

# 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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	ごはん 鶏肉の香味焼き 煮ひたし ふのすまし汁	中華丼 ・ごはん ・中華煮 春雨の酢の物	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	和食の日 ごはん 高野豆腐の卵とじ さばの塩焼き たくあん和え 母子茶(小学校のみ)	ごはん ポークカレー 海と畑のサラダ	ごはん 豚じゃが 丸干し ごま和え	母子茶を食べよう わかめごはん 母子茶のかき揚げ 酢の物 いも団子汁	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	まごわやさしい ごはん ししゃも 大豆の磯煮 根菜のごま汁	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン 乾燥小魚(中学校のみ)
材料名および使用量(g)	精白米 80 鶏肉(チキ用) 1枚 にんにく 0.13 土しよが 0.5 料理酒 1.3 みりん 2.6 上白糖 0.7 こいしよ汁 0.4 水 3 小松菜 15 白菜 25 油揚げ 5 けずり節 0.2 うすしよ汁 1.35 みりん 0.5 水 4 おつゆ麺 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 うすしよ汁 5.4 塩 0.1 水 120	精白米 80 豚肉 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 うすしよ汁 5 こいしよ汁 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 うすしよ汁 0.9 塩 0.2	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 こいしよ汁 0.03 こいしよ汁 0.4 なたね油 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 ホワイトルウ 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 こいしよ汁 0.05 水 85	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 8 じゃがいも 30 人参 15 玉ねぎ 30 鶏卵(冷凍液卵) 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 40 煮干し粉 3 三温糖 2 うすしよ汁 3.15 こいしよ汁 3.3 みりん 2 水 35 さば 50g 1切 キャベツ 25 ほうれん草 15 千切りたくあん 4.5 うすしよ汁 0.9 母子茶(小学校のみ) 1本	精白米 80 豚肉 25 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 45 小丸天 0.2 カレールー 11 りんごピューレ 5 塩 5 ウスターソース 0.15 こいしよ汁 0.6 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 白いりごま(すり) 1 白いりごま 1 上白糖 0.1 うすしよ汁 0.9 レモン汁 1.3 塩 0.5	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 小丸天 15 さやいんげん 5 つきこんにやく 15 三温糖 2 うすしよ汁 3.24 こいしよ汁 3.6 水 1 料理酒 2 水 32 丸干し 1尾 ほうれん草 15 もやし 25 白いりごま(すり) 1 白いりごま 1 上白糖 0.1 うすしよ汁 1.08	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 0.3 あらいごぼう 5 小麦粉 7 塩 0.1 こいしよ汁 0.06 ウスターソース 5 ケチャップ 12 豆腐入りハンバーグ 40 人参 5 上白糖 1 うすしよ汁 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 うすしよ汁 4.6 塩 0.2 水 115	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 こいしよ汁 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 みりん 8.5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 水 105	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 こいしよ汁 3.5 水 40 ピーマン 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 こいしよ汁 0.03 うすしよ汁 1.35 乾燥小魚(小袋)(中学校のみ) 1袋	

## 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。

### 主食

市内の業者に委託しています。

### ごはん

◆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。

### パン

◆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。

## 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。



### 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28日で見ると

28日(木)	
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	
赤飯(α化)	70 □
ごま塩(小袋)	1こ □
赤魚の西京漬け	1切 ○
白菜	25 △
小松菜	15 △
上白糖	0.1 □
うすしよ汁	1.08 □
たけのこ(ゆで)	15 △
カットわかめ	0.3 ○
豆腐	8 ○
かまぼこ(さくら型)	30 ○
玉ねぎ	15 △
だし昆布	0.4 △
けずり節	5 △
うすしよ汁	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この小袋が届きます。

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)



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!

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。

※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	減ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 かぼちゃコロケ かきたま汁	ごはん 鱈のてり焼き 切干し大根の煮付け みそ汁	パン屋さんおすすめ献立 セルフレッドカレーパン 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	入学入学祝い 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
材料名および使用量 (g)	精白米 70 豚肉 20 あらいごぼう 20 つきこんにやく 10 さやいんげん 5 けずり節 0.5 三温糖 2 こいししょうゆ 2 水 5 かぼちゃコロケ 1 なたね油(揚げ油) 5 鶏卵(冷凍液卵) 20 豆腐 25 白菜 20 人参 10 青ねぎ 5 でん粉 1 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.6 水 110	精白米 80 さわら 50g 1切 こいししょうゆ 2 上白糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいししょうゆ 1 うす口しょうゆ 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	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 豚肉 8 じゃがいも 30 玉ねぎ 25 人参 10 セロリー 5 パセリ 0.3 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うす口しょうゆ 2.5 こしょう 0.04 水 105	赤飯(α化) 70 ごま塩(小袋) 1こ 赤魚の西京揚げ 1切 白菜 25 小松菜 15 上白糖 0.1 うす口しょうゆ 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 うす口しょうゆ 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。

[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。

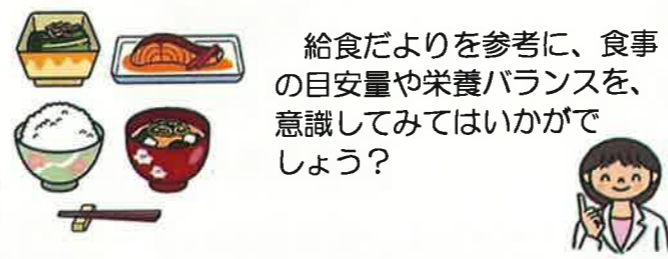
※今年度よりエネルギーとたんぱく質の表示をなくしています。  
 詳細は、給食センターにお問い合わせください。

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。



家庭の食事についても考えてみましょう。



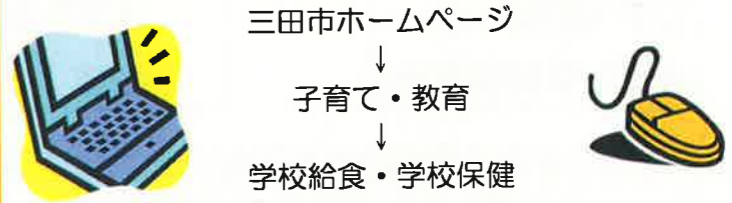
## 給食費

	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!



## 給食の役割と目標

給食は、食事のマナーや食についての知識を身につける役割もあります。その役割を果たすために、**学校給食法**という国の法律で**7つの目標**が定められています。



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。

みんなで食べるとおいしいね!



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。

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くことを知り、おいしい給食を食べられることに感謝する。

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。

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。



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。

⑦食べものがどのように届くのかを知らう

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。

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、命を大切にすることが芽生える。

