

# 令和5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	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
献立名	ごはん 豚じゃが 手作りふりかけ おひたし	そぼろ丼 ・ごはん ・とりそぼろ キャベツの炒め物 みそ汁	米粉パン 豆腐入り焼きハンバーグ ジャーマンポテト 具だくさんスープ	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮付け ふのすまし汁	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン	ごはん ねぎじゃが チンゲン菜のごま油炒め かきたま汁 味付けのり(中学校のみ)	ごはん 鯖のてり焼き 大豆の磯煮 ごま汁	まごわさしい パン屋さんおすすめの セルフレッドカレーパン レバー入りチキンウインナー ほうれん草とコーンのソー クリームスープ	中華丼 ・ごはん ・中華煮 春雨とチキンハムの酢の物 アーモンド入り小魚	ごはん 鶏肉のから揚げ ごまたくあん和え いも団子汁
材料名および使用量(g)	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 7 つきこんにやく 15 三温糖 2 うすろしよゆ 3.24 こいしよゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ちりめんじゃこ(小) 6 花かつお 0.7 青のり粉 0.3 こいしよゆ 0.5 みりん 1.1 料理酒 0.5 白菜 25 小松菜 15 油揚げ 3 上白糖 0.1 うすろしよゆ 1.08	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 さやいんげん 3 土しよが 1 パセリ 1.4 三温糖 2.8 こいしよゆ 1.5 ベーコン 5 キャベツ 25 ほうれん草 10 塩 0.2 こしよ 0.04 じゃがいも 25 厚揚げ 20 人参 5 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	米粉パン 1 豆腐入りハンバーグ 1 じゃがいも 40 ベーコン 4 人参 20 油揚げ 0.5 けずり節 1.7 三温糖 0.7 こいしよゆ 0.3 うすろしよゆ 1.2 みりん 1 水 20 鶏肉皮付き 6 白菜 25 もやし 7 人参 5 玉ねぎ 20 チキンピジョン 4.5 塩 0.3 うすろしよゆ 4 こしよ 0.02 水 115	精白米 80 さば 50g 1切 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいしよゆ 1 うすろしよゆ 1.2 みりん 1 水 20 おつゆ 2 カットわかめ 0.2 白菜 25 人参 5 玉ねぎ 7 えのきたけ 3 みつば 1 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしよゆ 5 塩 0.1 水 115	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 こいしよゆ 3.5 水 40 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 こしよ 0.03 うすろしよゆ 1.35	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 人参 10 こいしよゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.5 水 10 チンゲン菜 20 もやし 20 こいしよゆ 0.4 ごま油 0.02 ごま油 0.3 鶏卵 20 豆腐 30 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 うすろしよゆ 5.4 水 110 味付けのり(小袋) 1袋 (中学校のみ)	精白米 80 さわら 50g 1切 こいしよゆ 2 上白糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 三温糖 1.2 こいしよゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 白菜 20 ろーりえ粉末 7 塩 5 こしよ 5 水 1.5 8.5 0.5 1 1 110	パン 1 カレー粉 1 砂糖 2.4 スライクウインナー(レバー入り) 1本 ほうれん草 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こしよ 0.03 こいしよゆ 0.4 豚肉 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 人参 10 ホワイトルウ 8 牛乳 15 生クリーム 5 チキンピジョン 4.5 ろーりえ粉末 0.01 塩 0.65 こしよ 0.05 水 75 キャベツ 15 緑豆はるさめ 5 チキンハム(短冊) 5 もやし 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすろしよゆ 0.9 塩 0.2 アーモンド入り小魚(小袋) 1	精白米 80 豚肉 15 いか短冊(小) 15 白菜 40 玉ねぎ 40 たけのこ水煮 10 人参 15 チンゲン菜 15 土しよが 1 チキンピジョン 4.5 上白糖 1.5 塩 0.15 うすろしよゆ 5 こしよ 0.06 でん粉 3 水 36 キャベツ 15 厚揚げ 5 チキンハム(短冊) 5 もやし 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすろしよゆ 0.9 塩 0.2 水 115	精白米 80 鶏肉皮付き 45 土しよが 0.9 にんにく 0.18 こしよ 0.05 塩 0.09 こいしよゆ 0.9 料理酒 0.45 でん粉 7.2 なたね油(揚げ油) 4.5 小松菜 20 もやし 20 うすろしよゆ 4.5 こしよ 0.5 でん粉 0.5 白いりごま(すり) 0.5 いももち 25 厚揚げ 15 玉ねぎ 20 人参 5 白ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしよゆ 4.4 塩 0.2 水 115



## ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食を通して子どもたちの健やかな成長を支え、応援していきたいと思っています。今年度も安全でおいしい給食を作り、お届けします。よろしくお願いいたします。



## 三田市の学校給食



### 給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>



### 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。

### 栄養バランス

学校給食摂取基準に基づき、1日に必要な栄養量の1/3を目安に献立を作成しています。

### 安全・安心

加工品は、添加物やアレルギーの少ないものを選んでいきます。またできるだけ国内産の食材を使用し、地場野菜も積極的に活用しています。

### 天然のだしでうす味に!

和食のだしは、煮干し粉・削り節・昆布からとっています。しっかりだしをとることで、うす味に仕上げています。

### 行事食

季節の行事食を出して、日本の伝統文化や食事の楽しさを伝えています。4月の行事食は『入学入園お祝いこんだて』です。お楽しみに!



