


令和5年度 4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	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
献立名	そぼろ丼 ごはん ・とりそぼろ キャベツの炒め物 みそ汁	ハン屋さんおすすめ セルフドッグカレーパン レバー入りチキンウインナー ほうれん草とコーンのソテー クリームスープ	ごはん 豚じゃが 手作りふりかけ おひたし	ごはん 鶏肉のから揚げ ごまたくあん和え いも団子汁	まごわやさしい ごはん 鶏のどり焼き 大豆の磯煮 ごま汁	中華丼 ・ごはん ・中華煮 春雨とチキンハムの酢の物 アモト入り小魚	小パン スパゲティナポリタン ブレンオムレット アスパラとキャベツのソテー	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮付け ふのすまし汁	ごはん チキンカレー 海と畑のサラダ
材料名および使用量 (g)	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 土しよが 1 三温糖 1.4 こいしよがゆ 2.8 料理酒 1.5 ベーコン 5 キャベツ 25 ほうれん草 10 塩 0.2 こしよが 0.04 じゃがいも 25 厚揚げ 20 人参 5 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	パン 1こ カレー粉 1 砂糖 2.4 スチーフウインナー(レバー入り) 1本 ほうれん草 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こしよが 0.03 こいしよがゆ 0.4 豚肉 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 人参 10 水 8 ポワイトルウ 8 牛乳 15 生クリーム 5 チキンブイヨン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.65 こしよが 0.05 水 75	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 50 小丸天 15 さやいんげん 7 つきごんにやく 15 三温糖 2 うすしよがゆ 3.24 こいしよがゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ちりめんじゃこ(小) 8 花かつお 0.7 青のり粉 0.3 こいしよがゆ 0.5 みりん 1.1 料理酒 0.5 白菜 25 小松菜 15 油揚げ 3 上白糖 0.1 うすしよがゆ 1.08	精白米 80 鶏肉皮付き 45 土しよが 0.9 にんにく 0.18 こしよが 0.05 塩 0.09 こいしよがゆ 0.9 料理酒 0.45 でん粉 7.2 なたね油(揚げ油) 4.5 小松菜 20 もやし 20 千切りたくあん 4.5 うすしよがゆ 0.5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 いもち 25 厚揚げ 15 玉ねぎ 20 人参 5 白ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすしよがゆ 4.4 塩 0.2 水 115	精白米 80 さわら 50g 1切 こいしよがゆ 2 上白糖 0.8 みりん 1.6 でん粉 0.1 水 3 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 うすしよがゆ 1.2 三温糖 2.6 こいしよがゆ 0.7 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 白菜 7 白菜 20 しめじ 5 青ねぎ 5 だし昆布 1.5 みそ 8.5 みりん 0.5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 水 110	精白米 80 豚肉 15 いか短冊(小) 15 人参 40 玉ねぎ 40 マッシュルーム 10 オリーブ油 15 塩 1 チンゲン菜 5 土しよが 1 チキンブイヨン 4.5 上白糖 1.5 水 0.15 うすしよがゆ 5 こしよが 0.06 でん粉 3 水 36 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 うすしよがゆ 0.9 塩 0.2 アモト入り小魚(小袋) 1こ	パン 1こ スパゲティ 25 豚肉 15 人参 15 玉ねぎ 40 けずり節 2 オリーブ油 0.5 塩 0.1 こしよが 0.06 ウスターソース 5 ケチャップ 12 ブレンオムレット 1こ グリーンアスパラ 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.2 こしよが 0.03 なたね油 0.2	精白米 80 さば 50g 1切 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいしよがゆ 1 うすしよがゆ 1.2 みりん 1 水 20 おつゆ麩 2 カットわかめ 0.2 白菜 5 人参 5 えのきたけ 7 みつば 3 だし昆布 1 けずり節 5 うすしよがゆ 5 塩 0.1 水 115	精白米 80 鶏肉皮付き 25 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 45 オニオンソテー 5 にんにく 0.1 カレールウ 11 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしよが 0.03 水 75 キャベツ 25 まぐろフレーク 10 大豆(ゆで) 5 ホールコーン 6 ひじき 0.3 上白糖 1 塩 0.04 うすしよがゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5



お知らせ

5月の給食だよりでは、ゆりのき台給食センターと清水山給食センターの紹介をします。
おたのしみです。



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食を通して子どもたちの健やかな成長を支え、応援していきたいと思っています。今年度も安全でおいしい給食を作り、お届けします。よろしくお願いたします。



三田市の学校給食



おかず

主菜・副菜・汁物などのおかずは給食センターで調理し、各学校・園へ届けます。

栄養バランス

学校給食摂取基準に基づき、1日に必要な栄養量の1/3を目安に献立を作成しています。

安全・安心

加工品は、添加物やアレルギーの少ないものを選んでいきます。またできるだけ国内産の食材を使用し、地場野菜も積極的に活用しています。

天然のだしでうす味に!

和食のだしは、煮干し粉・削り節・昆布からとっています。しっかりだしをとることで、うす味に仕上げています。

行事食

季節の行事食を出して、日本の伝統文化や食事の楽しさを伝えています。4月の行事食は『入学入園祝いこんだて』です。お楽しみに!



主食

市内の業者に委託しています。

◆週4回(水曜以外)はごはんです。お米は1年中、三田米(どんとこい)を使用しています。

◆水曜日はパンの日です。当日朝焼きで、保存料は使用していません。

牛乳

普通牛乳(200ml)

牛乳は毎日つきます。乳脂肪分3.5%以上です。成長期に欠かせない栄養源です。

給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

食事の重要性

おいしいね



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。


心身の健康

健康!



