁	ごはん いかのてり煮 キムタク炒め じゃがいものみそ汁	ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し 酢の物	ごはん 小あじの南蛮漬け 大豆の五目煮 沢煮椀	パン 焼きハンバーグかけ ごぼうサラダ(ごま入り) クリームスープ	ごはん けんえびのから揚げ 切干し大根の煮付け 具汁 オレンジゼリー	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン	ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 ししゃも ごま和え	ごはん 焼きシューマイ(えび) 回鍋肉(ホイコーロー) わかめスープ
材料名および使用量(g)	精白米 80 チキンカツ 1 なたね油(揚げ油) 5 八丁みそ 3.2 みりん 2 上白糖 0.5 料理酒 0.8 水 3.2 小松菜 15 白菜 25 花かつお 1 うすろしよゆ 1.08 上白糖 0.1 カットわかめ 0.3 大根 22 人参 5 えのきたけ 7 かまぼこ 6 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしよゆ 5.4 塩 0.1 水 120	パン 1 大豆(ゆで) 20 玉ねぎ 20 にんにく 0.1 豚ミンチ 10 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 5 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こしょう 0.02 チキンブイオン 2 じゃがいも 50 まぐろ油漬け 7 パセリ 0.5 オリーブ油 0.3 レモン汁 0.3 酢 1.02 上白糖 0.42 塩 0.18 こしょう 0.05 玉ねぎ 35 ベーコン 7 人参 10 キャベツ 15 オニオンソー 5 塩 0.15 うすろしよゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 水 115	精白米 80 梅干し(ドライ) 2.4 大豆(ひきわり) 15 玉ねぎ 5 ちくわ 10 母子の生茶葉 1 小麦粉 7 塩 0.15 水 7 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 20 もやし 20 けずり節 0.2 うすろしよゆ 1.08 みりん 0.5 水 4 鶏肉皮付き 10 いももち 25 厚揚げ 20 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 7 けずり節 4 うすろしよゆ 5 塩 0.15 水 105	精白米 80 松笠いか 50g 1枚 上白糖 2.2 こいしよゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 水 3 豚肉 16 もやし 20 白菜キムチ 8 千切りたくあん 15 こいしよゆ 0.3 ごま油 0.8 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 10 油揚げ 7 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	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 うすろしよゆ 3.15 こいしよゆ 3.5 みりん 2 水 35 丸干し 1尾 白菜 40 人参 3 厚揚げ 1 白 0.09 人参 2 あらいごぼう 8 みつば 5 だし昆布 0.8 けずり節 4 塩 0.2 うすろしよゆ 4.5 水 115	精白米 80 小あじ(濃粉つき) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 玉ねぎ 15 料理酒 1.5 三温糖 2.4 水 3 あらいごぼう 2.4 人参 10 塩 0.2 上白糖 0.7 うすろしよゆ 0.5 酢 1 唐辛子(一味) 0.01 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 ごま油 0.3 ベーコン 5 玉ねぎ 40 クリームコーン(缶) 10 人参 10 ホールコーン 7 ホワイトルウ 9 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	パン 1 ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 上白糖 0.65 水 2.2 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいしよゆ 1 うすろしよゆ 1.2 みりん 1 水 20 豆乳B 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 30 玉ねぎ 25 人参 5 青ねぎ 5 みそ 8.5 水 105 オレンジゼリー 1	精白米 80 豆腐 90 合ミンチ 20 玉ねぎ 30 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 こいしよゆ 3.5 水 40 ピーフン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 7 塩 0.07 こしょう 0.03 うすろしよゆ 1.35	精白米 80 豚肉 16 じゃがいも 55 玉ねぎ 55 人参 15 にんにく 15 土しよが 10 八丁みそ 2 テンメンジャン 2 こいしよゆ 1 水 20 ししゃも 1尾 小松菜 15 キャベツ 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 人参 5 玉ねぎ 1.2	精白米 80 えびシューマイ(大) 1 キャベツ 45 人参 5 豚肉 20 にんにく 0.1 土しよが 0.5 八丁みそ 2 テンメンジャン 2 こいしよゆ 1 ごま油 0.5 カットわかめ 0.3 小松菜 5 豆腐 25 玉ねぎ 25 人参 5 青ねぎ 5 キャベツ 5 塩 0.4 うすろしよゆ 3.6 こしょう 0.03 水 115	
エネルギー(kcal)	638(22.0) / 773(26.3)	642(29.3) / 796(35.9)	609(23.0) / 781(29.5)	601(23.4) / 725(28.1)	630(21.6) / 750(25.8)	595(23.4) / 725(29.4)	698(25.7) / 862(31.0)	615(28.6) / 738(33.9)	653(22.5) / 793(27.0)	600(19.4) / 756(25.3)	586(24.0) / 706(28.9)
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	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)	[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)	※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。				



