

令和5年度 9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)
献立名	ごはん キャベツ入りつくね ピーマンとちくわの炒めもの もずく汁	ごはん いかのスタミナソースかけ ごまたくあん和え みそ汁	ごはん 白身魚のピリカラあえ チンゲン菜のごま油炒め ワンタンスープ	サラダで元気 小パン 夏野菜のさっぱりミートスパゲティ プレーンオムレツ 元気になるサラダ 和風ドレッシング	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン	ごはん とびうおフライ ごま和え 沢煮椀	ごはん 厚焼き卵 大豆の磯煮 いも団子汁	中華丼 ・ごはん ・中華丼の具 焼きギョーザ 春雨の酢の物	小パン チキンメンチカツ キャベツとコーンのソテー パンプキンスープ
材料名および使用量 (g)	精白米 80 キャベツ入りつくね 1 ピーマン 10 ちくわ 10 あらいごぼう 13 人参 5 花かつお 1 なたね油 0.3 三温糖 1.9 こいりしょうゆ 2.6 料理酒 0.6 鶏肉皮付き 5 えのきたけ 10 人参 10 玉ねぎ 35 おきなわもずく 2.3 みつば 3 けずり節 5 だし昆布 0.5 うすろしょうゆ 4.5 塩 0.15 水 120	精白米 80 松菜いか 1枚 青ねぎ 1 にんにく 0.1 土しょうが 0.25 こいりしょうゆ 3 みりん 3 土しょうが 0.1 でん粉 0.4 水 3 白菜 25 小松菜 15 千切りたくあん 4.5 うすろしょうゆ 0.5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 玉ねぎ 20 ジャがいも 30 人参 5 厚揚げ 25 青ねぎ 5 けずり節 5 みそ 8.5 水 110	精白米 80 白身魚(角切り) 45 でん粉 15 なたね油(揚げ油) 4.5 玉ねぎ 10 にんにく 0.1 土しょうが 0.1 上白糖 1.5 こいりしょうゆ 2 みりん 1 トウバンジャン 0.1 でん粉 0.2 水 3 チンゲン菜 15 人参 5 もやし 20 塩 0.2 こいりしょうゆ 0.4 こしょう 0.02 ごま油 0.3 ベーコン 5 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.1 うすろしょうゆ 5.5 こしょう 0.03 水 120	パン 1 スパゲティ 25 鶏ミンチ 15 玉ねぎ 15 人参 10 なす 10 トマト 7 ピーマン 3 なたね油 1 上白糖 1 にんにく 1 ハ丁みそ 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 プレーンオムレツ 1 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	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 うすろしょうゆ 0.4 豚肉 3.4 白菜 25 大根 15 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 3 塩 0.2 うすろしょうゆ 5 水 120	精白米 80 とびうおフライ 1 なたね油(揚げ油) 4 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.2 うすろしょうゆ 1.2 みりん 2.6 水 0.7 8 いももち 25 小松菜 10 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしょうゆ 5 塩 0.15 水 120	精白米 80 豚肉 15 いか短冊(小) 10 厚揚げ 30 人参 15 チンゲン菜 15 白菜 40 玉ねぎ 40 チキンピジョン 3 でん粉 2 上白糖 0.2 うすろしょうゆ 0.15 人参 5 こしょう 0.04 水 30 ギョーザ(大) 1 緑豆ほろさめ 4 きゅうり 20 もやし 13 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすろしょうゆ 0.9 塩 0.2	パン 1 チキンメンチカツ(レバー入り) 10 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 35 ホールコーン 7 塩 0.15 こしょう 0.03 ベーコン 5 西洋かぼちゃ 35 玉ねぎ 35 人参 10 ホワイルウ 9 牛乳 15 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.8 こしょう 0.05 水 90	

9月のオススメこんだて

- 6日 サラダで元気
元気になるサラダ
- 19日 まごわやさしい
- 20日 世界のパン(インド)ナン
- 22日 沖縄料理
ラフテー、ピーマンチャンプルー
- 29日 お月見こんだて
いも煮汁、お月見だんご



食べチャオさんだ! 給食センター探検隊

“食べチャオさんだ!”食育推進事業で、4年ぶりの開催となる「給食センター探検隊」が7月21日にゆりのき台給食センターで行われました。応募総数187組の中から当選した15組33名が、日頃、見ることでできない給食センターの調理場を見学し、給食のよさやこだわりを知り、試食をしました。

探検スタート

★ 下処理室

野菜の代わりに水風船で作業を体験♪



いつも食材が入っている段ボールを持ってみたよ!



