

令和4年度 2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)
献立名	献立にドライやる① 小スライスパン 白身魚フライ 冬に元気になるサラダ 和風ドレッシング クリームスープ	ごはん 豚じゃが ししゃも たくあん和え(ごま)	節分こんだて ごはん いわしの蒲焼き おひたし すまし汁 いり大豆(小・中学校のみ)	ごはん さばの塩焼き かぶの酢の物 みそ汁	ごはん 高野豆腐の卵とじ いかのてり煮 ごま酢和え	揚げパン きな粉 ポトフ お魚ソーセージ ヨーグルト(小・中学校のみ)	ごはん 中華煮 春雨の炒め物(ごま) スイートスプリング(柑橘類)	ごはん ソースチキンかつ かつお和え いも団子汁	ごはん 肉のたの含め煮 ちりめんじゃこの和え物 かす汁	ごはん 韓国料理 ヤンニョムチキン ナムル(ごま) わかめスープ
材料名および使用量(g)	パン 1こ 白身魚フライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 30 白菜 15 ポークハム 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 鶏肉皮付き 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 人参 10 ホワトルウ 8 牛乳 15 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 75	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 うす口しょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 白菜 25 小松菜 15 千切りたくあん 4 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 うす口しょうゆ 0.5 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 いわしの鰹粉付き 1こ なたね油(揚げ油) 4 人参 2.52 こいりしょうゆ 4.27 みりん 2 でん粉 0.28 水 6 もやし 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 0.5 水 4 豆腐 35 白菜 20 かまぼこ(鬼型) 7 えのきたけ 7 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.4 水 110 いり大豆(小袋)(小・中学校のみ) 1袋	精白米 80 さば 50g 1切 かぶら 35 人参 5 上白糖 2 塩 0.09 酢 1.9 玉ねぎ 30 厚揚げ 25 人参 10 あらいごぼう 7 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	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 うす口しょうゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.3 みりん 2 水 35 松笠いか 1枚 上白糖 2.2 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 水 3 キャベツ 40 人参 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 1 うす口しょうゆ 1.5 酢 2	揚げパン 1こ きな粉(小袋) 1こ お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト(小・中学校のみ) 1こ	パン 1こ なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1こ ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 30 じゃがいも 40 ひよこ豆 8 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.02 うす口しょうゆ 2.5 こしょう 0.04 水 75 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト(小・中学校のみ) 1こ	精白米 80 豚肉 20 厚揚げ 30 しめじ 7 人参 20 三温糖 40 玉ねぎ 35 チキンブイオン 3 でん粉 1 上白糖 0.2 塩 0.14 うす口しょうゆ 4.77 こしょう 0.04 水 30 緑豆はるさめ 5 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 15 人参 5 うす口しょうゆ 1.35 塩 0.07 こしょう 0.02 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 ごま油 0.3 スイートスプリング(柑橘類) 1/4こ	精白米 80 肉のたの 1こ ほうれん草(揚げ油) 5 中濃ソース 4.5 こいりしょうゆ 1.5 三温糖 0.8 みりん 0.8 料理酒 0.8 でん粉 0.1 水 0.8 ほうれん草 15 キャベツ 25 花かつお 1 うす口しょうゆ 1.1 みりん 0.5 いももち 25 豆腐 20 白菜 15 人参 10 青ねぎ 5 酒かす 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.4 塩 0.2 水 115	精白米 80 鶏肉皮付き 45 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 にんにく 0.3 土しろうが 0.1 白ねぎ 5 上白糖 1.2 こいりしょうゆ 1.2 みりん 1.2 料理酒 1.2 トウバンジャン 0.1 ケチャップ 3 水 5 大豆もやし 25 ほうれん草 20 人参 7 にんにく 0.1 上白糖 0.2 こいりしょうゆ 2.56 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 カットわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 10 青ねぎ 5 チキンブイオン 6 塩 0.1 うす口しょうゆ 5.2 こしょう・水(115) 0.03

[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。 ※太字は三田の食材を使用しています。
[赤]口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)

クイズで学ぼう

正しく選んで、食品ロスゼロ!

1 日本であまり、世界の共通語になった言葉は?

(ア)もったいない
(イ)関係ない
(ウ)問題ない

2 食べ物を買いに行く前に、チェックするとよい場所は?

