

令和4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。

三田市立清水山給食センター

日・曜	8日(金)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
献立名	中華丼 ・ごはん ・中華煮 ・春雨の酢の物	ごはん 鶏肉の香味焼き 煮びたし ふのすまし汁	パン屋さんおすすめ献立 セルフドッグカレーパン レバー入りチキンウインナー キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	ごはん 高野豆腐の卵とじ さばの塩焼き たくあん和え	ごはん ししゃも 大豆の磯煮 根菜のごま汁	わかめごはん 母子茶のかき揚げ 酢の物 いも団子汁	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン 乾燥小魚(中学校のみ)	小米粉パン 鮭フライ アスパラとキャベツのソテー クリームスープ	ごはん 鯖のてり焼き 切干し大根の煮付け みそ汁	ごはん ポークカレー 海と畑のサラダ
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚肉(小) 20 いか短冊(小) 10 厚揚げ 30 人参 15 チンゲン菜 15 白菜 40 玉ねぎ 35 チキンブイオン 3 でん粉 2 上白糖 0.2 塩 0.15 うすろしようにゆ 5 こしょう 0.04 水 30 キャベツ 15 緑豆はるさめ 4 もやし 5 まぐろ油漬け 6 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすろしようにゆ 0.9 塩 0.2	精白米 80 鶏肉(デキ用) 1枚 にんにく 0.13 土しょうが 0.5 料理酒 1.3 みそ 2.6 みりん 0.7 上白糖 0.7 こいロしようにゆ 0.4 水 3 小松菜 15 白菜 25 油揚げ 5 けずり節 0.2 うすろしようにゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 おつゆ麩 2 大根 25 人参 5 しめじ 7 かまぼこ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.8 けずり節 5 うすろしようにゆ 5.4 塩 0.1 水 120	パン 1こ カレー粉 1 砂糖 2.4 スティックウインナー(レバー入り) 1本 キャベツ 35 ホールコーン 7 塩 0.15 こしょう 0.03 ひまわり油 0.2 豚肉 8 じゃがいも 30 玉ねぎ 25 人参 10 セロリ 5 パセリ 0.3 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすろしようにゆ 2.5 こしょう 0.04 水 105	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 8 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 40 煮干し粉 3 三温糖 2 うすろしようにゆ 3.15 こいロしようにゆ 3.3 みりん 2 水 35 さば 50g 1切れ キャベツ 25 ほうれん草 15 千切りたくあん 4.5 うすろしようにゆ 0.9	精白米 80 ししゃも 1尾 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 6 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいロしようにゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 20 厚揚げ 15 あらいごぼう 10 大根 20 人参 5 えのきたけ 5 白ねぎ 6 煮干し粉 5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 1 水 105	精白米 80 わかめごはんの素 2.29 ちくわ 18 玉ねぎ 12 母子茶葉 0.3 あらいごぼう 5 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 キャベツ 40 人参 5 上白糖 1 うすろしようにゆ 1.5 酢 2 いももち 25 厚揚げ 20 白菜 15 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしようにゆ 4.6 塩 0.2 水 115	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 キャベツ 35 人参 10 ホールコーン 5 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウモロコシ 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいロしようにゆ 3.5 水 40 ビーフン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 20 人参 7 青ねぎ 2 ごま油 0.3 塩 0.07 こしょう 0.03 うすろしようにゆ 1.35 乾燥小魚(小袋)(中学校のみ) 1袋	米粉パン 1こ さけフライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 グリーンアスパラ 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.15 こしょう 0.03 こいロしようにゆ 0.4 ひまわり油 0.2 鶏肉皮付き 10 マカロニ(ミックス) 3 じゃがいも 20 玉ねぎ 30 人参 10 水 20 ホワトルウ 8 牛乳 20 生クリーム 5 チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.65 こしょう 0.05 水 85	精白米 80 さくら 50g 1切れ こいロしようにゆ 2 上白糖 0.8 人参 1.6 でん粉 0.1 水 3 切干し天根 5 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいロしようにゆ 1 うすろしようにゆ 1.2 みりん 1 水 20 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 白菜 20 えのきたけ 5 小松菜 10 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 豚肉 25 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 45 にんにく 0.2 カレー粉 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) 6 ホールコーン 6 ひじき 0.3 上白糖 1 塩 0.04 うすろしようにゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5

ご入学 ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい生活のスタートです。
三田市の学校給食では、おいしくて
安全・安心な給食で子どもたちの身体と
心の成長を応援します。