心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力



正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心



食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性



食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化



各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版―」(H31.3)

令和5年度 4月 学校給食予定こんだて表

◆牛乳は毎日つきます。

日・曜	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	ごはん ねぎじゃが チンゲン菜のごま油炒め かきたま汁 味付けのり(中学校のみ)	入学入園お祝い 赤飯・ごま塩 赤魚の西京焼き きんぴらごぼう 若竹汁 オレンジゼリー	米粉パン 豆腐入り焼きハンバーグ ジャーマンポテト 具だくさんスープ	ごはん ちくわの磯辺揚げ 大豆の五目煮 みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン
材料名および使用量 (g)	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 こいししょうゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.5 水 10 チンゲン菜 20 もやし 20 塩 0.2 こいししょうゆ 0.4 こしょう 0.02 ごま油 0.3 鶏卵(冷凍液卵) 20 豆腐 30 白菜 20 人参 10 青ねぎ 5 でん粉 1 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.4 水 110 味付けのり(小袋) 1袋 (中学校のみ)	赤飯(α化) 80 ごま塩(小袋) 1 赤魚の西京漬け 1切 あらいごぼう 20 人参 7 つきこんにやく 13 煮干し粉 0.2 三温糖 2 こいししょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 たけのこ(ゆで) 15 カットわかめ 0.3 豆腐 30 かまぼこ(さくら型) 8 玉ねぎ 15 だし昆布 0.4 けずり節 5 うす口しょうゆ 4.5 塩 0.2 水 115 オレンジゼリー 1	米粉パン 1 豆腐入りハンバーグ 1 じゃがいも 40 パーコン 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 鶏肉皮付き 6 白菜 25 もやし 7 人参 5 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 チキンブイヨン 4.5 塩 0.3 うす口しょうゆ 4 こしょう 0.02 水 115	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) 20 角こんにやく(小) 15 人参 10 昆布 0.5 三温糖 1.2 こいししょうゆ 1.2 うす口しょうゆ 1 水 12 じゃがいも 30 玉ねぎ 25 人参 10 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110 ※ちくわ 幼 1/2本 中 1本	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 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 テンメンジャン 2 でん粉 2.5 こいししょうゆ 3.5 水 40 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 うす口しょうゆ 1.35

こんだて表の見方

行事食などの特別こんだてです。

主食
おかず(2~3品)
デザート類

使用材料(g)
(小学校3,4年の1人分量)

◆おかず
幼稚園は0.6倍、小学校1,2年は0.8~0.9倍、5,6年は1.1倍、中学校は1.3倍の量になります。

加工品
赤魚の西京漬(27日)など、材料名の詳細が記入されていない場合は、加工品です。

三色食品群
[黄]□ 熱や力のもとになる(炭水化物・脂質)
[赤]○ 体をつくるもとになる(たんぱく質・カルシウム)
[緑]△ 体の調子を整える(ビタミン・ミネラル)

給食費について

	1食分	1か月分
幼稚園	210円	2940円
小学校	238円	3900円
中学校	275円	4500円

※給食費の銀行口座振替日
5月(幼稚園は6月)から毎月25日(金融機関が25日休業の場合は翌営業日)に振り替えます。それまでに残高確認をお願いします。

学校給食の情報や、イベントの募集などは、三田市HPにて。ぜひ、検索を!

三田市 学校給食

こんだて表を活用しよう!

活用方法1

目につくところに貼ろう!

献立表をたしかめて、その日に出なかった食品を、夕食やおやつに取り入れましょう。料理の組み合わせの参考にもなりますよ。

給食は『お肉』だったから 夕食はお魚メニューにしようかな!

活用方法2

会話の糸口に!

『今日、給食で何を食べたの?』
初めて食べたもの、食べられなかったものなどを知るきっかけにもなります。お家では食べないものも学校では食べていたり、気に入ったメニューなどがあれば、家庭でも取り入れてみてくださいね。

活用方法3 レシピとして活用しよう!

材料や一人分量を参考に、親子で給食メニュー作りに挑戦してみましょう!

ししやも	
ごま酢和え	
精白米	80 □
鶏肉皮付き	14 ○
人参	10 △
じゃがいも	40 □
厚揚げ	25 ○
小丸天	15 ○
角こんにやく(大)	15 △
大根	25 △
昆布	1 ○
三温糖	2 □
うす口しょうゆ	2.7 □
こいししょうゆ	3 □
みりん	1 □
水	25 □
しょうが	1 根 □
キャベツ	35 △
かまぼこ	5 ○
人参	5 △
白いりごま	0.75 □
白いりごま(すり)	0.75 □
上白糖	1.4 □
うす口しょうゆ	1.8 □
酢	2 □

分量を5倍にして作ってみよう!

※献立表に書いてある分量は、小学校3・4年生の一人分です。約5倍~6倍にすると、作りやすい分量になります。

副菜



ごま酢和え

◆◆材料◆◆

- キャベツ 175g(1/4玉)
- かまぼこ 25g(1/8本)
- にんじん 25g(1/6本)
- すりごま 大さじ1
- ★さとう 小さじ2
- ★しょうゆ 小さじ2弱
- ★酢 小さじ2

※野菜は、家にある季節の野菜に、かまぼこはちくわに代えてもOK!

◆◆作り方◆◆



① 野菜とかまぼこは千切りにする。



③ ②にかまぼこも加え、さらに1分レンジで加熱する。

人気の給食レシピ



② キャベツとにんじんをタッパーに入れふたをし、600wで2分加熱する。



④ ★の調味料とすりごまを加えよくまぜ、粗熱がとれたら出来上がり!