

令和4年度 5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	2日(月)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
献立名	親子丼 ・ごはん ・鶏肉の卵とじ ごま酢和え 清見オレンジ	おたのしみこんだて ごはん かつおの大豆がらめ 沢煮椀 ぶどうゼリー	ごはん 豚じゃが ししゃも おひたし	ごはん 餅のヤンニョムカンジャンかけ ナムル(ごま入り) ワンタンスープ	パン プレーンオムレツ ポークビーンズ 野菜スープ	えんどうご飯 母子茶のかき揚げ(大豆) 大根の酢の物 いも団子汁	麦ごはん さばのてり焼き 卵の花炒め ふのみそ汁	中華丼 ・ごはん ・中華煮 ゆで卵 春雨の酢の物	ごはん ちくわの磯辺揚げ 小松菜の炒め物 すまし汁	小パン 鶏肉のてり焼き ジャーマンポテト キャロットスープ
材料名および使用量 (g)	精白米 80 鶏肉皮付き 25 鶏卵 40 人参 10 玉ねぎ 45 青ねぎ 15 煮干し粉 3 上白糖 2.7 こいししょうゆ 3.15 うすししょうゆ 3.3 みりん 1.8 水 50 キャベツ 40 人参 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 1 うすししょうゆ 1.5 酢 2 清見オレンジ 1/4	精白米 80 かつお(角) 50 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 大豆(ゆで) 7 上白糖 1.7 こいししょうゆ 2.3 みりん 0.5 水 2 豚肉 16 豆腐 25 白菜 25 えのきたけ 5 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 3 塩 0.15 うすししょうゆ 5 水 110 ぶどうゼリー 1	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 45 小丸天 15 さやいんげん 7 つきこんにやく 15 三温糖 2 うすししょうゆ 3.24 こいししょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 小松菜 20 もやし 20 けずり節 0.2 うすししょうゆ 1.08 みりん 0.5 水 4	精白米 80 さわら 50g 1切 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しよが 0.25 けずり節 0.2 こいししょうゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 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 ペーコン 5 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすししょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 105	精白米 70 えんどう(むきみ) 14 塩 0.84 大豆(ひきわり) 15 玉ねぎ 5 ちくわ 10 母子茶葉 0.3 小麦粉 7 水 0.15 なたね油(揚げ油) 4 大根 30 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3 鶏肉皮付き 6 いももち 35 厚揚げ 20 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 0.4 けずり節 4 うすししょうゆ 5 こしょう 0.15 水 105	精白米 72 押麦 8 さば 50g 1切 こいししょうゆ 2 上白糖 1 みりん 1 でん粉 0.2 水 2.5 鶏肉皮付き 4 おから 10 ちくわ 3 人参 3 つきこんにやく 2 青ねぎ 2 煮干し粉 0.2 三温糖 2 うすししょうゆ 2.25 みりん 1 水 12 おつゆ麩 2 カットわかめ 0.2 玉ねぎ 30 人参 5 大根 20 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 豚肉 20 厚揚げ 30 たけのこ水煮 15 人参 15 チンゲン菜 15 白菜 30 もやし 35 チキンピジョン 3 でん粉 1 上白糖 0.2 塩 0.15 うすししょうゆ 4.5 こしょう 0.04 水 30 鶏卵 1 キャベツ 25 緑豆はるさめ 5 人参 7 酢 2.9 上白糖 1.4 うすししょうゆ 0.9 塩 0.2	精白米 80 ちくわ 1本 小麦粉 6 青のり粉 0.5 みりん 8 なたね油(揚げ油) 5 小松菜 20 もやし 20 ペーコン 5 塩 0.15 うすししょうゆ 0.4 こしょう 0.03 厚揚げ 25 白菜 30 人参 10 えのきたけ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.8 けずり節 5 うすししょうゆ 5.4 水 120	精白米 1 鶏肉(テキ用) 1枚 土しよが 1 こいししょうゆ 4 みりん 0.5 料理酒 0.5 じゃがいも 40 ペーコン 4 玉ねぎ 20 パセリ 0.5 酢 1.7 上白糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 人参ペースト 15 豚肉 10 玉ねぎ 40 ホワイトルウ 9 牛乳 20 生クリーム 5 チキンピジョン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.65 こしょう 0.05 水 95	

三田市の

学校給食センター 紹介

三田市内の40校園、約10,200食の学校給食を、ゆりのき台と清水山の2つの給食センターで作っています。安全でおいしい、魅力ある給食を届けます。

[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
 [赤]口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) ※太字は三田の食材を使用しています。
 [緑]△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)

清水山給食センター

給食数・・・約 3,200食

・小学校 7校

(三田・三輪・志手原・小野・高平・母子・松が丘)

・中学校 3校

(上野台・八景・けやき台)

・幼稚園 7園

(三田・三輪・志手原・小野・母子・松が丘・高平)

・特別支援学校 1校(上野ヶ原)

所長1名、事務員1名、
栄養教諭3名、調理師24名

きゅうしよく

をしっかりとべてげんきいっぱい!

