

令和5年度 12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(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
献立名	おとこ一日 赤飯 ごま塩 じゃがいもと厚揚げの煮物 ししやも かぶの酢の物	ごはん ねぎじゃが チンゲン菜のごま油炒め 具だくさんスープ 味付けのり	ごはん 肉ののり煮 酢の物 すまし汁	パン 鮭フライ ブロッコリーのサラダ ノンエッグマヨネーズ ミネストローネ	ごはん ポークカレー ゆで卵 レモン和え	ごはん ほっけの塩焼き べっこう煮 すまし汁	ごはん ちくわの磯辺揚げ ごま和え みそ汁	親子丼 ごはん 鶏肉の卵とじ 丸干し 大根の酢の物	アメリカ料理 パン 豆腐入りハンバーグ ポークビーンズ 野菜スープ	日本の味めぐり北海道 ごはん ごまザンギ かつお和え いも団子汁
材料名および使用量 (g)	赤飯(α化) 80 ごま塩(小袋) 1 豚肉 10 厚揚げ 30 角こんにやく(大) 15 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 人参 10 さやいんげん 5 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 1 料理酒 2 水 30 ししやも 1尾 かぶら 35 人参 5 上白糖 1.8 塩 0.1 酢 3.6 ※ししやも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 じゃがいも 50 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 豚ミンチ 16 上白糖 1 こい口しょうゆ 2.7 みりん 0.7 水 0.5 チンゲン菜 20 もやし 20 ベーコン 5 塩 0.2 こい口しょうゆ 0.6 ごま油 0.02 鶏肉皮付き 5 はるさめ 2 白菜 25 人参 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.25 うす口しょうゆ 4.5 こしょう 0.02 水 115 味付けのり(小袋) 1	精白米 80 肉ののり 1 けずり節 1 三温糖 4.5 うす口しょうゆ 5.9 みりん 1.8 水 50 キャベツ 40 人参 5 上白糖 1.4 うす口しょうゆ 1.8 酢 2 かまぼこ 15 つきこんにやく 10 大根 15 玉ねぎ 15 人参 5 えのきたけ 7 青ねぎ 5 だし昆布 0.8 けずり節 5 うす口しょうゆ 4.6 塩 0.1 水 115	パン 1 さけフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 ブロッコリー 28 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1 ベーコン 7 じゃがいも 25 玉ねぎ 20 キャベツ 20 人参 5 にんにく 0.2 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 トマトダイス(缶) 15 上白糖 0.3 塩 0.9 こしょう 0.05 水 105	精白米 80 豚肉 30 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 45 にんにく 0.1 カレールー 11 りんごピューレ 5 オニオンソース 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 鶏卵 1 白米 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 ほっけ 50g 1 豚肉 20 大根 50 白ねぎ 2 土しょうが 0.3 三温糖 1.6 こい口しょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 豆腐 25 白菜 30 人参 10 えのきたけ 5 みつば 2 だし昆布 0.8 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.4 水 115	精白米 80 ちくわ 1本 小麦粉 4.5 青のり粉 0.3 水 7 なたね油(揚げ油) 5 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 うす口しょうゆ 1.08 丸干し 25 大根 30 人参 10 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3 ※ちくわ 幼 1/2本 中 1本	精白米 80 鶏肉皮付き 20 鶏卵 40 人参 10 玉ねぎ 45 青ねぎ 15 けずり節 3 上白糖 2.7 こい口しょうゆ 3.15 うす口しょうゆ 3.3 みりん 1.8 水 50 丸干し 1尾 大根 30 人参 15 上白糖 5 塩 0.1 酢 3 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	パン 1 豆腐入りハンバーグ 10 塩 10 大豆(ゆで) 15 玉ねぎ 25 ケチャップ 3.2 トマトジュース 3.2 上白糖 0.64 ウスターソース 0.8 こい口しょうゆ 0.8 みりん 0.16 こしょう 0.01 料理酒 0.5 水 4 ベーコン 5 キャベツ 15 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 5 セロリ 5 パセリ 0.3 チキンピジョン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.4 うす口しょうゆ 2.4 こしょう 0.04 水 110	精白米 80 鶏肉皮付き 40 塩 0.2 こしょう 0.03 でん粉 8 なたね油(揚げ油) 4 土しょうが 0.3 にんにく 0.3 白ねぎ 5 白いりごま 2 料理酒 1.5 みりん 0.5 上白糖 0.5 白いりごま(すり) 0.5 水 5 小松菜 20 もやし 20 花かつお 0.5 うす口しょうゆ 1.1 上白糖 0.2 いもち 25 厚揚げ 15 大根 15 人参 5 しめじ 5 白ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 4.4 塩 0.2 水 115

