

令和5年度 11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。

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
献立名	いい歯の日 パン 森のきのこシチュー いかフライ ごぼうサラダ	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	亥の子の餅 減ごはん 水菜と豚肉の炒め物 もちいなり 甘辛煮 呉汁	ごはん 白身魚の大豆がらめ 小松菜の炒め物 沢煮粥	献立にトライやる 米粉パン 豆腐入りハンバーグ 元気になるサラダ 和風ドレッシング かきたまスープ	ごはん 鶏肉のインドネシア風からあげ ほうれん草とコーンのソテー オニオンスープ 味付けのり	献立にトライやる ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼ビーフン	献立にトライやる 減菜めし 豚肉とれんこんのきんぴら がな揚げ 白菜と春雨のスープ	ごはん 豚じゃが ししゃも 大根のごま酢あえ	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポークビーンズ お魚ソーセージ ヨーグルト(中学校のみ)
材料名および使用量(g)	パン 鶏肉皮付き 10 じゃがいも 35 人参 5 玉ねぎ 35 パセリ 0.5 しめじ 5 マッシュルーム 5 ホワイトルウ 12 牛乳 20 チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.03 水 75 いかフライ 1 なたね油(揚げ油) 4 あらいごぼう 25 人参 10 塩 0.2 上白糖 0.7 うすろしようにゆ 0.5 酢 1 唐辛子(一味) 0.01	精白米 80 いか短冊(小) 20 厚揚げ 35 たけのこ水煮 10 人参 15 白菜 35 玉ねぎ 35 チンゲン菜 15 チキンブイオン 3 でん粉 2 上白糖 0.2 塩 0.15 うすろしようにゆ 4.5 こしょう 0.04 水 30 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 うすろしようにゆ 0.9 みそ 0.2 アーモンド入り小魚(小袋) 1	精白米 70 豚肉 20 水菜 20 白菜 25 三温糖 0.5 みりん 0.5 うすろしようにゆ 1 餅いなりの餅 1 水 1 けずり節 3 三温糖 3 うすろしようにゆ 3 みりん 0.5 こしょう 30 厚揚げ 15 豆乳B 15 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 あらいごぼう 5 人参 5 大根 10 人参 5 みみずば 5 だし昆布 5 けずり節 5 みそ 8.5 塩 100 水 100	精白米 80 白身魚(角切り) 40 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 大豆(ゆで) 7 上白糖 1.7 こいロしようにゆ 2.3 みりん 0.5 水 2 小松菜 20 もやし 20 ベーコン 5 塩 0.15 こいロしようにゆ 0.4 こしょう 0.03 鶏肉皮付き 10 大根 25 あらいごぼう 10 人参 10 しめじ 5 みみずば 3 だし昆布 5 けずり節 3 塩 0.2 うすろしようにゆ 5 水 120	米粉パン 1 豆腐入りハンバーグ 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) 1 鶏卵(冷凍液卵) 20 玉ねぎ 35 人参 5 塩 5 チンゲン菜 10 チキンブイオン 5 うすろしようにゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.04 水 110	精白米 80 鶏肉皮付き 45 玉ねぎ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.07 料理酒 2 ターメリック 0.7 コリアンダー 0.7 塩 0.4 でん粉 8 なたね油(揚げ油) 15 ほうれん草 5 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こしょう 0.03 こいロしようにゆ 0.4 玉ねぎ 35 人参 7 ベーコン 10 オニオンソテー 15 塩 0.15 うすろしようにゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 水 115 味付けのり(小袋) 1	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 16 れんこん水煮 10 玉ねぎ 35 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 さつまいも 2 土しょうが 2 人参 3.5 うすろしようにゆ 40 えびシューマイ(大) 1 ビーフン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 15 人参 7 チンゲン菜 5 塩 0.15 こしょう 0.03 うすろしようにゆ 1.35 ※えびシューマイ 幼 1 中 (大) 2	精白米 70 菜めしの素 2.5 豚肉 25 れんこん水煮 20 人参 5 つきこんにやく 10 けずり節 0.2 三温糖 1.5 こいロしようにゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 さつまいも 30 土しょうが 0.5 上白糖 6 うすろしようにゆ 0.45 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 はるさめ 3 白菜 35 ベーコン 7 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.1 うすろしようにゆ 5 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 小丸天 10 つきこんにやく 15 さやいんげん 7 三温糖 2 うすろしようにゆ 3.24 こいロしようにゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 大根 35 人参 5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 1 パン 1 なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1 大豆(ゆで) 30 豚肉 15 じゃがいも 45 人参 45 玉ねぎ 10 トマトピューレ 4 ケチャップ 10 チキンブイオン 4 にんにく 0.5 ローリエ粉末 0.01 上白糖 0.7 塩 0.1 こいロしようにゆ 1.5 こしょう 0.03 水 30 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト(中学校のみ) 1

