

# 令和4年度 3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)	3日(金)	6日(月)	7日(火)
献立名	中3リクエスト 小パン 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	中3リクエスト ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼ビーフン	卒業卒園祝い献立 減赤飯・ごま塩 鶏肉のから揚げ 酢の物 沢煮椀 米粉の豆乳プリンタルト	ひなまつり献立 ちらしずし 赤魚の西京焼き おひたし すまし汁 ひなあられ	ごはん ピビンバ(ごま) 春巻 わかめスープ
材料名および使用量(g)	パン 25 スパゲティ 20 豚ミンチ 15 人参 45 玉ねぎ 1 オリーブ油 0.3 上白糖 0.08 塩 12 こしょう 5.5 ケチャップ 4 ウスターソース 4 水 1 プレーンオムレツ 30 キャベツ 15 きゅうり 5 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 (小袋)	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 20 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 30 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 テンメンジャン 2 でん粉 2 ごま油 3.5 こしょう 4.0 うすろしよゆ 1.35 えびシューマイ(大) 1 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 こしょう 0.03 うすろしよゆ 1.35 ※えびシューマイ 幼 1 中 (大) 2	赤飯(α化) 70 ごま塩(小袋) 1 鶏肉(小袋) 40 土しょうが 0.8 にんにく 0.16 こしょう 0.04 塩 0.08 ごいししょうゆ 0.8 料理酒 0.4 でん粉 6.4 なたね油(揚げ油) 4 キャベツ 40 人参 5 上白糖 1 うすろしよゆ 1.5 酢 2 豆腐 25 白菜 25 かまぼこ(お祝い) 7 人参 5 みつば 3 だし昆布 1 けずり節 3 塩 0.2 うすろしよゆ 4.5 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 70 ちらしずしの素 24 赤魚の西京漬 1 白菜 40 油揚げ 4 上白糖 0.2 うすろしよゆ 1.35 豆腐 20 カットわかめ 0.2 大根 20 人参 10 えのきたけ 7 青ねぎ 5 だし昆布 0.8 塩 5 うすろしよゆ 5.4 水 0.1 115 ひなあられ(小袋) 1	精白米 80 牛肉 20 にんにく 0.2 土しょうが 0.3 大豆(ひきわり) 20 人参 8 ほうれん草 15 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 0.4 上白糖 2 酢 1 うすろしよゆ 4.5 ごま油 1.2 春巻 1 なたね油(揚げ油) 5 カットわかめ 0.3 ベーコン 5 豆腐 25 玉ねぎ 25 人参 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.4 うすろしよゆ 3.6 こしょう 0.03 水 115

[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。

## 卒業おめでとう給食アンケート結果発表!

【結果発表の動画66】



ご協力ありがとうございました

中学3年生のみなさんに、主食(ごはん・パン・めん類)、大おかず、小おかず(主菜・副菜)、デザート部門ごとに、5つのメニューから1つずつ選んでもらいました。1位に選ばれたものを中心に、2月と3月のリクエスト献立や卒業・卒園祝い献立に取り入れました。

<b>主食(ごはん)</b> 1位 わかめごはん* 2位 ごはん 3位 しそごはん	<b>(パン)</b> 1位 あげパン* 2位 こめこパン* 3位 ココアパン*	<b>(めん類) 【*2月実施 ★3月実施日】</b> 1位 ミートスパゲティ★1日 2位 ちゃんぽんめん* 3位 クリームスパゲティ
<b>大おかず</b> 1位 マーボーどうふ★2日 2位 ぶたじゃが* 3位 ポトフ*	<b>小おかず(主菜:肉)</b> 1位 鶏肉のからあげ★3日 2位 鶏肉の塩麹焼き 3位 トンカツ/チキンカツ*	<b>(主菜:魚)</b> 1位 赤魚の西京焼き★6日 2位 ちくわのいそべあげ 3位 さばの塩焼き*
<b>小おかず(副菜:和食)</b> 1位 きんぴら★10日 2位 切り干し大根のにつけ 3位 すのもの★3日	<b>(副菜:和食以外)</b> 1位 元気サラダ★1日 2位 焼きビーフン★2日 3位 ツナとポテトのサラダ	<b>デザート</b> 1位 こめこタルト★3日 2位 ゼリー 3位 ミニカップケーキ

