

令和4年度 8・9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	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金) 沖縄料理	5日(月)	6日(火)	7日(水) サラダで元気献立	8日(木) 兵庫の恵み	9日(金) お月見献立	12日(月)	13日(火)
献立名	ごはん 焼きシューマイ(えび) キムタク炒め 具だくさんスープ	黒糖パン ポトフ 白身魚のマリネ	ごはん ししゃも 筑前煮 いも団子汁 ももゼリー	ごはん ラフテー ピーマンチャンプルー もずく汁	セルフ五目ごはん ・減ごはん ・五目ごはんの具 がめ揚げ みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 涼拌三絲(ジャンパンスー)(ごま)	パン 豆腐入り焼きハンバーグ 元気になるサラダ 和風ドレッシング 野菜スープ	ごはん ニラじゃが チンゲン菜の炒め物 わかめスープ 県産味付けのり	ごはん 赤魚の西京焼き おひたし いも煮汁 お月見だんご	わかめご飯 夏野菜のかき揚げ 切干し大根の煮付け すまし汁	ごはん 豚肉のバーベキューソース炒め きゅうりの酢の物 白菜と春雨のスープ
材料名および使用量 (g)	精白米 80 えびシューマイ(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 ベーコン 6 はるさめ 2 キャベツ 20 人参 5 玉ねぎ 25 青ねぎ 5 チキンピリオン 4.5 塩 0.3 うすろししょうゆ 4.5 こしょう 0.02 水 120 ※えびシューマイ 幼1こ 中(大)2こ	パン 1こ 黒砂糖 6 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 20 じゃがいも 40 パセリ 1 チキンピリオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろししょうゆ 2.5 こしょう 0.04 水 80 白身魚(角切り) 40 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 人参 5 玉ねぎ 18 こしょう 0.04 塩 5 うすろししょうゆ 1.5 酢 5.4	精白米 80 ししゃも 1尾 鶏肉皮付き 10 角こんにやく(中) 12 人参 5 あらいごぼう 7 れんこん水煮 10 煮干し粉 2 三温糖 1.2 うすろししょうゆ 1.2 こいりしょうゆ 1.2 みりん 0.35 料理酒 1 水 8 いももち 25 油揚げ 5 大根 15 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 1 けずり節 5 うすろししょうゆ 0.26 塩 120 水 1 ※ししゃも 幼1尾 中2尾	精白米 80 豚肉(角) 50 土しょうが 1.3 にんにく 0.9 青ねぎ 2.5 三温糖 3 こいりしょうゆ 4.5 みりん 1.2 水 12 ピーマン 4 しぼり豆腐 20 ベーコン 5 人参 3 鶏卵 12 うすろししょうゆ 0.45 塩 0.25 こしょう 0.04 ごま油 0.5 かまぼこ 8 えのきたけ 10 白菜 20 玉ねぎ 10 えのきたけ 7 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 70 鶏肉皮付き 15 人参 10 あらいごぼう 10 油揚げ 4.5 干しいたけ 0.3 こいりしょうゆ 2.6 料理酒 2.7 みりん 0.5 水 12 さつま芋 30 土しょうが 0.5 小麦粉 6 黒砂糖 0.5 うすろししょうゆ 0.45 塩 0.1 水 7 豆腐 25 白葱 20 玉ねぎ 10 えのきたけ 7 人参 5 青ねぎ 5 ごま油 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5	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 人参 5 セロリ 5 チキンピリオン 2.5 ローリエ粉末 1.4 塩 0.9 うすろししょうゆ 0.2 こしょう 0.5 水 100	パン 1こ じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 ニラ 8 鶏ミンチ 15 上白糖 1 キャベツ 30 きゅうり 15 チキンハム(短冊) 5 ホールコーン 5 人参 5 きざみ昆布 0.2 花かつお 1 ドレッシング・和風(小袋) 1 豚肉 5 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 人参 10 セロリ 5 チキンピリオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすろししょうゆ 3 こしょう 0.04 水 100 県産味付けのり(小袋) 1	精白米 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 ニラ 8 鶏ミンチ 15 上白糖 1 キャベツ 30 きゅうり 15 みりん 0.7 でん粉 0.25 水 5 チンゲン菜 20 もやし 20 ホールコーン 5 塩 0.2 こいりしょうゆ 0.5 こしょう 0.02 カットわかめ 0.3 ベーコン 7 人参 5 玉ねぎ 30 青ねぎ 5 チキンピリオン 5 塩 0.1 うすろししょうゆ 6 こしょう 0.03 水 120 県産味付けのり(小袋) 1	精白米 80 わかめご飯の素 2.29 西洋かぼちゃ 15 にがうり 5 玉ねぎ 10 ちくわ 5 小麦粉 6 塩 0.1 土しょうが 0.5 にんにく 0.15 りんごピューレ 2.4 上白糖 1.1 こいりしょうゆ 2.5 みりん 1.4 唐辛子(一味) 0.01 きゅうり 25 キャベツ 15 まぐろフレーク 5 酢 2.5 上白糖 1.2 うすろししょうゆ 1 みりん 1 水 20 豆腐 35 白菜 15 人参 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うすろししょうゆ 5.4 塩 120 水 0.1 うすろししょうゆ 5.5 こしょう 0.3 水 115		