(ア)食器棚
(イ)洗濯機
(ウ)冷蔵庫

3 お店で買い物をするとき、手前にあるものを選ぶことをなんという?

(ア)てまえみそ
(イ)てまえどり
(ウ)てまえ買い

4 チョコレートやヨーグルトには、どんな期限表示がつけられているでしょう?

(ア)消費期限
(イ)賞味期限
(ウ)使用期限

5 日本の小中学生は、1年間で給食を一人平均どれくらい残しているでしょう?

(ア)1キロ (イ)3キロ (ウ)7キロ

mottainai

ものをたいせつにすることだよ!

すぐに食べるものは期限が短くてもだいじょうぶ!

おいしく食べられる期限のこと。すぐに食べられなくなるわけではないよ!

必要なものだけを買い足そう

クイズの答え

①(ア) ②(ウ) ③(イ) ④(イ) ⑤(ウ)

学校給食 調理員募集

～子どもたちのために一緒に働きませんか～
子どもが小さくても、家庭に合わせた働き方が可能です

業務内容:学校給食調理及び洗浄業務等
任用期間:令和5年4月～令和6年3月末
※勤務実績等により、最長で令和10年3月31日まで
勤務地:①ゆりのき台給食センター
②清水山給食センター
勤務日:原則として給食実施日。月～金の週5日勤務(学校の春・夏・冬休みは研修等を除き勤務はありません。)
勤務時間:8時15分～16時15分
(※上記以外で扶養内での午前・午後を希望の方については、ご相談ください。)

資格等不要(未経験、調理師免許が無くても可)
※詳細は市のホームページにも記載しています。
受付期間は随時募集しています。
下記担当までお問い合わせください。

担当:三田市教育委員会
教育総務課市費人事担当
(079-559-5160)



令和4年度 2月 学校給食予定こんだて表

◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)
献立名	中3リクエスト・おたのしみ献立 ココアパン 三田ポークシチュー 海と畑のサラダ きんかん	ごはん 納豆フリッター 豚肉とれんこんの炒め物 すまし汁 味付けのり	献立にトライやる② 減麦ごはん 厚焼き卵 ツナの和え物 豚汁 たれ入りだんご	中3リクエスト 減わかめごはん チャンポン麺 チキンコロケ キャベツとコーンの炒め物	まごわやさしい ごまごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 みそ汁	中3リクエスト 米粉パン 豆腐入り焼きハンバーグタレかけ ジャーマンポテト 白菜と春雨のスープ	ごはん チキンカレー ゆで卵 レモン和え	ごはん ふくめ煮 丸干し ごま和え	三田のめぐみ ごはん 鱈のてり焼き うどの煮びたし 根菜のみそ汁
材料名および使用量(g)	パン 1こ ココア 3 砂糖 6 三田ポーク 20 玉ねぎ 50 じゃがいも 40 人参 20 しめじ 10 にんにく 0.2 土しやうが 0.1 ブラウンルウ 8 トマトピューレ 2 中濃ソース 1.5 赤ワイン 3 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 こしょう 0.07 水 55 キャベツ 25 まぐろフレーク 10 大豆(ゆで) 5 ホールコーン 6 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 きんかん 1こ ※きんかん 幼 1こ 中 2こ	精白米 80 納豆 3 さつま芋 15 玉ねぎ 7 ポークハム 5 小麦粉 8 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 豚肉 16 れんこん 10 人参 7 さやいんげん 3 塩 0.15 うす口しょうゆ 0.5 こしょう 0.03 豆腐 35 白菜 15 人参 10 かまぼこ 5 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 1 うす口しょうゆ 5.4 水 115 味付けのり(小袋) 1袋	精白米 63 押麦 7 厚焼き卵 1こ ほうれん草 15 白菜 20 まぐろフレーク 7 上白糖 0.14 うす口しょうゆ 1 レモン汁 0.3 豚肉 10 厚揚げ 15 しめじ 7 玉ねぎ 30 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 たれ入りだんご(小袋) 1こ	精白米 70 わかめご飯の素 2.1 スパゲティ 12 ベーコン 12 白菜 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 チキンコロケ 1こ なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 30 ホールコーン 5 うす口しょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.03	精白米 80 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 6.5 塩 0.4 ほっけ 50g 大豆(ゆで) 9 ひじき 1.6 油揚げ 4 人参 5 煮干し粉 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 20 大根 10 人参 5 えのきたけ 3 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	米粉パン 1こ 豆腐入りハンバーグ 1こ 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 人参 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 ほろざるめ 3 白菜 35 人参 10 豚肉 5 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイオン 4.5 塩 0.1 うす口しょうゆ 4.8 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 鶏肉皮付き 25 じゃがいも 50 人参 10 厚揚げ 45 オニオンソーサー 5 にんにく 0.1 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 こいりしょうゆ 0.03 水 75 鶏卵 1こ 白菜 40 人参 3 もやし 1.4 白いりごま 0.12 白いりごま(すり) 0.7 上白糖 0.7 うす口しょうゆ 1.7	精白米 80 鶏肉皮付き 14 人参 10 じゃがいも 40 厚揚げ 25 ちくわ 15 角こんにゃく(大) 15 大根 25 昆布 1 三温糖 2 うす口しょうゆ 2.7 こいりしょうゆ 3 みりん 1 水 25 丸干し 1尾 小松菜 15 もやし 25 白いりごま 1 上白糖 0.1 うす口しょうゆ 0.9	精白米 80 さわら 50g こいりしょうゆ 2 上白糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 白菜 30 うどん 10 油揚げ 4 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.5 みりん 0.5 水 4 里芋 30 厚揚げ 20 大根 20 玉ねぎ 10 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 105



