

日・曜	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立名	ごはん 豚じゃが 手作りふりかけ ジュシーフルーツ(柑橘類)	まごわやさしい献立 ごはん さばの塩焼き 茎わかめの炒め煮 ごま汁	ごはん そぼろ煮 丸干し 大根の酢の物	ごはん チキンコロッケ キムタク炒め 白菜と春雨のスープ	小パン 豆腐入り焼きハンバーグたけ ほうれん草とコーンのソー クリームスープ	おたのしみ献立 減えんどうごはん いかの天ぷら たけのこのおおかか煮 みそ汁 ミニたい焼き	ごはん チキンカレー 海と畑のサラダ	ごはん あじの竜田揚げ ごま和え けんちん汁	ごはん タイビーエン 焼きギョーザ ナムル	小パン ミートスパゲティ プレーンオムレツ レモン和え
材料名および使用量 (g)	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 55 人参 15 玉ねぎ 50 さやいんげん 7 小丸天 20 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 ちりめんじゃこ 6 花かつお 0.7 青のり粉 0.3 こいりしょうゆ 0.5 みりん 1.1 料理酒 0.5 ジュシーフルーツ(柑橘類) 1/4	精白米 80 さば 50g 1切 茎わかめ 12 人参 5 つきこんにやく 15 煮干し粉 0.5 三温糖 2 こいりしょうゆ 3 みりん 1.5 水 3 豆腐 20 じゃがいも 25 玉ねぎ 20 みりん 7 水 5 えのきたけ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 110	精白米 80 豚ミンチ 14 じゃがいも 50 人参 35 玉ねぎ 15 厚揚げ 25 小丸天 20 さやいんげん 5 煮干し粉 3 三温糖 1.8 こいりしょうゆ 3 うす口しょうゆ 2.5 みりん 2 水 20 丸干し 1尾 大根 30 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3	精白米 80 チキンコロッケ 1こ なたね油(揚げ油) 5 豚肉 16 人参 5 ニラ 5 もやし 9 白菜キムチ 8 千切りたくあん 15 こいりしょうゆ 0.3 ごま油 0.8 ほろさめ 3 白菜 35 ベーコン 3 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.1 うす口しょうゆ 5 こしょう 0.03 水 120	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 ほうれん草 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こしょう 0.03 こいりしょうゆ 0.4 ベーコン 5 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 人参 10 ホールコーン 8 牛乳 15 生クリーム 5 チキンピジョン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.05 水 75	精白米 60 えんどう(むきみ) 12 塩 0.72 いかの天ぷら 1こ なたね油(揚げ油) 5 たけのこ(ゆで) 30 花かつお 0.5 三温糖 1.6 うす口しょうゆ 2.16 みりん 0.8 けずり節 1.6 水 12 じゃがいも 20 玉ねぎ 5 油揚げ 5 人参 10 ホールコーン 7 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 ミニたい焼き(小袋) 1こ	精白米 80 鶏肉皮付き 20 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 45 料理酒 5 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 15 もやし 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うす口しょうゆ 0.9 水 80 豆腐 25 大根 10 人参 5 あらいごぼう 6 青ねぎ 0.3 でん粉 1 だし昆布 0.04 けずり節 0.9 うす口しょうゆ 1.3 塩 0.5 水 115	精白米 80 あじ 40g 1切 土しょうが 0.4 こいりしょうゆ 1.6 料理酒 0.8 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 15 もやし 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うす口しょうゆ 0.9 水 110 ギョーザ(大) 1こ 大豆もやし 25 ほうれん草 20 人参 7 青ねぎ 5 にんにく 0.1 上白糖 0.2 こいりしょうゆ 2.56 唐辛子(一味) 0.01	精白米 80 ほろさめ 7 キャベツ 25 鶏肉皮付き 10 いか短冊(小) 20 人参 5 しめじ 7 青ねぎ 5 チキンピジョン 3 料理酒 2 塩 0.4 うす口しょうゆ 4.5 こしょう 0.03 水 110 ギョーザ(大) 1こ 人参 25 上白糖 20 塩 7 レモン汁 0.12 酢 1.7	パン 1こ スパゲティ 25 豚ミンチ 20 人参 15 玉ねぎ 45 ピーマン 5 オリーブ油 1 上白糖 1 塩 0.3 こしょう 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 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7

給食費振替日

安全・安心、おいしい三田の給食ができるまで

献立作成会 栄養教諭が献立
献立見直し会 原案をたてます。
調理師と調理・衛生面を協議し、
決定します。
魅力ある献立
作成を目指し
ています。

物資選定委員会 価格、産地、食品
添加物、アレルギー、
味...などを見ながら
選びます。

毎月、保護者代表
・校長代表により、
学校給食の食材
を選定し
ます。

食材の発注
学校園から提出された給食予定表を
もとに、食材の発注をします。

食材の受け取り
数量や産地、ロット、
内容をチェックして、
給食に使う食材を
受け取ります。

下処理
野菜の皮をむいたり、
洗ったり、ヘタや根を
切っています。

調理
土や虫が入らないように、野菜の葉は、1枚ずつ
チェックして、シンクで3回水洗いをします。

学校・園へ配送

おかずと食器を
入れたコンテナを
積んで、配送トラック
で給食を届けます。

蒸気式回転釜で煮物や汁物、和え物を作ります。オーブンで焼き物、フライヤーで揚げ物の
おかずを作ります。クラス毎に配缶し、学校・園へ届けます。

『えんどうごはん』や『たけのこのおおかか』
など季節のメニューが給食で味わえます。

三田でとれる季節には
三田の野菜を使っています
エコファーマーを取得した学校給食部会の生産者
を中心に、玉ねぎ、人参、白菜、キャベツなどを使っ
ています。地場野菜で季節を感じましょう。
ご家庭の食卓にも取り入れてみましょう。

三田地場野菜(特産物とおもな野菜)

農作物	4月	5月	6月	7月	8-9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
玉ねぎ		○	○	○	○						
母子生茶葉・茶葉			○	○							
トマト			○	○							
ピーマン			○	○	○	○					
きゅうり			○	○	○	○	○				
じゃがいも				○	○						
オクラ				○	○						
くりなんきん					○						
黒大豆枝豆						○					
キャベツ							○	○	○	○	
はくさい							○	○	○	○	
だいこん							○	○	○	○	
太ねぎ									○		
黒大豆									○		
れんこん									○		
にんじん									○	○	
うど										○	

令和5年度
給食地場野菜
使用計画より