元気のヒケツは 朝ごはん

長い夏休みが終わって、いよいよ2学期が始まりました。休み中に生活リズムがくずれてしまった人はいませんか?朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごしましょう。

~朝ごはんを食べるといいこといっぱい!~

① 体を自覚めさせる!

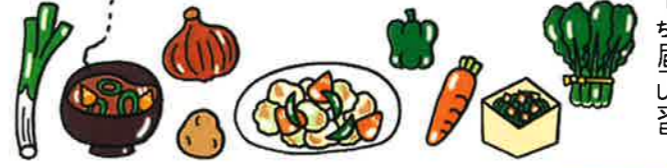
② 脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!

脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝食の食事は大切です。

③ 健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!

なが やす くず せいかつ
長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻す
リズムをもとに戻す
カギも朝ごはんです。
き じかん た
決まった時間に食べる
ことがよい生活リズムをつくれます。食べ物
が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

④ 1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、
朝食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

8月31日は「野菜の日」

朝ごはんにも野菜を食べよう!

サラダだけでなく バリエーション豊かに!

きせつの野菜を たの 楽しもう!

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!

*手ばかり【1日にとるべき野菜 350g】
【生なら両手で3杯】 【ゆでたら片手で3杯】

[黄]口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)
※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。
★印は提供された県産の食材を使用しています。