中2・3年生、もうすぐ卒業します。お楽しみに♪ 給食が

給食費振替日
1月27日

健康づくりに役立てよう 栄養成分表示

コンビニのお弁当やお菓子のパッケージには、どんな栄養成分がどのくらい含まれているのかを一目で分かるように『栄養成分表示』があります。これには、「熱量(エネルギー)」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ナトリウム(食塩相当量で表示)」の5つの表示が義務付けられています。正しく読み取って、日ごろの健康づくりに役立てましょう。

熱量(エネルギー)
※おやつを目安=1日200kcal以内

【内容量】100gあたり? | 包装あたり? | 1個分?
表示単位を確認しましょう。

スナック菓子の栄養成分表示を見てみよう!



生命維持や活動のために必要な食品のもつエネルギー。必要な量は、性別や年齢、活動量によって違うが、取りすぎに注意する。

栄養成分表示(1袋60g当たり)		推定値
エネルギー	336kcal	32.3g
たんぱく質	3.1g	0.5g
脂質	21.6g	
炭水化物		32.3g
食塩相当量		0.5g

たんぱく質
※1日に必要な量=約50g

骨や筋肉、血液をつくる材料になる。成長期には欠かせない栄養素。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれる。1日3回の食事からしっかりとること。

脂質
※1日に必要な量=約40~60g

少量でも高いエネルギーを持つため、取りすぎに注意。脂身の多い肉や、スナック菓子、洋菓子に多い。

炭水化物(糖質)
※1日に必要な量=約300g(小学生)

エネルギーのもと。ごはんやパン、めん類、いも類などに多く含まれる。

ナトリウム(食塩相当量で表示)
※1日に必要な量=6g未満(8~9歳)

取りすぎは、高血圧や心疾患の原因になる。子どものころから減塩を心がけよう。

【参考】日本人の食事摂取基準(2020年版)

こんだてにトライやる

2月1日と17日は、給食センターへトライやるに来ていた長坂中学校の生徒が考えた献立です。旬の食材や、栄養バランスを考えて、みんなに喜んでもらいたい!と献立作成にチャレンジしてくれました。



寒い冬にクリームスープで体を温め、元気サラダで元気もりもり! みんなの大好きなパンを食べて、午後からの授業も元気ががんばろう!

- 2月1日(水)
- ・小パン
 - ・白身魚フライ
 - ・冬に元気になるサラダ(和風ドレッシング)
 - ・クリームスープ
 - ・牛乳



- 2月17日(金)
- ・麦ごはん
 - ・厚焼き卵
 - ・ツナの和え物
 - ・ぶた汁
 - ・牛乳
 - ・タレ入りだんご

和食を好きになってもらえるような献立にしました。みたらし団子もついています。和食のいいところを知ってほしいです!