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤]〇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。 ※揚げ油は複数回使用しています。

冬を元気にすごそう

今年は冬がくる前から かぜやインフルエンザがはやっており、
新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。
冬を元気にすごすために、毎日の習慣を大切にしましょう。

* 手洗い・うがい



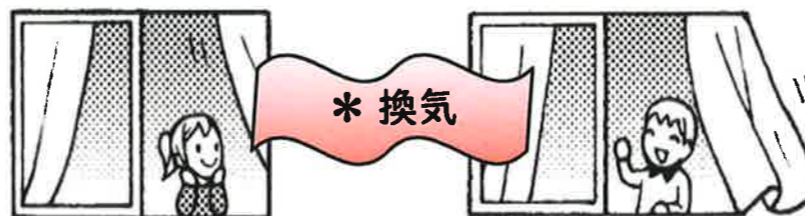
* 休養・すいみん



* バランスのよい食事



* 換気



栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・
すいみんをとることで体の抵抗力が高まります。
そして換気や石けんでの手洗い、マスクをつけたり、
人ごみをさけたりすることも重要です。

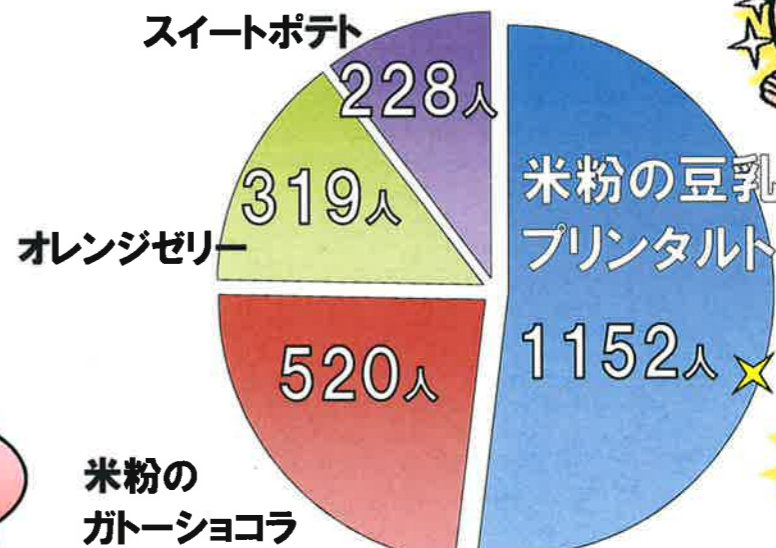
* 適度な運動



* マスクをつける
* 人ごみをさける

おたのしみ 給食デザート選挙 結果発表

9月の給食日よりでよびかけて、
みなさんに投票していただいたデザート選挙の結果を
お知らせします。2219人の投票があり、ダントツ1位は
米粉の豆乳プリンタルトでした!参加してくださったみなさん、
ありがとうございました。