出典：文部科学省『食に関する指導の手引—第二次改訂版—』(H31.3)



# 令和5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	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 ししゃも 酢の物	ごはん ちくわの磯辺揚げ 大豆の五目煮 みそ汁	小パン スパゲティナポリタン プレーンオムレツ アスパラとキャベツのソテー	入学入園祝い 赤飯・ごま塩 赤魚の西京焼き きんぴらごぼう 若竹汁 オレンジゼリー	ごはん チキンカレー 海と畑のサラダ
材料名および使用量(g)	精白米 72 □ 押麦 8 □ 厚揚げ 50 ○ 豚肉 15 ○ 玉ねぎ 45 △ つきこんにゃく 20 △ 人参 10 △ さやいんげん 7 △ 煮干し粉 3 □ 三温糖 2.5 □ うす口しょうゆ 3.15 □ こい口しょうゆ 3.5 □ みりん 1 □ 水 30 □ ししゃも 1尾 ○ キャベツ 40 △ 人参 5 △ 上白糖 1 □ うす口しょうゆ 1.5 □ 酢 2 □ ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 □ ちくわ 1本 ○ 小麦粉 6 □ 青のり粉 0.5 ○ 水 8 △ なたね油(揚げ油) 5 □ 大豆(ゆで) 20 ○ 角こんにゃく(小) 15 △ 人参 10 △ 昆布 0.5 ○ 三温糖 1.2 □ こい口しょうゆ 1.2 □ うす口しょうゆ 1 □ 水 12 □ じゃがいも 30 □ 玉ねぎ 25 △ 人参 10 △ えのきたけ 7 △ 青ねぎ 5 △ 煮干し粉 5 □ みそ 8.5 ○ 水 110 □ ※ちくわ 幼 1/2本 中 1本	パン 1こ □ スパゲティ 25 □ 豚肉 15 ○ 人参 15 △ 玉ねぎ 40 △ マッシュルーム 4 △ オリーブ油 0.5 □ 塩 0.1 □ こしょう 0.06 □ ウスターソース 5 □ ケチャップ 12 □ プレーンオムレツ 1こ ○ グリーンアスパラ 15 △ キャベツ 25 △ ホールコーン 5 △ 塩 0.2 □ こしょう 0.03 □ なたね油 0.2 □	赤飯(α化) 80 □ ごま塩(小袋) 1こ □ 赤魚の西京漬け 1切 ○ あらいごぼう 20 △ 人参 7 △ つきこんにゃく 13 △ 煮干し粉 0.2 □ 三温糖 2 □ こい口しょうゆ 2.5 □ みりん 0.6 □ 水 5 □ 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 □ オレンジゼリー 1こ △	精白米 80 □ 鶏肉皮付き 25 ○ じゃがいも 50 ○ 人参 10 △ 玉ねぎ 45 △ オニオンソテー 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 □ こしょう 0.03 □ 水 75 □ 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 △ ひじき 0.3 □ 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 △

## こんだて表の見方

行事食などの特別こんだてです。

主食  
おかず(2~3品)  
デザート類

献立ごとに線で区切っています。

使用材料(g)  
(小学校3,4年の1人分量)

◆おかず  
幼稚園は0.6倍、小学校1,2年は0.8~0.9倍、5,6年は1.1倍、中学校は1.3倍の量になります。

加工品

赤魚の西京漬け(27日)など、材料名の詳細が記入されていない場合は、加工品です。

三色食品群

- [黄]□ 熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)
- [赤]○ 体をつくるもとになる食品(たんぱく質・カルシウム)
- [緑]△ 体の調子を整える食品(ビタミン・ミネラル)

## 給食費について

	1食分	1か月分
幼稚園	210円	2940円
小学校	238円	3900円
中学校	275円	4500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。



学校給食の情報や、イベントの募集などは、三田市HPにて、ぜひ、検索を!



三田市 学校給食



## こんだて表を活用しよう!

### 活用方法1

目につくところに貼ろう!

献立表をたしかめて、その日に出なかった食品を、夕食やおやつに取り入れましょう。料理の組み合わせの参考にもなりますよ。



### 活用方法2

会話の糸口に!

『今日、給食で何を食べたの?』

初めて食べたもの、食べられなかったものなどを知るきっかけにもなります。お家では食べないものも学校では食べていたり、気に入ったメニューなどがあれば、家庭でも取り入れてみてくださいね。



## 活用方法3 レシピとして活用しよう!

材料や一人分量を参考に、親子で給食メニュー作りに挑戦してみましょう!

材料	分量	色
ししゃも	1尾	○
ごま酢和え		
精白米	80	□
鶏肉皮付き	14	○
人参	10	△
じゃがいも	40	□
厚揚げ	25	○
小丸天	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	□
こい口しょうゆ	3	□
みりん	1	□
水	25	□
ししゃも	1尾	○
キャベツ	35	△
糸かまぼこ	5	○
人参	5	△
白すりごま	0.75	□
白すりごま(すり)	0.75	□
上白糖	1.4	□
うす口しょうゆ	1.8	□
酢	2	□

分量を5倍にして作ってみよう!

※献立表に書いてある分量は、小学校3・4年生の一人分です。約5倍~6倍にすると、作りやすい分量になります。



- ◆◆材料◆◆
- キャベツ 175g(1/4玉)
  - かまぼこ 25g(1/8本)
  - にんじん 25g(1/6本)
  - すりごま 大さじ1
  - ★さとう 小さじ2
  - ★しょうゆ 小さじ2弱
  - ★酢 小さじ2
- ※野菜は、家にある季節の野菜に、かまぼこはちくわに代えてもOK!