給食センターでは、いろいろな食料がたくさん使われているんだと思った

★ 調理&配缶

水をはった釜をかき混ぜてみたよ♪



調理器具を見て、思った以上にでかかった

冷蔵庫に入ったり、水風船をすくったり、いろいろな体験ができた

★ コンテナ&配送車

コンテナを動かしてみたよ♪



配送車の中ものそいてみたよ!



大きな鍋で水をすくって入れたよ!

すくう体験ができたので楽しかった

★ 洗浄室



お皿にマヨネーズなどの袋がはさまっていたら、お皿を洗う機械で汚れが落ちないことがわかった

探検隊スペシャルこんだて

夏やさいのカレーライス
三田ポークときゅうりのマリネ
豆腐入りハンバーグ
サーターアンドン 牛乳



★ 試食



いろいろな機械を使って作っているのがわかった

- ・探検隊に参加して大変なことがわかったので、いっぱい食べて残さないようにしたい
- ・給食はいろいろな人の努力のかたまいだと思った
- ・給食を作る大変さがよくわかってよかった(保護者)
- ・夏休みの思い出が一つできて楽しく過ごせた(保護者)

令和5年度 9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	14日(木)	15日(金)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	カムカム献立 減ごはん 豚じゃが ししゃも 切干し大根のはりはり漬け ぶどうゼリー	ごはん キムタク炒め 焼きシューマイ(えび) わかめスープ	まごわやさしい ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう(ごま入り) みそ汁	世界のパン(インド) ナン チキンカレー ビーンズサラダ ノンエッグマヨネーズ	しそご飯 夏野菜のかき揚げ きゅうりとツナのすのもの 具だくさんスープ	沖縄料理 ごはん ラフテー(豚肉の角煮) ピーマンチャンプルー(卵) とうがんと汁	世界の料理 韓国 ごはん 餅のヤンニョムカンジャンかけ ナムル(ごま入り) キムチスープ	ごはん ちくわの磯辺揚げ 大豆の五目煮 けんちん汁 ごま塩(中学校のみ)	小パン ソーススパゲティ 豆腐入りハンバーグ レモン和え	三色丼 ごはん ・とりそぼろ ・炒り卵 かぼちゃのみそ汁	お月見献立 減ごはん 赤魚の西京焼き 切干し大根の煮付け いも煮汁 お月見だんご
材料名および使用量(g)	精白米 70 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 ちくわ 10 さやいんげん 7 つきこんにやく 15 三温糖 2 うす口しょうゆ 3.24 こいししょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 切干し大根 5 きゅうり 10 人参 5 酢 2.4 うす口しょうゆ 2 上白糖 1.7 ぶどうゼリー 1 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 豚肉 20 もやし 20 白菜キムチ 4 干切りたくあん 15 こいししょうゆ 0.3 ごま油 0.8 えびシューマイ(大) 1 カットわかめ 0.3 豆腐 30 人参 20 玉ねぎ 10 青ねぎ 5 チキンピジョン 8 塩 0.1 うす口しょうゆ 4.8 こしょう 0.03 水 115 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	精白米 80 さば 50g 1切 あらいごぼう 20 人参 10 つきこんにやく 10 白いりごま 0.7 白いりごま(すり) 0.7 けずり節 0.2 三温糖 1.5 こいししょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 10 油揚げ 7 えのきたけ 7 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 けずり節 5 みそ 5 水 110	ナン(小袋) 1枚 鶏肉皮付き 50 ターメリック 0.3 塩 0.2 玉ねぎ 70 オニオンソーサー 40 にんにく 0.8 土しょうが 1 カレー粉 0.5 クミンパウダー 0.2 ガラムマサラ 0.02 チャツネ 1 塩 0.8 水 30 ひよこ豆 7 赤いんげん豆 3 じゃがいも 30 キャベツ 15 人参 5 ポークハム 5 塩 0.08 酢 0.2 上白糖 0.2 こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1 ※ナン 幼 50g 小 70g 中 100g	精白米 80 しそ飯の素 1.71 西洋かぼちゃ 12 玉ねぎ 5 ちくわ 10 にがうり 7 小麦粉 7 塩 0.1 水 8 なたね油(揚げ油) 6 きゅうり 20 キャベツ 10 人参 5 まぐろフレーク 10 上白糖 1.5 塩 0.06 うす口しょうゆ 1.4 酢 2 レモン汁 0.5 ベーコン 7 はるさめ 3 白菜 25 人参 5 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 水 4.7 チキンピジョン 4.5 塩 0.3 うす口しょうゆ 5 こしょう 0.02 水 