

# 令和4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。

三田市立清水山給食センター

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
献立名	パン 豆腐入りハンバーグタレかけ ジャーマンポテト レタスのスープ	梅ご飯 母子の生茶葉のかき揚げ(大豆) 煮びたし もずく汁	ごはん ほっけの塩焼き 大豆の五目煮 みそ汁	ごはん 中華煮 けんえびのから揚げ ごま油炒め	麦ごはん いかのてり煮 たくあん和え いも団子汁	パン 鶏肉のてり焼き キャベツと小松菜のソテー クリームスープ	ごはん 高野豆腐の卵とじ さばの塩焼き 酢の物 母子茶	ごはん あじフライ きんぴらごぼう 沢煮椀	ごはん ホイコーロー ワンタンスープ オレンジゼリー 味付けのり(中学校のみ)	ごはん 鯖のしょうが焼き ピーマンとちくわの炒めもの けんちん汁	小パン ミートスパゲティ プレーンオムレツ アーモンド和え
材料名および使用量(g)	パン 1.0 豆腐入りハンバーグ 1.0 ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 上白糖 0.65 水 2.2 じゃがいも 40 ベーコン 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 レタス 25 鶏肉皮付き 6 玉ねぎ 35 人参 5 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 うす口しょうゆ 2.7 塩 0.5 こしょう 0.04 水 110	精白米 80 梅干し(ドライ) 2.4 ちくわ 15 大豆(ひきわり) 15 母子の生茶葉 1 小麦粉 7 塩 0.2 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 15 白菜 25 油揚げ 4 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 鶏肉皮付き 5 えのきたけ 10 人参 10 玉ねぎ 35 おきなわもずく 2.3 みつば 5 けずり節 5 だし昆布 1 うす口しょうゆ 5 塩 0.15 水 120	精白米 80 ほっけ 50g 1切 大豆(ゆで) 20 角こんにやく(小) 15 人参 10 昆布 0.5 三温糖 1.2 こい口しょうゆ 1.2 うす口しょうゆ 1 水 12 玉ねぎ 20 人参 30 厚揚げ 5 みそ 20 水 5 けんえび(凍粉つき) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 チンゲン菜 25 もやし 20 塩 0.2 こい口しょうゆ 0.6 こしょう 0.02 ごま油 0.5	精白米 80 豚肉 20 厚揚げ 30 エリンギ 7 人参 20 白菜 40 玉ねぎ 35 水 3 白菜 1 ほうれん草 15 千切りたくあん 4.5 うす口しょうゆ 0.9 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 0.4 けずり節 4 うす口しょうゆ 5 塩 0.15 水 105	パン 1.0 鶏肉(テキ用) 1枚 土しょうが 1 こい口しょうゆ 4 みりん 0.5 料理酒 0.5 キャベツ 25 小松菜 20 なたね油 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02 こい口しょうゆ 0.4 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 チキンピジョン 3.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.05 水 85	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 5 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 30 煮干し粉 3 三温糖 2 うす口しょうゆ 3.15 こい口しょうゆ 3.5 みりん 2 水 35 さば 50g 1切 白菜 40 人参 3 上白糖 1 塩 0.09 酢 2 母子茶 1本	精白米 80 アジフライ 1.0 なたね油(揚げ油) 5 あらいごぼう 20 人参 7 にんにく 13 土しょうが 0.2 八丁みそ 0.2 テンメンジャン 2 こい口しょうゆ 2.5 ごま油 0.6 水 5 豆腐 25 白菜 30 えのきたけ 8 しめじ 5 人参 5 チンゲン菜 5 チキンピジョン 5 塩 0.1 うす口しょうゆ 5.5 こしょう 0.03 水 115 オレンジゼリー 1.0 味付けのり(小袋)(中学校のみ) 1.0	精白米 80 キャベツ 45 人参 5 豚肉 20 にんにく 0.2 みりん 0.2 料理酒 2 でん粉 0.2 水 1.5 ピーマン 1 ちくわ 10 あらいごぼう 10 茎わかめ 5 人参 3 花かつお 10 なたね油 0.3 三温糖 1.9 こい口しょうゆ 2.6 料理酒 0.6 豆腐 30 大根 20 人参 15 白菜 15 白ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.5 水 120	精白米 80 さくら 50g 1切 土しょうが 0.3 こい口しょうゆ 2.3 みりん 1 料理酒 0.5 でん粉 0.2 水 1.5 ピーマン 1 ちくわ 10 あらいごぼう 10 茎わかめ 5 人参 3 花かつお 10 なたね油 0.3 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 うす口しょうゆ 1.08	パン 1.0 スパゲティ 25 豚ミンチ 20 人参 15 玉ねぎ 45 ピーマン 5 オリーブ油 1 水 1 塩 0.3 こしょう 0.08 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 水 4 プレーンオムレツ 1.0 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 うす口しょうゆ 1.08	