せつのがたでよくよくそそるいいかおり
 の食べ物と大きなまをませ
 入れて

をふるってつくりまます。
 大きなかまをませ

くあじわっていただきます。
 いた



写真撮影時のみ、マスクを外しています。

ゆりのき台給食センター

給食数・・・約 7,000食

・小学校 13校

(藍・本庄・広野・武庫・すずかけ台・狭間・富士・あかしあ台・弥生・つつじが丘・けやき台・学園・ゆりのき台)

・中学校 5校

(長坂・狭間・富士・藍・ゆりのき台)

・幼稚園 3園

(広野・本庄・藍)



・特別支援学校 1校(ひまわり)

所長1名、事務員8名、栄養士1名、
栄養教諭3名、調理師46名

日・曜	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	まごわやさしい ごはん ほっけの塩焼き まわかめのきんぴら(ごま入り) 豚汁	ごはん チキンカレー ツナとキャベツのサラダ	ごはん 高野豆腐のから揚げ ごま和え けんちん汁	ごはん 焼きシューマイ(えび) チャプチェ(ごま入り) わかめスープ	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポトフ お魚ソーセージ ヨーグルト(中学校のみ)	ごはん 肉のだの含め煮 かつお和え みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン	カムカムこんだて ごまごはん 丸干し たけのこのおなか煮 かきたま汁 ミニたい焼き	減ごはん チャンポン麺 チキンコロッケ ツナの和え物 味噌汁(中学校のみ)
材料名および使用量(g)	精白米 80 ほっけ 50g 1切 まわかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 三温糖 1.4 こいりしょうゆ 2.1 みりん 1.08 水 5 じゃがいも 30 豚肉 8 しめじ 5 人参 5 白菜 20 白ねぎ 5 油揚げ 7 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 鶏肉皮付き 30 じゃがいも 55 人参 10 玉ねぎ 45 にんにく 0.2 カレールウ 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 35 人参 7 まぐろ油漬け 5 酢 1.5 上白糖 0.5 塩 0.3 こしょう 0.05	精白米 80 高野豆腐の唐揚げ 40 なたね油(揚げ油) 4 キャベツ 35 人参 5 にんにく 0.2 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.2 うすろしょうゆ 1.2 豆腐 25 かまぼこ 10 大根 15 人参 10 あらいごぼう 7 青ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 けずり節 4 うすろしょうゆ 5.5 水 120	精白米 80 えびシューマイ(大) 1 豚肉 10 土しょうが 0.5 にんにく 0.02 人参 5 緑豆はるさめ 5 ほうれん草 15 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 0.6 こいりしょうゆ 2 料理酒 0.5 ごま油 0.3 カットわかめ 0.3 鶏肉皮付き 6 豆腐 25 玉ねぎ 25 人参 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.4 うすろしょうゆ 3.6 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 30 じゃがいも 40 ひよこ豆 8 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろしょうゆ 2.5 こしょう 0.04 水 75 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト(中学校のみ) 1	精白米 80 肉のだ 1 けずり節 1 三温糖 4.5 うすろしょうゆ 5.9 みりん 1.8 水 50 小松菜 15 白菜 25 花かつお 1 うすろしょうゆ 1.08 上白糖 0.1 じゃがいも 30 玉ねぎ 25 しめじ 7 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 塩 35 丸干し 1尾 たけのこ(ゆで) 30 花かつお 0.5 三温糖 1.6 うすろしょうゆ 2.16 みりん 0.8 けずり節 1.6 水 12 鶏卵 2 豆腐 3.5 こいりしょうゆ 40 水 40 ビーフン 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 うすろしょうゆ 1.35	精白米 70 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 6.5 塩 0.4 丸干し 1尾 人参 30 チンゲン菜 15 にんにく 0.3 うすろしょうゆ 4.5 塩 0.35 こしょう 0.04 チキンピジョン 8 水 120 チキンコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 15 キャベツ 20 まぐろ油漬け 7 上白糖 0.14 うすろしょうゆ 1 レモン汁 0.3 味噌汁(小袋) 1袋 (中学校のみ)	



給食では、三田でとれた食材を優先して使用します。献立に使う時は、目印になるように太字で表示します。



5月の後半から、三田産の玉ねぎを使う予定です。



給食献立ができるまで

献立作成会

栄養教諭が、献立原案をたてます。栄養バランスを考え、行事食や季節の食材を取り入れます。



献立見直し会

栄養教諭と調理師が献立案を協議し、決定します。



物資選定委員会

毎月、保護者代表・校長代表により、学校給食の食材を選定します。



食材の発注

学校園から提出された給食予定表をもとに、食材の発注をします。

価格や産地、味、食品添加物、アレルギーなどを見ながら選びます。



給食センターのひみつ

衛生管理

- 健康チェック
- 身じたく(エプロン・マスク)
- 手洗い
- 消毒



ほこりやかみの毛がついていないか確認しあいます



下処理

野菜の皮をむき、ヘタや根を切り、食材を丁寧に洗う



いたみや虫がついていないかチェックします

食材は、たっぷりの水で3回洗います

食材は、料理に合わせて『スライサー』という機械で食べやすい大きさに切る

調理

汁物、煮物、和え物、焼き物や揚げ物などのおかずを作り、クラスの食缶に入れる



クラスの人数分を数え食缶に入れます

おかずは、十分に加熱できているか、中心温度を確認し、記録する

学校・園へ配送

おかずと食器をコンテナに積み、給食配送トラックで学校・園に届ける



昨年度の食バチャオさんだ！給手紙コンクール 最優秀賞作品がラッピングされています



新しい給食トラック