### 中学3年生からとどいた給食川柳『五・七・五』

おいしく 伝わった 黙食で	十一月 急によ 温かみ かん	美味し ご飯も 元気出 る	いただ きれたま 満たさ れる	待ちお き腹が ないう なる四 時間目	給食で 心も身 ポカポ カだ	給食話 題が 笑顔 の輪	さんげ だんこ の秘訣 は給食
給食と 母の理 解が かぶる	おいし みんな の笑顔 咲く	カレー の日に 嬉し いな	給食待 ち待 ったよ を	給食の 三田の 食材 もかな	手を洗 い飯と 一緒に 盛る	給食を 食べて 頑張 る後 半戦	ありが たう っぶり 年間

### 給食の思い出

- ★季節に合ったものを使ったりして、旬の食材が覚えられた。
- ★初めて麻婆豆腐に出会った時の感動は今も忘れられません。僕にとっては給食の麻婆豆腐が1番の思い出です。
- ★残り物じゃんけんに命懸けで戦い、ものすごい激しい戦いの中で勝ち残り、食べて幸せを感じたこと。
- ★小学生1年生の頃、納豆が出て、悶絶しながら食べた記憶があります。
- ★柑橘系のデザートが出た時に、今回は甘いやつ?酸っぱいやつ?種はある?とドキドキしながら食べていた。
- ★小学校の頃は好き嫌いが激しかったけど中学生になって少しずつ食べていると、食べられる種類が増えたこと。
- ★疲れた時に食べる給食は最高でした。
- ★牛乳がいつのまにか飲めるようになった。
- ★小学校の時、牛乳が瓶で割ってばかりだったのでパックになった時嬉しかったこと。
- ★小学生1年の時にみんなで初めて食べた給食が、とても美味しく忘れられません!
- ★小学生の時は1週間の献立を暗記するほど給食を楽しみにしていました。
- ★三田牛のすき焼きがとてもおいしくて、幸せな気持ちになりました。
- ★私は給食が世界一大好き。「給食」という響きも好き。9年の長い間、毎日心の支えと元気の源になってくれた。
- ★あげパンの日と駅伝大会の日が同じで食べることが叶わず、膝から崩れ落ちたのは今となってはいい思い出。
- ★元気になるサラダは先に授業で出てきていたので給食で出てくると聞いた時は少しわくわくしました。