## いい歯でよくかみ、健康に!

## 歯と口の健康週間

(6月4日~10日)

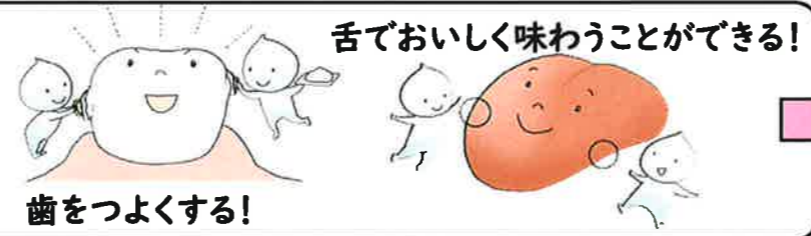


食べ物は命の源で、歯と口は、その大切な食べ物の入り口です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にとっても大切なことです。日頃の食生活を見直し、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

「だ液パワー」で健康になる!



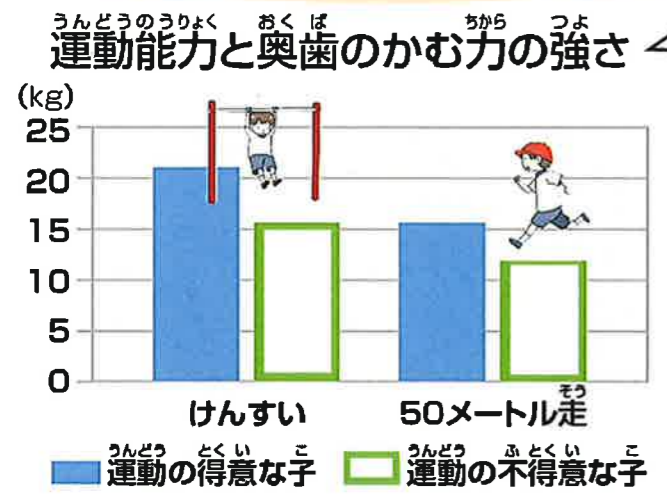
口の中をきれいにする!



歯をつよくする!

よくかむことでたくさん出るだ液には、食べ物の消化を助けるはたらきがあり、むし歯や歯周病、がんを予防する効果もあります。味を感じる舌のセンサーもよくはたらくので、よりおいしく食べられるようになります。

## 頭がさえ、運動能力が向上!



よくかむと脳が刺激され、記憶力が高まり、イライラなどのストレスもやわらぎます。また、筋力や身体バランス、動体視力など体の運動機能が十分はたらくようになります。

## 歯も体も美しく、そして表情も豊かになる!



よくかむことで口のまわりの筋肉がきたえられます。歯ならびがよくなり、表情もゆたかになります。さらに食べすぎをふせぎ、肥満の予防にもなります。

よくかむ『食べ物』と『料理』の工夫で、おいしい給食!

- 6日: けんえびのから揚げ
- 7日: 麦ごはん・いかのてり煮・たくあん和え
- 8日: キャベツと小松菜のソテー・クリームスープ
- 9日: 高野豆腐の卵とじ・酢の物
- 10日: あじフライ・きんぴらごぼう

