

令和4年度 3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) |
|---------------|--|--|---|---|--|
| 献立名 | 中3リクエスト 小パン ミートスパゲティ プレーンオムレツ 元気になるサラダ 和風ドレッシング | 卒業卒園祝い献立 減赤飯・ごま塩 鶏肉のから揚げ 酢の物 沢煮椀 米粉の豆乳プリンタルト | ひなまつり献立 ちらしずし 赤魚の西京焼き おひたし すまし汁 ひなあられ | 中3リクエスト ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼ビーフン | ごはん 菜の花のかき揚げ 茎わかめのきんぴら(ごま) 豚汁 |
| 材料名および使用量 (g) | パン 1こ スパゲティ 25 豚ミンチ 20 人参 15 玉ねぎ 45 オリーブ油 1 上白糖 1 塩 0.3 ごしょう 0.08 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 水 4 プレーンオムレツ 1こ キャベツ 30 きゅうり 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こ | 赤飯(α化) 70 ごま塩(小袋) 1こ 鶏肉皮付き 40 土しょうが 0.8 にんにく 0.16 ごしょう 0.04 塩 0.08 こいししょうゆ 0.8 料理酒 0.4 でん粉 6.4 なたね油(揚げ油) 4 キャベツ 40 上白糖 5 うすろししょうゆ 1.5 酢 2 豆腐 25 白菜 25 かまぼこ(お祝い) 7 人参 5 みつば 3 だし昆布 1 けずり節 3 塩 0.2 うすろししょうゆ 4.5 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 70 ちらしずしの素 24 赤魚の西京漬け 1切 白菜 40 玉ねぎ 4 人参 0.2 うすろししょうゆ 1.35 豆腐 20 かつわかめ 0.2 大根 20 人参 10 えのきたけ 7 青ねぎ 5 だし昆布 0.8 けずり節 5 うすろししょうゆ 5.4 塩 0.1 水 115 ひなあられ(小袋) 1こ | 精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 20 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 30 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 水 2 こいししょうゆ 3.5 えびシューマイ(天) 1こ ビーフン 8 まぐろフレーク 5 玉ねぎ 10 キャベツ 12 人参 5 ごま油 0.7 塩 0.15 ごしょう 0.03 うすろししょうゆ 1.35 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大) 2こ | 精白米 80 ちくわ 10 玉ねぎ 10 菜の花 10 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 茎わかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 三温糖 1.4 こいししょうゆ 2.1 みりん 1.08 水 5 豚肉 20 じゃがいも 25 油揚げ 5 大根 15 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120 |

[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]△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)

卒業おめでとう給食アンケート結果発表!

【結果発表の動画66】



ご協力ありがとうございました

中学3年生のみなさんに、主食(ごはん・パン・めん類)、大おかず、小おかず(主菜・副菜)、デザート部門ごとに、5つのメニューから1つずつ選んでもらいました。1位に選ばれたものを中心に、2月と3月のリクエスト献立や卒業・卒園祝い献立に取り入れました。

主食(ごはん)

- 1位 わかめごはん*
- 2位 ごはん
- 3位 しそごはん

(パン)

- 1位 あげパン*
- 2位 こめこパン*
- 3位 ココアパン*

(めん類)

- 1位 ミートスパゲティ★1日
- 2位 ちゃんぽんめん*
- 3位 クリームスパゲティ

大おかず

- 1位 マーボーどうふ★6日
- 2位 ぶたじゃが*
3位 ポトフ*

小おかず(主菜:肉)

- 1位 鶏肉のからあげ★2日
- 2位 鶏肉の塩麹焼き
- 3位 トンカツ/チキンカツ*

(主菜:魚)

- 1位 赤魚の西京焼き★3日
- 2位 ちくわのいそべあげ
- 3位 さばの塩焼き*

小おかず(副菜:和食)

- 1位 きんぴら★7日
- 2位 切り干し大根のにつけ
- 3位 すのもの★2日

(副菜:和食以外)

- 1位 元気サラダ★1日
- 2位 焼きビーフン★6日
- 3位 ツナとポテトのサラダ

デザート

- 1位 こめこタルト★2日
- 2位 ゼリー
- 3位 ミニカップケーキ

中学3年生からとどいた給食川柳『五・七・五』

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| おいしく 伝わった 黙食で | 十一月 急によ 温州み かん | 美味し い飯も りも元 気出る | いただ きたま す満た される | 待ち腹 がうい なる四 時間目 | 給食心 も身体 も力ポ カだ | 給食話 題広がる 笑顔の 輪 | さんだ げんき の秘訣 は給食 |
| 給食母 の料理 がよか ぶる | おいし みな の笑顔 に咲く | カレー の日は 嬉し いな | 給食待 ちに待 ったよ きを | 給食三 田の食 材もか な | 手を洗 いご飯 と一緒に 愛を盛 る | 給食食 べて頑 張る後 半戦 | ありが たうっ ぱり九 年間 |

給食の思い出

- 季節に合ったものを使ったりして、旬の食材が覚えられた。
- 初めて麻婆豆腐に出会った時の感動は今も忘れられません。僕にとっては給食の麻婆豆腐が1番の思い出です。
- 残り物じゃんけんにも命懸けで戦い、ものすごい激しい戦いの中で勝ち残り、食べて幸せを感じたこと。
- 小学生1年生の頃、納豆が出て、悶絶しながら食べた記憶があります。
- 柑橘系のデザートが出た時に、今回は甘いやつ?酸っぱいやつ?種はある?とドキドキしながら食べていた。
- 小学校の頃は好き嫌いが激しかったけど中学生になって少しずつ食べていると、食べられる種類が増えたこと。
- 疲れた時に食べる給食は最高でした。

- 牛乳がいつのまにか飲めるようになった。
- 小学校の時、牛乳が瓶で割ってばかりだったのでパックになった時嬉しかったこと。
- 小学生1年生の時にみんなで初めて食べた給食が、とても美味しく忘れられません!
- 小学生の時は1週間の献立を暗記するほど給食を楽しみにしていました。
- 三田牛のすき焼きがとてもおいしくて、幸せな気持ちになりました。
- 私は給食が世界一大好き。「給食」という響きも好き。9年の長い間、毎日心の支えと元気の源になってくれた。
- あげパンの日と駅伝大会の日が同じで食べることが叶わず、膝から崩れ落ちたのは今となってはいい思い出。
- 元気になるサラダは先に授業で出てきていたので給食で出てくると聞いた時は少しわくわくしました。