# 令和4年度 3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	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	22日(水)
献立名	うずまきパン ポークビーンズ ツナとポテトのサラダ オニオンスープ	ごはん ビーフカレー ゆで卵 レモン和え	ごはん 菜の花のかき揚げ まわかめのきんぴら(ごま) 豚汁	ごはん 肉じゃが ししゃも 大根のごま酢あえ	親子丼 ごはん 鶏肉の卵とじ ちりめんじゃこの和え物 デコボン	パン 豆腐入り焼きハンバーグたけかけ キャベツとコーンのソテー キャロットスープ	まごわやさしい ごはん さばのごまみそ焼き 大豆の磯煮 いも団子汁	ごはん ニラじゃがめ ごま油炒め ワンタンスープ 味付けのり	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 丸干し 煮びたし	スライスパン 白身魚の大豆がらめ マッシュポテト 白菜と春雨のスープ いちごジャム
材料名および使用量(g)	パン 1こ 豚肉 16 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 こいりしょうゆ 0.8 塩 0.16 こしょう 0.01 料理酒 0.5 水 4 じゃがいも 50 まぐろフレーク 7 パセリ 0.5 オリーブ油 0.3 レモン汁 0.3 酢 1.02 上白糖 0.42 塩 0.18 こしょう 0.05 玉ねぎ 40 ベーコン 7 人参 5 キャベツ 15 マッシュルーム 5 塩 0.15 うすろしょうゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 水 110	精白米 80 牛肉 30 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 45 にんにく 0.2 カレーパウダー 11 りんごピューレ 5 ウスターソース 0.15 こしょう 0.03 水 80 鶏卵 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	精白米 80 ちくわ 10 玉ねぎ 10 菜の花 10 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 まわかめ 4 なたね油(揚げ油) 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 三温糖 1.4 こいりしょうゆ 2.1 みりん 1.08 水 5 豚肉 25 じゃがいも 20 油揚げ 5 大根 15 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 牛肉 30 じゃがいも 50 玉ねぎ 40 人参 15 小丸天 15 さやいんげん 7 つきこんにやく 10 三温糖 2 うすろしょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 水 2 小松菜 15 キャベツ 25 ちりめんじゃこ(中) 3 上白糖 0.2 うすろしょうゆ 0.75 デコボン 1/4こ ししゃも 1尾 大根 35 人参 5 白いりごま 0.3 白いりごま(すり) 0.3 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 鶏肉皮付き 25 鶏卵(冷凍液卵) 35 人参 10 玉ねぎ 45 水 15 煮干し粉 3 上白糖 2.7 こいりしょうゆ 3.15 うすろしょうゆ 3.3 みりん 1.8 水 50 人参ペースト 15 ベーコン 7 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 パセリ 1 ホワイトルウ 8 牛乳 20 生クリーム 5 チキンブイヨン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.8 こしょう 0.05 水 110	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 キャベツ 35 ホールコーン 7 塩 0.15 こしょう 0.03 人参ペースト 15 ひじき 7 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 いもち 25 小松菜 10 人参 10 えのきたけ 5 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 115	精白米 80 さば 50g 1切 みそ 1.4 ニラ 0.35 白いりごま 0.56 白いりごま(すり) 0.56 みりん 1.05 上白糖 0.35 料理酒 1.4 水 2.1 大豆(ゆで) 6 チンゲン菜 2.4 油揚げ 4 ごま油 0.3 こいりしょうゆ 0.3 塩 0.1 こしょう 0.02 豚肉 6 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 5 チキンブイヨン 5 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.4 こしょう 0.03 水 125 味付けのり(小袋) 1こ	精白米 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 ニラ 8 鶏ミンチ 15 上白糖 0.5 こいりしょうゆ 1.8 みりん 0.5 でん粉 0.2 水 5 みりん 25 チンゲン菜 20 ベーコン 5 ごま油 0.3 こいりしょうゆ 0.3 塩 0.1 こしょう 0.02 豚肉 6 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 青ねぎ 5 チキンブイヨン 5 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.4 こしょう 0.03 水 125	精白米 80 厚揚げ 50 豚肉 30 玉ねぎ 40 つきこんにやく 15 人参 10 三温糖 7 うすろしょうゆ 3 みりん 0.9 水 30 丸干し 1尾 小松菜 15 白菜 20 しめじ 7 けずり節 0.2 うすろしょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	パン 1こ 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 こいりしょうゆ 2.3 みりん 0.5 水 2 じゃがいも 50 パセリ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.03 豆乳A 0.03 小松菜 3 はるさめ 35 白菜 3 ベーコン 3 玉ねぎ 15 人参 5 しめじ 5 チキンブイヨン 5 塩 0.1 うすろしょうゆ 5.5 こしょう 0.03 水 120 いちごジャム(小袋) 1こ

給食費振替日  
3月27日

## 給食クロスワードパズル

★よこのかぎ

ア ごはんやパンは主食、肉や魚のおかずは○○○○

イ 給食のパンは毎週○○○○日

ウ 給食配送トラックのラッピングは入賞した○○○○作品

エ 給食を○○○○食べて、元気いっぱい!

オ だしのうまみを生かして○○○○に

カ いい歯でよくかみ、○○○○に!

キ 12月31日の大みそかに食べる○○○○そば

ク 三田や丹波の黒豆のよさは粒の○○○○

パズルの□と○の文字をならべると、給食ができるまでにかかわる人たちからのメッセージになります。どんな言葉になるかな?

きゅうしよくを □○○○○くれて □○○○○!

この1年の給食だよりをもとに、給食パズルを作りました。

よことたてのかぎの○に入る文字を考え、パズルを完成させましょう。

【給食クロスワードパズルのこたえ】

★たてのかぎ

- 10月10日は「○の愛護デー」
- 一日の元気のヒケツは○○ごはん
- こんだて表に太字で書いてある材料は○○○産
- お店で手前にあるものを選ぶことを○○○○○
- は、日本で生まれた世界の共通語
- 主食に○○○を食べましょう
- ごはんとおかず、みそ汁の組み合わせは○○○○○の基本

給食クロスワードパズルのマス目とヒント画像

ヒント画像: おいしいおにぎり、野菜の盛り合わせ、大食い少年、黒大豆えだまめ、丹波の黒豆、三田の給食だより

マス目: 7x7のグリッド。横のヒントはア-ク、縦のヒントはウ-キ。マスには○や□のマークが配置されている。