## よくかまなければいけないのは、なぜでしょう?

- だ液を出すため
- 食べすぎを防ぐため
- 脳内の記憶する場所を刺激するため



# 令和4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。

三田市立清水山給食センター

日・曜	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
献立名	まごわやさしい ごはん 小あじの南蛮漬け 大豆の磯煮 ごま汁	ごはん ギョーザ キムタク炒め 白菜と春雨のスープ	ごはん みそカツ 切干し大根の煮付け すまし汁	ごはん ししゃも ごま酢和え 豚汁	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	ごはん クープイリチー とうがん汁 サーターアランダギー(乳卵入り)	沖縄料理 ごはん チキンカレー 海と畑のサラダ	ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 丸干し きゅうりの酢の物	三色どんぶり ・ごはん ・とりそば ・炒り卵 みそ汁	パン チキンメンチカツ キャベツとコーンのソーテー 野菜スープ	ごはん 麻婆豆腐 涼拌三絲(リャンパンソース)(ごま入り)
材料名および使用量 (g)	精白米 80 小あじ(凝粉つき) 18 なたね油(揚げ油) 2 玉ねぎ 7 料理酒 1.5 三温糖 2.4 うす口しょうゆ 2.7 酢 2.1 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 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 ギョーザ(大) 1 豚肉 16 もやし 20 白菜キムチ 8 千切りたくあん 15 こいりしょうゆ 0.3 ごま油 0.8 はるさめ 7 白菜 25 鶏肉皮付き 10 いか短冊(小) 20 玉ねぎ 7 人参 5 青ねぎ 5 チキンピヨ 5 塩 0.12 うす口しょうゆ 4.6 こしょう 0.03 水 100 ※ギョーザ 幼 1こ 中 (大)2こ	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 白上白糖 0.5 料理酒 0.8 水 3.2 切干し天根 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 豆腐 30 白菜 25 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.4 塩 0.1 水 115 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 ししゃも 1尾 キャベツ 40 人参 5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 1.5 うす口しょうゆ 2 豚肉 10 じゃがいも 20 厚揚げ 20 玉ねぎ 20 パセリ 7 オリブ油 5 レモン汁 5 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 オニオンソーテー 5 塩 0.15 うす口しょうゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンピヨ 5 ローリエ粉末 0.01 水 115	パン 1 大豆(ゆで) 20 玉ねぎ 7 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 チキンピヨ 2 厚揚げ 50 じゃがいも 7 しめじ 7 青ねぎ 5 塩 0.15 うす口しょうゆ 5 けずり節 5 だし昆布 0.5 水 115 サーターアランダギー(黒糖) 1 玉ねぎ 35 ベーコン 7 人参 10 キャベツ 15 オニオンソーテー 5 塩 0.15 うす口しょうゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンピヨ 5 ローリエ粉末 0.01 水 115	精白米 80 きざみ昆布 2.4 人参 7 豚肉 15 つきこんにやく(白) 10 こいりしょうゆ 2.4 みりん 1 三温糖 1.5 水 20 とうがん 30 厚揚げ 20 塩 7 しめじ 7 青ねぎ 5 塩 0.15 うす口しょうゆ 5 けずり節 5 だし昆布 0.5 水 115 サーターアランダギー(黒糖) 1 玉ねぎ 35 ベーコン 7 人参 10 キャベツ 15 オニオンソーテー 5 塩 0.15 うす口しょうゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンピヨ 5 ローリエ粉末 0.01 水 115	精白米 80 鶏肉皮付き 25 小丸天 50 じゃがいも 10 人参 45 玉ねぎ 5 オニオンソーテー 0.1 にんにく 11 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 75 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 塩 0.04 うす口しょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5	精白米 80 豚肉 14 あらいごぼう 15 人参 60 さやいんげん 50 土しよが 15 さやいんげん 7 土しよが 0.3 三温糖 2.4 こいりしょうゆ 3 うす口しょうゆ 3 水 20 丸干し 1尾 きゅうり 25 もやし 15 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.2 うす口しょうゆ 0.9 塩 0.2 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 さやいんげん 3 土しよが 1 うす口しょうゆ 1.4 こしょう 2.8 料理酒 1.5 鶏卵 30 なたね油 0.5 塩 0.7 塩 0.1 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 大根 10 人参 8 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 豆腐 90 豚ミンチ 30 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 3.2 トウバンジャン 0.2 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいりしょうゆ 3.5 水 40 キャベツ 15 緑豆はるさめ 5 きゅうり 10 ポークハム 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うす口しょうゆ 0.9 塩 0.2 ごま油 0.5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5	

給食費振替日  
6月27日

## 世界をかえる17の目標 SDGs

エスディーゼース

それぞれ言葉とイラストが入ったアイコンがあります。どんなアイコンがあるか調べてみよう!



SDGsとは、持続可能な開発目標のことです。世界では、飢饉・貧困・気候などさまざまな問題が起きていて、それらの問題を解決するため、2030年までに達成を目指す17の目標です。



~未来のために今できることを考えてみよう~

SDGsを考えよう!

少しでもゴミを減らせるのは、A・Bのどちらでしょう?

【クイズ①】買い物に行ったら  
A:ビニールぶくろをもらう  
B:エコバッグをつかう

地球にある木や石油などの資源は量が限られているから、このままのペースで、世界中で物を作ると資源が足りなくなるよ。



給食のやさいは、再利用できるかごに入ってくるものが多いよ!

【クイズ②】ゴミを捨てるときは  
A:分別する  
B:分けずにまとめて捨てる

捨てるものは、みんなゴミになるよ。食べ残しをとりぞいて、食器をきれいにし返すこともゴミを減らすことにつながるのではないかな?



三田のたまねぎは、5月から使っているよ!地産地消も大事だね。地元のものを使えば地域も元気になりそう!

【クイズ③】おもちゃがこわれたら  
A:すぐ捨てる  
B:修理できないか考えてみる

給食の台車は、再利用して作り直したのもあるよ!これは、L型台車の上にステンレスのすのこを取り付けて作ったものだよ!衛生を考えて床からののはね



【配缶用の台車】

水などがかからない高さになるように工夫して、作りかえているよ!

【クイズ④】野菜が安売りのときは  
A:食べきれる量を買う  
B:買えるだけ買う

日本では、食べ物を年間570万トンも捨てているよ。(令和元年度)食べられる食品を捨ててしまっている食品ロスの問題も考えてみよう!



【スイートアップル】

秋の給食で、さつまいもやりんごの皮もきれいにあらって、捨てずに料理につかうよ!彩りがきれいだね!



えーっ!多すぎ!何とかしないと!

その気持ちがSDGsへの第一歩かも...