歯と口の健康週間(6月4日~10日)

食事をすると、歯と口は欠かせません。口当たりのやわらかいものが好まれ「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった人も増えていますが、子どものうちによくかんで食べる習慣を身につけておきましょう。

10代はむし歯のリスクが高い?!

生えかわったばかりの永久歯はまだ弱く、家の外での間食が増えるなど、成長とともにむし歯になりやすい生活環境が変わっていくのも原因です。



むし歯を防ぐ食べ方 4つのバリア

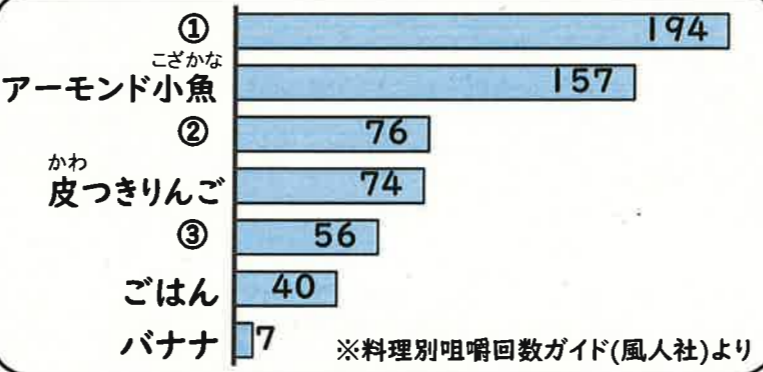
ながら食べやたら食べをしない

かむ回数を多くしよう

おやつは時間を決めて

食べた歯みがき忘れずに

かむ回数ランキング (可食部10g当たりのかんだ回数)



【クイズ】 ランキングの①~③に、どの食べ物が入るでしょう?



大人の場合、過剰に力を入れすぎると歯の寿命を縮めることにもなります。丸のみせず、ほどよくかんで味わいましょう。

よくかんで食べるためには



※子どもの口は大人より小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だらだら食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもを急がせないことも大切です。