こんだてにトライやる

給食センターへトライやるに来ていた、けやき台中と八景中の生徒が献立作成にチャレンジしました。考えた献立が、11月から数回登場します。

主食は？

三田米“どんとこい”の米粉パンもモチモチおいしいね!パン屋さんに感謝♥元気サラダで今日も元気に!

中学生のこんだてアピールポイント

人気の給食を集めました。午後の授業を元気に受けられるように!

中華っぽい給食。

人気のあるマーボー豆腐を入れました。

旬の食ベ物!?

秋や冬が旬の野菜を使っています。寒さに負けず、頑張りましょう!

旬の食ベ物!?

れんこん、さつまいも、白菜などおいしい食材がいっぱい!豚肉と合わせて主菜になるよ!

11月8日は いい歯の日

いつまでもおいしく楽しく食事をするために、口の中から健康に!の願いをこめて「1(い)1(い)8(歯)」のごろ合わせて「いい歯の日」ができました。歯と口の健康と食べることは、とても関係があり、「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく「からだ全体の健康」を守ることにもつながっています。

よくかむことで、だ液もたくさん出てきます。

消化を助け、食べ過ぎ防止



よくかむことは、ストレス解消にも役立つよ!

一口の量を考え 口を閉じて、意識して!



歯並びや発声もよくなる

左右の歯をつかい、強くかみすぎないように気をつけながら、よくかんで、口のまわりの筋肉をきたえましょう。



かみごたえのある食品もと入れよう!