三田の学校給食

各学校園に届いたものをクラスで
給食当番が配膳します。

主食

市内の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
どんとこいを使用しています。



◆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。

牛乳

普通牛乳(200ml)
乳脂肪分3.5%以上です。成長期に
欠かせない栄養源
です。

おかず

主菜・副菜・汁物などのおかずは給食センターで調理し、
各学校・園へ届けます。
和食を中心に、行事食や旬の食材を取り入れています。



こんだて表の見方4月26日で見ると

26日(火)	
入学入学お祝い	
減赤飯・ごま塩	
赤魚の西京焼き	
おひたし	
若竹汁	
米粉の豆乳プリンタルト	
赤飯(α化)	70 □
ごま塩(小袋)	1こ □
赤魚の西京漬け	1切れ ○
白菜	25 △
小松菜	15 △
上白糖	0.1 □
うすろしようにゆ	1.08 □
たけのこ(ゆで)	15 △
カットわかめ	0.3 ○
豆腐	30 ○
かまぼこ(さくら型)	8 ○
玉ねぎ	15 △
だし昆布	0.4 △
けずり節	5 ○
うすろしようにゆ	4.5 ○
塩	0.2 ○
水	115 ○
米粉の豆乳プリンタルト(小袋)	1こ □
※タルトは卵・乳・小麦を使用していません。	

- ①行事食などの特別献立のタイトルを表しています。
- ②献立名 主食・主菜・副菜・汁物・デザート類など
- ③料理ごとに線で区切っています。
*28日の場合、ごま塩は1人1この小袋で届きます。
- ④「赤魚の西京漬け」のように、他に材料名がない場合は加工品です。
- ⑤分量(g)は小学校3・4年の1人当りの量です。幼稚園は0.6倍、1年は0.8倍、2年は0.9倍、5・6年は1.1倍、中学生は1.3倍量です。
- ⑥□○△は、それぞれの食材の三色食品群を表しています。
[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)
- ⑦三田の食材を使う予定がある場合、食材を太字にしています。
チェックすると旬の食材がわかります。

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!

※太字は三田の食材を使用しています。

令和4年度 4月 学校給食予定こんだて表

◆牛乳は毎日つきます。

日・曜	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	
献立名	ごはん ねぎじゃが チンゲン菜のごま油炒め わかめスープ 味付けのり(中学校のみ)	入学入園お祝い 減赤飯・ごま塩 赤魚の西京焼き おひたし 若竹汁 米粉の豆乳プリンタルト	小パン スパゲティナポリタン 豆腐入りハンバーグ レモン和え	減ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 かぼちゃコロッケ かきたま汁	
材料名および使用量 (g)	精白米	80	70	70	70
	じゃがいも	45	1	25	20
	なたね油(揚げ油)	4.5	1	15	20
	白ねぎ	8	25	15	10
	鶏ミンチ	14	15	45	5
	上白糖	0.8	0.1	0.5	0.5
	こいロしょうゆ	2.1	1.08	0.1	2
	みりん	0.6	15	0.06	2
	でん粉	0.2	0.3	5	5
	水	8	30	12	5
	ベーコン	7	8	1	1
	チンゲン菜	15	15	40	20
	もやし	20	15	3	25
	塩	0.2	0.4	1.4	20
	こいロしょうゆ	0.4	5	0.12	10
	こしょう	0.02	4.5	0.7	5
	ごま油	0.3	0.2	1.7	1
	カットわかめ	0.3	115	1	0.5
	豆腐	25	1	1	5
	人参	10	1	1	5.6
玉ねぎ	30	1	1	110	
青ねぎ	5	1	1	1	
チキンブイヨン	8	1	1	1	
塩	0.1	1	1	1	
うすロしょうゆ	5.4	1	1	1	
こしょう	0.03	1	1	1	
水	112	1	1	1	
味付けのり(小袋) (中学校のみ)	1袋	1	1	1	



[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]○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]△体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル)

※今年度よりエネルギーとたんぱく質の表示をなくしています。詳細は、給食センターにお問い合わせください。

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)

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、意識してみたいかご存知でしょうか？

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(金融機関が25日休業の場合は翌営業日)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をチェックしよう!

三田市ホームページ
↓
子育て・教育
↓
学校給食・学校保健

ひ と く ち

がんばってみよう

家庭で食べたことのない味や苦手な物もあるかもしれませんが、給食はいろいろな食べ物や料理との出会いを積み重ねる機会だと考えています。
 友達や先生との関わりの中で、「素材のおいしさ」や「食事の楽しさ」を感じてもらえればと思います。

みんなでおくとおいしいね!

給食の役割と目標

- ①健康な体をつくろう**
 給食は必要な栄養を考えてあるので、きちんと食べることで元気なからだになる。
- ②正しい食習慣を身につけよう**
 給食を通して食べものの栄養素のはたらきや食事のマナーを学び、正しい食事のとり方や知識を身につける。
- ③協力をして準備や片付けをしよう**
 給食をみんなで協力して準備をしたり、友達と一緒に食べることで、よい人間関係ができる。
- ④自然のめぐみや命に感謝しよう**
 食材が自然のめぐみだと気づき、命を大切にしている気持ちが芽生える。
- ⑤給食にかかわる人に感謝しよう**
 多くの人の手によって給食ができていたり、おいしい給食を食べられることに感謝する。
- ⑥伝統的な食文化を学ぼう**
 伝統的な和食や郷土料理を食べることで食文化を理解し、未来に伝える。
- ⑦食べものがどのように届くのかを知ろう**
 給食に使われている食材がどこでどのように作られ、私たちのもとに届くのかを考える。