令和3年度 6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	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	パン ポークビーンズ プレーンオムレツ ほうれん草のソテー	ごはん 鶏肉のてり焼き ピーマンとちくわの甘辛炒め みそ汁	ごはん いわしのカレーマリネ チンゲン菜のごま油炒め 白菜と春雨のスープ	沖縄料理 減菜めし ケープイリチ(昆布の煮物) とうがん汁 サーターアングキ(乳卵入り)	まごわやさしい ごはん さばの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	小パン ソースパグティ レバー入りチキンフランク アーモンド和え	ごはん 鱈のヤニヨムカンジャンかけ 野菜炒め ワントンスープ	ごはん チキンカレー 海と畑のサラダ	兵原の海の幸 ごはん ねぎじゃが 大根の酢の物 みそ汁 県産産のり佃煮	三色どんぶり ・ごはん ・とりそば ・炒り卵 すまし汁	パン 白身魚の大豆がらめ レモン和え レタスのスープ
材料名および使用量 (g)	パン 大豆(ゆで) 30 豚肉 20 じゃがいも 40 玉ねぎ 45 人参 10 しめじ 5 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 0.01 ローリエ粉末 0.7 上白糖 0.1 塩 0.1 こいりしょうゆ 1.5 こしょう 0.03 水 30 プレーンオムレツ 1 ほうれん草 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こしょう 0.02 こいりしょうゆ 0.4	精白米 80 鶏肉(テキ用) 1枚 土しよが 1 こいりしょうゆ 4 みりん 0.5 料理酒 0.5 ピーマン 10 ちくわ 10 あらいごぼう 10 茎わかめ 3 人参 5 花かつお 1 オリーブ油 0.3 三温糖 1.9 こいりしょうゆ 2.6 料理酒 0.6 じゃがいも 25 大根 10 人参 5 白菜 30 白ねぎ 5 油揚げ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 いわしの煮粉付き 1 なたね油(揚げ油) 3 玉ねぎ 14 人参 3.5 カレー粉 0.1 上白糖 2.8 チンゲン菜 25 もやし 20 塩 0.2 こいりしょうゆ 0.6 こしょう 0.02 ごま油 0.3 ほろさめ 5 白菜 35 ベーコン 5 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.8 こしょう 0.03 水 115	精白米 70 菜めしの煮 2.5 きざみ昆布 2.4 人参 7 豚肉 15 つきこんにやく(白) 10 けずり節 3 みりん 1.5 三温糖 1.5 水 20 とうがん 30 厚揚げ 20 人参 7 しめじ 7 青ねぎ 5 うすろしょうゆ 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 120	精白米 80 さば 50g 1 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 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 人参 7 えのきたけ 7 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 120	パン スパゲティ 25 豚肉 16 いか短冊(小) 10 キャベツ 40 人参 4 チンゲン菜 7 花かつお 0.3 塩 0.1 こいりしょうゆ 0.5 ウスターソース 6 中濃ソース 7 チキンフランク(レバー入り) 1 ほうれん草 15 白菜 30 粉末アーモンド 1 カットアーモンド 1 上白糖 0.2 うすろしょうゆ 1.08	精白米 80 さわら 50g 1 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しよが 0.25 けずり節 0.2 にんにく 2.5 こいりしょうゆ 2 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 ベーコン 5 キャベツ 20 チンゲン菜 10 人参 5 塩 0.15 ごしょう 0.03 こいりしょうゆ 0.5 ひまわり油 0.3 上白糖 1 鶏肉皮付き 6 ワントン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.4 こしょう 0.03 水 125	精白米 80 鶏肉皮付き 30 じゃがいも 55 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 人参 10 玉ねぎ 45 にんにく 0.2 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 80 キャベツ 25 まぐろ油漬け 10 大豆(ゆで) 5 ホールコーン 6 ひじき 0.3 上白糖 1 鶏肉皮付き 0.04 うすろしょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5	精白米 80 じゃがいも 50 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 人参 10 土しよが 1 三温糖 1.4 こいりしょうゆ 2.8 みりん 0.7 料理酒 1.5 ぎやいんげん 3 鶏卵(冷凍液卵) 30 ひまわり油 0.5 上白糖 0.7 塩 0.1 豆腐 35 白菜 15 人参 5 青ねぎ 5 えのきたけ 7 油揚げ 5 だし昆布 10 けずり節 0.3 うすろしょうゆ 5.4 塩 0.1 水 125 県産産のり佃煮(小袋)★ 1	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 土しよが 1 三温糖 1.4 こいりしょうゆ 2.8 料理酒 1.5 ぎやいんげん 3 鶏卵(冷凍液卵) 30 ひまわり油 0.5 上白糖 0.7 塩 0.1 豆腐 35 白菜 15 人参 5 青ねぎ 5 えのきたけ 7 油揚げ 5 だし昆布 10 けずり節 0.3 うすろしょうゆ 5.4 塩 0.1 水 125 レタス 20 ベーコン 7 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 5 にんにく 0.3 ローリエ粉末 0.01 うすろしょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.04 チキンブイオン 5 水 110	パン 白身魚(角切り) 40 塩 0.05 こしょう 0.01 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 大豆(ゆで) 7 上白糖 1.7 こいりしょうゆ 2.3 みりん 0.5 水 2 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 豆腐 0.7 レモン汁 0.7 酢 1.7 レタス 20 ベーコン 7 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 5 にんにく 0.3 ローリエ粉末 0.01 うすろしょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.04 チキンブイオン 5 水 110
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	611(24.2) / 762(29.7)	606(22.1) / 716(25.7)	650(26.6) / 777(31.3)	621(24.7) / 752(29.9)	614(19.7) / 714(22.9)	595(24.8) / 741(30.5)	633(25.9) / 776(32.2)	604(25.8) / 720(30.2)	586(20.5) / 725(26.1)	643(21.4) / 777(25.5)	642(29.6) / 811(36.8)