かみごたえのある食材を毎日の食事にもう1つプラスするのも、よくかむ習慣につながります。



日曜	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
献立名	ごはん 鮭のヤンニョムカンジャンかけ チャブチェ ワンタンスープ	献立にトライやる 減量ごはん みそカツ たくあん和え わかめのすまし汁 スイートポテト	ごはん ふくめ煮 ほっけの塩焼き おひたし	ごはん ビビンバ わかめスープ みかん	パン プレーンオムレツ ジャーマンポテト 野菜スープ	だしで味わう和食の日 ごはん カレーの唐揚げ 菊菜のごま和え いも団子汁	ごはん 豚肉と大根の煮物 丸干し キャベツの酢の物	まごわやさしい ごはん さばの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	パン チリコンカン いもりんごフリッター レタスのスープ	ごはん 根菜カレー ゆで卵 レモン和え
材料名および使用量 (g)	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 こいりしょうゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 豚肉 10 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 人参 5 緑豆はるさめ 4 ほうれん草 10 上白糖 0.6 うすろししょうゆ 2 料理酒 0.5 ベーコン 7 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 チンゲン菜 10 チキンブイオン 5 塩 0.1 うすろししょうゆ 5.4 こしょう 0.03 水 115	精白米 63 押麦 7 チキンカツ 1 なたね油(揚げ油) 5 八丁みそ 3.2 みりん 2 上白糖 0.5 料理酒 0.8 水 3.2 白菜 30 小松菜 15 千切りたくあん 4.5 うすろししょうゆ 0.9 ファットわかめ 0.3 豆腐 30 大根 20 人参 5 えのきたけ 7 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うすろししょうゆ 5.4 塩 0.1 水 115 スイートポテト(小袋) 1	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 角こんにやく(大) 15 大根 25 昆布 1 三温糖 2 うすろししょうゆ 2.7 ごま油 1.2 マカロニ(ABC) 3 豚肉 10 白菜 35 人参 10 セロリ 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすろししょうゆ 2.7 こしょう 0.03 水 112 みかん 1	精白米 80 牛肉 30 にんにく 0.2 土しょうが 0.3 大豆もやし 20 人参 8 ほうれん草 15 上白糖 2.5 塩 1.2 うすろししょうゆ 4.95 ごま油 1.2 カットわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 チキンブイオン 8 塩 0.15 うすろししょうゆ 5.3 こしょう 0.03 水 112 みかん 1	精白米 80 パン 1 プレーンオムレツ 1 じゃがいも 40 ベーコン 5 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 大根 25 人参 20 えのきたけ 5 だし昆布 10 けずり節 1 うすろししょうゆ 5 こしょう 0.15 水 115	精白米 80 豚肉 20 大根 50 厚揚げ 35 人参 15 角こんにやく(大) 20 さやいんげん 7 けずり節 2 三温糖 2.5 こいりしょうゆ 3.5 うすろししょうゆ 3.15 水 40 丸干し 1尾 キャベツ 35 人参 5 しめじ 7 青ねぎ 5 水 5 みそ 1.8 けずり節 2 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 さば 50g 1切 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 けずり節 4 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 3 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 7 しめじ 7 青ねぎ 5 水 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 115	精白米 80 ひよこ豆 10 玉ねぎ 25 にんにく 0.1 豚ミンチ 12 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 4 テリパウダー 0.05 りんごピューレ 0.15 カレールウ 0.02 チキンブイオン 2 さつま芋 13 りんご 15 干しぶどう 4 小麦粉 4 ホットケーキミックス 6 水 5 塩 0.05 なたね油(揚げ油) 3 レタス 25 鶏肉皮付き 6 玉ねぎ 35 人参 5 ホールコーン 5 マッシュルーム 4 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うすろししょうゆ 2.7 塩 0.5 こしょう 0.04 水 115		

給食費振替日
11月27日

こんだての基本は?

給食のこんだての基本は、主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食品を組み合わせます。季節の食材を入れた具だくさんの汁物が副菜になる時もあります。和食を中心に主食・主菜・副菜・汁物・飲み物・果物・デザートなどを取り入れてみましょう。

こんだてアピールポイント

中学生のメッセージです。楽しい給食になるとうれしいです。

[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。

みんなの好きなものを食べやすく集めました。デザートがあった方が、楽しみが倍増!

11月24日は和食の日

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界から注目されています。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考えてみましょう。



和食にかかせない「ご飯」

和食は、ご飯(お米)を中心に、汁とおかず(主菜・副菜)を組み合わせた献立です。日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。



日本人が発見した「うま味」

UMAMI

「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布... グルタミン酸
- ◆ カツオ節・煮干し... イノシン酸
- ◆ 干しいたけ... グアニル酸

明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これをうま味と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。

「和食」クイズに挑戦しよう!

もんたい 1
江戸時代、北海道から日本海を通過して船で運ばれてきた和食にかかせない食材があります。それはどれでしょう?
① イクラ ② 昆布 ③ じゃがいも

もんたい 2
和食において重要な調味料「さ(さとう)し(塩)す(酢)せ(しょうゆ)そ(?)」。
さて「そ」とは何でしょう?
① ソース ② こしょう ③ みそ

もんたい 3
みその原料は何でしょう?
① やさい ② だいず ③ さかな

もんたい 4
食器には手でもって食べる食器と、手でもたないで食べる食器があります。次のうち、手でもって食べる食器はどれでしょう?
① 焼き魚を置いた大皿 ② ご飯のお茶わん ③ 汁物のおわん

