

令和5年度 12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(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)	14日(木)
献立名	おとこ一日 赤飯 ごま塩 じゃがいもと厚揚げの煮物 ししゃも かぶの酢の物	ごはん 肉のしのだの含め煮 酢の汁 すまし汁	まこわやさしい献立 ごはん ししゃもフライ 大豆の磯煮 ごま汁	小パン 白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト みかん	兵庫の味めぐり ひめじ ごはん さばの塩焼き 煮びたし ばち汁	ごはん ねぎじゃが チンゲン菜のごま油炒め 具だくさんスープ 味付けのり	ごはん ほっけの塩焼き べつこう煮 すまし汁	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼きビーフン	パン・鮭フライ ブロッコリーのサラダ ルエッグマヨネーズ(小・中のみ) 和風ドレッシング(幼のみ) ミネストローネ	親子丼 ・ごはん ・鶏肉の卵とじ 丸干し 大根の酢の物
材料名および使用量 (g)	赤飯(α化) 80 ごま塩(小袋) 1 豚肉 10 厚揚げ 30 角こんにやく(大) 15 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 人参 10 さやいんげん 5 三温糖 2 うすろしようにゆ 3.15 こいりしようにゆ 3.5 みりん 1 料理酒 2 水 30 ししゃも 1尾 かぶら 35 人参 5 白砂糖 1.8 塩 0.1 酢 3.6 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 肉のしのだ 1 けずり節 1 三温糖 4.5 うすろしようにゆ 5.9 みりん 1.8 水 50 キャベツ 40 人参 5 上白糖 1.4 うすろしようにゆ 1.8 酢 2 かまぼこ 15 つきこんにやく 10 大根 15 玉ねぎ 15 人参 7 えのきたけ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.8 けずり節 5 うすろしようにゆ 4.6 水 0.1 115	精白米 80 ししゃもフライ 1 なたね油(揚げ油) 2 大豆(ゆで) 12 ひじき 2 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいりしようにゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 30 大根 20 白砂糖 15 えのきたけ 7 白ねぎ 7 けずり節 5 みそ 8.5 みりん 0.5 白いりごま 1.5 白いりごま(すり) 1.5 水 115 ※ししゃもフライ 幼 1こ 中 2こ	パン 1こ 白菜 40 鶏肉皮付き 10 人参 15 マカロニ(ミックス) 5 玉ねぎ 25 しめじ 5 みりん 4 水 20 ホワイトルウ 12 チキンブイオン 3.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 こしょう 0.04 水 70 じゃがいも 40 ベーコン 4 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 みかん 1こ	精白米 80 さば 50g 1切 白砂糖 25 ほうれん草 20 けずり節 0.2 うすろしようにゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 ばち 5 油揚げ 5 玉ねぎ 15 もやし 10 えのきたけ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしようにゆ 4 水 125	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 上白糖 1 こいりしようにゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.5 水 10 チンゲン菜 20 白砂糖 20 ベーコン 5 塩 0.2 こいりしようにゆ 0.6 こしょう 0.02 ごま油 0.3 鶏肉皮付き 5 はるさめ 2 白砂糖 25 人参 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.25 うすろしようにゆ 4.5 こしょう 0.02 水 115 味付けのり(小袋) 1こ	精白米 80 ほっけ 50g 1切 豚肉 20 大根 50 白ねぎ 2 土しよが 0.3 三温糖 1.6 こいりしようにゆ 3.5 みりん 1 水 30 豆腐 25 白砂糖 10 人参 10 えのきたけ 5 みつば 2 だし昆布 5 けずり節 4 うすろしようにゆ 5.4 水 115	精白米 80 豆腐 80 含ミンチ 16 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 トウモロコシ 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいりしようにゆ 3.5 水 40 えびシューマイ(大) 1こ ビーフン 8 ポークハム 10 チンゲン菜 7 キャベツ 15 人参 3 ごま油 0.7 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こ 中(大)2こ	精白米 1こ さけフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 ブロッコリー 28 ルエッグマヨネーズ(小・中のみ)(小袋) 1 和風ドレッシング(幼のみ)(小袋) 1 ベーコン 7 じゃがいも 25 玉ねぎ 20 キャベツ 20 人参 5 にんにく 0.2 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 トマトダイス(缶) 15 上白糖 0.3 塩 0.9 こしょう 0.05 水 105 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	