給食費振替日  
6月25日

★は提供された県産の食材を使用しています。

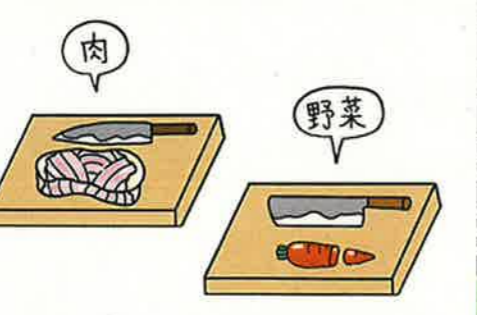
衛生的な食事のための3つのポイント

梅雨に入り、気温と湿度の高い日が続いています。天候が不順で人の体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろっています。食中毒にならないよう3つのポイントをおさえ、家庭でも安心して食事ができるようにしましょう。

□料理をするときや食べる前には手を石けんでいねいに洗う



\*まな板や包丁は、肉用と野菜用に使い分けましょう。



□料理を室温のまま長時間放置しない

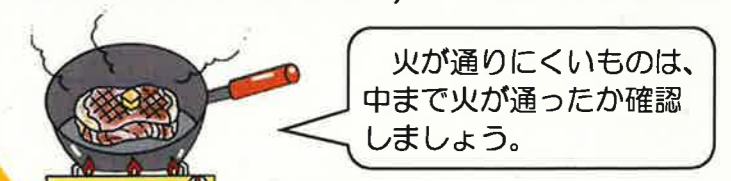


\*調理器具や食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。



□生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる(とくに肉の生焼けに注意)

\*ちなみに給食の場合、中心温度は75℃1分間以上(ノロウイルスの危険がある食材は85℃1分間以上)という決まりがあります。



①つけない

□せきやくしゃみをまき散らさない  
せきやくしゃみのしぶきと一緒にウイルスが吹き出されてしまうことがあります。マスクがないときはハンカチなどで口元をおさえましょう。

□三密を避け、部屋はよく換気  
人込みはなるべく避けましょう。また換気を十分に行って、ウイルスを追い出しましょう。



②ふやさない

□マスクをつけてウイルスを体の中に入れない  
鼻と口をしっかりとおおいます。(暑くて息苦しいときは、なるべく人との距離をとって、外すようにしましょう。)

□体の抵抗力を高める  
「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」で、ウイルスをやっつける体の抵抗力を高めましょう。



③やっつける

□手を石けんでいねいに洗う  
石けんは手についたウイルスや細菌をきれいに洗い落としてくれます。食べる前は、とくにていねいに洗いましょう。外出先などで洗えないときは消毒液を手すりこみましょう。



新型コロナウイルスをひるげないために

自分の力で仲間を増やすことができないウイルスは、人の体内に入り込み、細胞の仕組みを利用して増えていきます。新型コロナウイルスの感染拡大予防対策も食中毒予防の3つのポイントをおさえることが有効です。