125	精白米 80 豚肉(角) 50 土しょうが 1.3 にんにく 0.9 青ねぎ 2.5 三温糖 3 こいししょうゆ 4.5 みりん 1.2 水 12 ピーマン 4 しぼり豆腐 20 ペーコン 5 人参 3 鶏卵 12 うす口しょうゆ 0.45 塩 0.25 こしょう 0.04 ごま油 0.5 とうがんと汁 30 人参 7 しめじ 5 油揚げ 5 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 0.3 けずり節 4.7 だし昆布 0.5 水 130	精白米 80 さわら 50g 1切 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しょうが 0.25 けずり節 0.2 こいししょうゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 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 こいししょうゆ 2.56 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 豚肉 10 豆腐 25 白菜キムチ 5 えのきたけ 10 青ねぎ 5 人参 5 チキンピジョン 5 うす口しょうゆ 3.6 塩 0.16 水 120	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) 15 角こんにやく(小) 10 人参 7 昆布 0.5 三温糖 1 こいししょうゆ 1 うす口しょうゆ 0.9 水 10 豆腐 30 大根 20 人参 10 塩 7 青ねぎ 5 でん粉 1.5 けずり節 0.5 うす口しょうゆ 4 塩 5 水 120 ごま塩(小袋)(中学校のみ) 1 ※ちくわ 幼 1/2本 中 1本	パン 1こ スパゲティ 25 豚肉 16 いか短冊(小) 15 キャベツ 40 人参 15 ピーマン 5 花かつお 0.3 塩 0.1 こしょう 0.03 こいししょうゆ 0.5 ウスターソース 6 中濃ソース 7 豆腐入りハンバーグ 1 白菜 40 玉ねぎ 3 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 けずり節 5 みそ 0.7 水 1.7	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 土しょうが 1 三温糖 1.4 こいししょうゆ 2.8 料理酒 1.5 鶏卵 30 なたね油 0.5 上白糖 0.7 塩 0.1 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 30 人参 5 油揚げ 5 青ねぎ 5 けずり節 5 みそ 8.5 水 110	精白米 70 赤魚の西京漬け 1切 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいししょうゆ 1 うす口しょうゆ 1.2 みりん 1 水 20 鶏肉皮付き 20 里芋 25 つきこんにやく 15 人参 10 青ねぎ 5 けずり節 5 料理酒 0.5 うす口しょうゆ 4 塩 0.2 水 110 お月見だんご(小袋) 1

給食費振替日
9月25日

[黄] □ 熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤] ○ 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。

食事と運動

日々の練習やトレーニングはもちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。
日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう!

スポーツで力を発揮するための食事とは?



主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補うようにしましょう。

果物
+ 季節の果物も取り入れると good!

補食には、おにぎりやサンドイッチ、牛乳やヨーグルト、バナナやオレンジなどがオススメ!

試合当日の食事のポイント

★ 食事は、試合の3~4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

★ 水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。

健康な体をつくるためのポイント

朝ごはんを毎日必ず食べる
朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。

睡眠をしっかりとる
体の成長に関わる「成長ホルモン」は寝ている間に多く出ます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。

おたのしみ きゅうしよく デザート選挙

あなたが食べたいと思うデザートを選んでください!!

QRコードを読み取って、投票してくださいね!

9/30 しめきり

iPadやおうちの方のスマートフォンで投票してください。

選ばれたデザートは 12月に登場します☆