令和5年度 12月 学校給食予定こんだて表

三田市立清水山給食センター

日・曜	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
献立名	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼きビーフン	給食デザート選季 減ごはん 赤魚の西京焼き たくあん和え 沢煮椀 米粉の豆乳プリンタルト	まこわやさしい献立 ごはん ししゃもフライ 大豆の磯煮 ごま汁	小パン 白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト みかん	兵庫の味めぐりひめじ ごはん さばの塩焼き 煮びたし ばち汁	冬至献立 減ごはん チャンポン麺 かぼちゃコロッケ 豚肉とれんこんのきんぴら
材料名および使用量(g)	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 16 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 えびシューマイ(天) 1 ビーフン 8 ポークハム 10 チンゲン菜 7 キャベツ 15 人参 3 ごま油 0.7 塩 0.15 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.35 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	精白米 70 赤魚の西京漬け 1切 キャベツ 30 ほうれん草 15 千切りたくあん 4.5 うす口しょうゆ 0.9 豚肉 10 白菜 25 大根 10 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 3 塩 0.2 うす口しょうゆ 5 水 120 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	精白米 80 ししゃもフライ 1こ なたね油(揚げ油) 2 大豆(ゆで) 12 ひじき 2 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 大根 20 白菜 15 えのきたけ 7 白ねぎ 7 けずり節 5 みそ 8.5 みりん 0.5 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 1.5 水 115 ※ししゃもフライ 幼 1こ 中 2こ	パン 1こ 白菜 40 鶏肉皮付き 10 人参 15 マカロニ(ミックス) 5 玉ねぎ 25 みりん 5 牛乳 20 ホワイトルウ 12 チキンブイオン 3.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 こしょう 0.04 水 70 じゃがいも 40 ベーコン 4 玉ねぎ 20 パセリ 0.5 上白糖 1.7 塩 0.7 こしょう 0.3 みかん 0.05	精白米 80 さば 50g 1切 白菜 25 ほうれん草 20 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 はち 5 油揚げ 5 玉ねぎ 15 えのきたけ 10 人参 10 だし昆布 5 うす口しょうゆ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 4 水 125	精白米 70 スパゲティ 12 ベーコン 12 キャベツ 25 人参 7 チンゲン菜 15 青ねぎ 5 にんにく 0.3 うす口しょうゆ 4.5 塩 0.35 こしょう 0.04 チキンブイオン 8 水 120 かぼちゃコロッケ 1こ なたね油(揚げ油) 5 豚肉 10 れんこん水煮 20 人参 5 つきこんにやく 10 けずり節 0.2 三温糖 1.5 こいりしょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5

給食費振替日
12月25日

食べチャオさんだ! 絵手紙コンクール 入賞作品発表 最優秀賞



富士小学校 (2年)
船岡 那乃波 さん



富士中学校 (1年)
宮脇 侖奈 さん



あかしあ台小学校 (4年)
奈良 桃花 さん

つなぎ とどける! 三田のめぐみ 絵と言葉で伝える

三田の食材の魅力と感謝の気持ち

11回目となる絵手紙コンクールに、自然豊かな三田の食材を味わう喜びや楽しさと、生産者への感謝の気持ちを伝えるメッセージがたくさん寄せられました。



今回は 1894点 (幼稚園・保育所等 75点、小学校1333点、中学校486点) の応募がありました。どれも力作で、審査する人もずいぶん悩みました。(審査の様子)

三田市HP
絵手紙コンクール
入賞作品掲載
二次元コード



ぜひカラーでご覧ください

入選

6作品



本庄幼稚園 (年長)
奥本 鳳介 さん



ゆりのき台小学校 (2年)
天良 杏樹 さん



あかしあ台小学校 (4年)
上原 由莉 さん



学園小学校 (4年)
二森 功太郎 さん



つつじが丘小学校 (5年)
溝畑 杏咲 さん



富士中学校 (3年)
和氣 唯花 さん



優秀賞

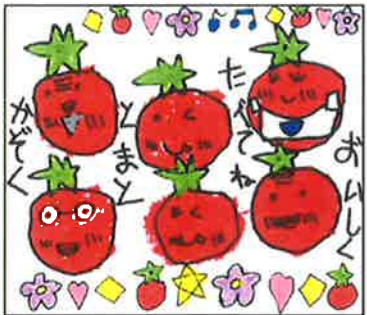
5作品



つつじが丘小学校 (6年)
日吉 彩加里 さん



富士中学校 (3年)
細川 葵衣 さん



三田けやき台幼稚園 (年長)
戸川 景央里 さん



学園小学校 (2年)
齋藤 圭 さん



すずかけ台小学校 (5年)
本射 一史 さん

特別賞 佳作

兵庫六甲農業協同組合長賞	けやき台小学校	2年	井上 葉 さん
兵庫六甲JA三田女性会長賞	ゆりのき台中学校	2年	坂田 妃穂 さん
バスカルさんだ賞	富士小学校	4年	小島 結菜 さん
給食センター所長賞	学園小学校	4年	田淵 晴大 さん

三田けやき台幼稚園	年中	松本 明彩 さん
松が丘幼稚園	年長	吉川 愛乃 さん
志手原小学校	1年	小杉 雪乃 さん
あかしあ台小学校	3年	大尾 優奈 さん
けやき台小学校	3年	西村 椎奈 さん
弥生小学校	5年	吉田 日鞠 さん
ゆりのき台中学校	2年	三井 櫻子 さん