[黄]口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。

冬を元気にすごそう

今年は冬がくる前から かぜやインフルエンザがはやっており、
新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。
冬を元気にすごすために、毎日の習慣を大切にしましょう。

* 手洗い・うがい



* 休養・すいみん



* バランスのよい食事



体をあたためる料理、
冬野菜を食べよう

* 換気



栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・
すいみんをとることで体の抵抗力が高まります。
そして換気や石けんでの手洗い、マスクをつけたり、
人ごみをさげたりすることも重要です。

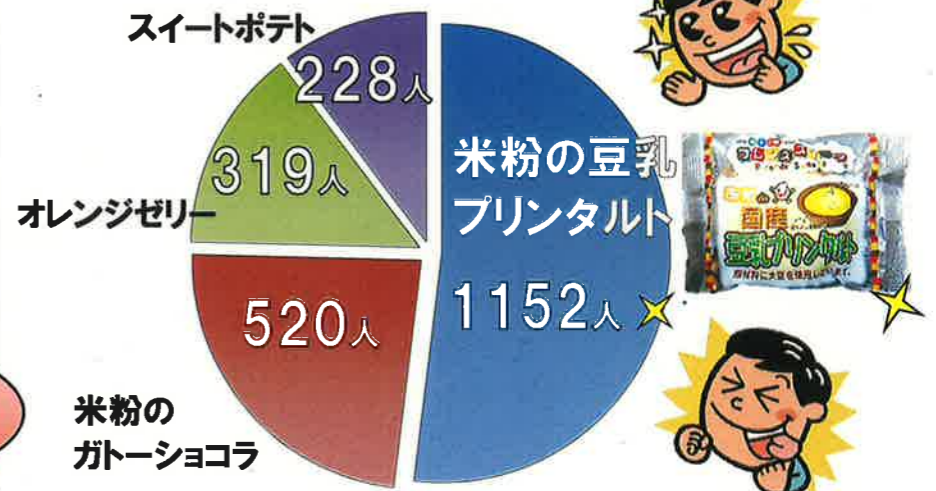
* 適度な運動



* マスクをつける
* 人ごみをさげる

おたのしみ 給食デザート選挙 結果発表

9月の給食だよりでよびかけて、
みなさんに投票していただいたデザート選挙の結果を
お知らせします。2219人の投票があり、ダントツ1位は
米粉の豆乳プリンタルトでした!参加してくださったみなさん、
ありがとうございました。