令和4年度 9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

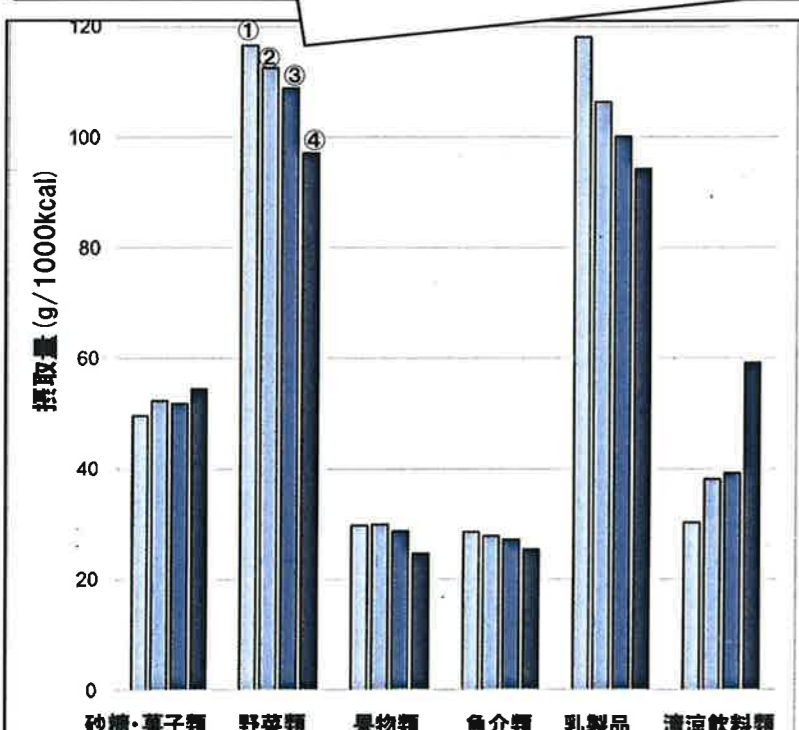
日・曜	14日(水)	15日(木)	16日(金)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	世界のパン(インド)ナン チキンカレー ビーンズサラダ ノンエッグマヨネーズ	ごはん いかの天ぷら 煮びたし 沢煮椀	三色丼 ・ごはん ・とりそばろ ・いりたまご かぼちゃのみそ汁	ごはん さばの塩焼き 大豆の磯煮 とうがん汁 わらび餅	小パン 夏野菜のさっぱりミートスパゲティ プレーンオムレツ キャベツとコーンのソテー	和食の日&まごやさしい ごはん あじフライ ごま酢和え みそ汁 母子茶	麦ごはん 豚じゃが 丸干し ごま和え	ごはん 鯖のヤンニョムカンジャンかけ ナムル ワンタンスープ	パン 鶏肉のから揚げ レモン和え かきたまスープ	ごはん ほっけの塩焼き ピーマンとちくわの炒めもの さつま汁	ごはん 中華煮 ホイコーロー
材料名および使用量(g)	ナン(小袋) 1枚 鶏肉皮付き 50 ターメリック 0.3 塩 0.2 玉ねぎ 60 オニオンソテー 40 にんにく 0.8 土しょうが 2 カレー粉 0.5 クミンパウダー 0.2 ガラムマサラ 0.02 チャツネ 1 塩 0.8 水 30 ひよこ豆 7 赤いんげん豆 3 じゃがいも 30 キャベツ 15 人参 5 ポークハム 5 塩 0.08 酢 0.2 上白糖 0.2 こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1 ※ナン(小袋) 幼 50g 小 70g 中 100g	精白米 80 いかの天ぷら 1 なたね油(揚げ油) 5 小松菜 20 白菜 20 えのきたけ 5 けずり節 0.2 うすろししょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豆腐 25 大根 20 あらいごぼう 10 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 3 塩 0.2 うすろししょうゆ 4.9 水 120	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 土しょうが 1 三温糖 1.4 こいロししょうゆ 2.8 料理酒 1.5 鶏卵 30 なたね油 0.5 上白糖 0.7 塩 0.1 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 15 厚揚げ 25 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 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 こいロししょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 とうがん 30 厚揚げ 20 塩 7 こしょう 0.08 にんにく 0.5 水 4 プレーンオムレツ 1 キャベツ 35 ホールコーン 7 塩 0.15 こしょう 0.03	パン 1 スパゲティ 27 鶏ミンチ 15 玉ねぎ 20 人参 7 なす 10 トマト 7 ピーマン 3 オリーブ油 1 上白糖 1.4 うすろししょうゆ 1.8 酢 2 じゃがいも 30 厚揚げ 30 人参 5 玉ねぎ 15 しめじ 5 カットわかめ 0.3 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 105 塩 0.15 こしょう 0.03 母子茶 1本 ※牛乳のかわりに母子茶がつきます	精白米 80 アジフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 1.4 うすろししょうゆ 1.8 酢 2 じゃがいも 30 みりん 30 料理酒 5 人参 15 丸干し 5 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 うすろししょうゆ 1.2	精白米 72 押麦 8 さくら 50g 1 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しょうが 0.25 けずり節 0.2 こいロししょうゆ 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 15 人参 5 にんにく 0.1 こいロししょうゆ 2.56 唐辛子(一味) 0.01 ベーコン 5 ワンタン皮 5 玉ねぎ 20 人参 10 白菜 20 チキンピジョン 5 塩 0.1 うすろししょうゆ 5.5 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 さくら 50g 1 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しょうが 0.25 けずり節 0.2 こいロししょうゆ 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 15 人参 5 にんにく 0.1 こいロししょうゆ 2.56 唐辛子(一味) 0.01 鶏肉皮付き 40 土しょうが 0.8 にんにく 0.16 こしょう 0.04 塩 0.08 こいロししょうゆ 0.8 料理酒 0.4 でん粉 6.4 なたね油(揚げ油) 4 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 鶏卵 20 豆腐 20 玉ねぎ 30 人参 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 うすろししょうゆ 5.5 塩 0.25 こしょう 0.03 でん粉 1 水 110	精白米 80 ほっけ 50g 1 ピーマン 10 ちくわ 10 あらいごぼう 10 蓬わかめ 3 人参 5 花かつお 1 なたね油 0.3 三温糖 1.9 こいロししょうゆ 2.6 料理酒 0.6 鶏肉皮付き 10 さつま芋 30 玉ねぎ 20 厚揚げ 20 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	精白米 80 いか短冊(小) 20 厚揚げ 40 人参 20 チンゲン菜 15 白菜 35 玉ねぎ 35 チキンピジョン 3 でん粉 2 上白糖 0.2 塩 0.15 うすろししょうゆ 4.5 こしょう 0.04 水 30 キャベツ 45 人参 5 豚肉 20 にんにく 0.2 土しょうが 0.2 八丁みそ 2 テンメンジャン 2 こいロししょうゆ 1 ごま油 0.5	