食べチャオさんだ！ 絵手紙コンクール 入賞作品発表 最優秀賞

3作品



富士中学校 (1年)
宮脇 伶奈 さん



富士小学校 (2年)
船岡 那乃波 さん



あかしあ台小学校 (4年)
奈良 桃花 さん

令和5年度 12月 学校給食予定こんだて表

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
献立名	ごはん ちくわの磯辺揚げ ごま和え みそ汁	給食デザート選季 減ごはん 赤魚の西京焼き たくあん和え 沢煮椀 米粉の豆乳プリンタルト	日本の味めぐり北海道 ごはん ごまザンギ かつお和え いも団子汁	アメリカ料理 パン 豆腐入りハンバーグ ホークビーンズ 野菜スープ	ごはん ポークカレー ゆで卵 レモン和え	減ごはん チャンボン麺 かぼちゃコロッケ 豚肉とれんこんのきんぴら
材料名および使用量 (g)	精白米 80 ちくわ 1本 小麦粉 4.5 青のり粉 0.3 水 7 なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 15 もやし 25 白いりごま(すり) 1 白いりごま 1 上白糖 0.1 うすろしよゆ 1.08 玉ねぎ 25 厚揚げ 25 人参 10 あらいごぼう 7 しめじ 5 青ねぎ 5 けずり節 5 みそ 8.5 水 115 ※ちくわ 幼 1/2本 中 1本	精白米 70 赤魚の西京揚げ 1切 キャベツ 30 ほうれん草 15 千切りたくあん 4.5 うすろしよゆ 0.9 豚肉 10 白菜 25 大根 10 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 3 塩 0.2 うすろしよゆ 5 水 120 米粉の豆乳プリンタルト(小袋) 1 ※タルトは卵・乳・小麦を使用していません	精白米 80 鶏肉皮付き 40 塩 0.2 こしょう 0.03 でん粉 8 なたね油(揚げ油) 4 土しよが 0.3 にんにく 0.3 白ねぎ 5 こいしよゆ 2 料理酒 1.5 みりん 1.5 上白糖 0.5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 水 5 小松菜 20 もやし 20 花かつお 0.5 うすろしよゆ 1.1 上白糖 0.2 いもち 25 厚揚げ 15 大根 15 人参 5 しめじ 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	パン 1 豆腐入りハンバーグ 1 豚肉 10 大豆(ゆで) 15 玉ねぎ 25 ケチャップ 3.2 トマトジュース 3.2 上白糖 0.64 ウスターソース 0.8 こいしよゆ 0.8 塩 0.16 こしょう 0.01 料理酒 0.5 水 4 ベーコン 5 キャベツ 15 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 5 セロリ 5 パセリ 0.3 チキンブイヨン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.4 うすろしよゆ 2.4 こしょう 0.04 水 110	精白米 80 豚肉 30 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 45 にんにく 0.1 カレーウ 11 りんごピューレ 5 オニオンソーサー 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 鶏卵 1 白菜 40 人参 3 塩 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 70 スパゲティ 12 ベーコン 12 キャベツ 25 人参 7 チンゲン菜 15 青ねぎ 5 にんにく 0.3 うすろしよゆ 4.5 塩 0.35 こしょう 0.04 チキンブイヨン 8 水 120 かぼちゃコロッケ 1 白菜(揚げ油) 5 豚肉 10 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 こいしよゆ 2.5 みりん 0.6 水 5

給食費振替日
12月25日

つなぎ とどける！三田のめぐみ

絵と言葉で伝える

三田の食材の魅力と感謝の気持ち

11回目となる絵手紙コンクールに、自然豊かな三田の食材を味わう喜びや楽しさと、生産者への感謝の気持ちを伝えるメッセージがたくさん寄せられました。

優秀賞

5作品



つつじが丘小学校 (6年)
日吉 彩加里 さん



富士中学校 (3年)
細川 葵衣 さん



今回は 1894点 (幼稚園・保育所等 75点、小学校1333点、中学校486点) の応募がありました。どれも力作で、審査する人もすごいぶん悩みました。(審査の様子)

三田市HP
絵手紙コンクール
入賞作品掲載
二次元コード



ぜひカラーでご覧ください

入選

6作品



本庄幼稚園 (年長)
奥本 鳳介 さん



ゆりのき台小学校 (2年)
天良 杏樹 さん



あかしあ台小学校 (4年)
上原 由莉 さん



学園小学校 (4年)
二森 功太郎 さん



つつじが丘小学校 (5年)
溝畑 香咲 さん



富士中学校 (3年)
和氣 唯花 さん



特別賞 佳作



三田けやき台幼稚園 (年長)
戸川 景央里 さん



学園小学校 (2年)
齋藤 圭 さん



すずかけ台小学校 (5年)
本射 一史 さん

兵庫六甲農業協同組合長賞	けやき台小学校	2年	井上 葉 さん
兵庫六甲JA三田女性会長賞	ゆりのき台中学校	2年	坂田 妃穂 さん
バスカルさんだ賞	富士小学校	4年	小島 結菜 さん
給食センター所長賞	学園小学校	4年	田淵 晴大 さん

三田けやき台幼稚園	年中	松本 明彩 さん
松が丘幼稚園	年長	吉川 愛乃 さん
志手原小学校	1年	小杉 雪乃 さん
あかしあ台小学校	3年	大尾 優奈 さん
けやき台小学校	3年	西村 椎奈 さん
弥生小学校	5年	吉田 日鞠 さん
ゆりのき台中学校	2年	三井 櫻子 さん