給食費振替日
9月26日

起床と朝食時刻が遅い子どもは不健康な食生活習慣をもつリスクが高い!

新型コロナ禍・臨時休校時の家庭内食事変化に関する調査結果(東京大学プレスリリース2022年5月18日より一部改変)
2020年6月全国14都道府県の小中学生6220人に対して横断調査が実施され、起床と朝食時刻の違いによる4つのパターンで分析された。

起床と朝食時刻が①とても早いパターン1219人 ②早いパターン1503人【6~7時台に朝食:休校時も学校のある日と同じ】
起床と朝食時刻が③遅いパターン1868人 ④とても遅いパターン1630人【8~10時台に朝食:休校時は学校のある日より遅い】



- ①②のパターンと比較し③④のパターンでみられた傾向
- 朝食を家族(大人)と食べない
 - 昼食の時間が遅い
 - あまり運動しない
 - テレビやスマホなどの画面を見ている時間(スクリーンタイム)が長い(1日4時間以上)
 - 学習時間が短い(1日2時間未満)
 - 朝食と昼食を週1回以上食べない
 - 夜食をよく食べる(週1回以上)
 - 野菜類、果物類、魚介類、乳製品などの食品の摂取が少なく、砂糖・菓子類や清涼飲料類などの食品の摂取が多い(左グラフ)

生活が夜型になっている
可能性があります



普段の過ごし方を振り返り、あてはまるものに☑をつけましょう。
たくさんチェックがついた人は、起床や朝食時刻を見直しましょう。

☆睡眠と朝食をできるだけ毎日同じ時間にとりましょう
☆スクリーンタイムや学習時間など家庭でのルールを決めましょう

♪おすすめ♪ 朝ごはん

ご飯派なら...

納豆または卵を使ったおかず
野菜が具のみそ汁

or

パン派なら...

卵やツナのおかず
野菜が具のスープ

ネバネバ丼

納豆とゆでてきざんだオクラを
ごはんのにのせるだけ

かんたんホットサンド

① 上にハム・野菜・チーズなどをのせ
8枚切り食パンを2枚重ねて焼く
② 下のパンの焼きめを上にして重ねる
③ お皿でギュッとおさえて量をへらす

こぼれないから食べやすいよ!