

令和5年度 5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(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
献立名	ごはん あじの竜田揚げ ごま和え けんちん汁	ごはん タイビーエン 焼きギョーザ ナムル	ごはん キャベツ入りつくね ツナの和え物 沢煮椀	ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜としめじの炒め物 コーン入り卵スープ	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポトフ お魚ソーセージ ヨーグルト(中学校のみ)	ごはん 豚じゃが 手作りふりかけ ジュシーフルーツ(柑橘類)	まごわやさしい献立 ごはん さばの塩焼き 茎わかめの炒め煮 ごま汁	ごはん そぼろ煮 丸干し 大根の酢の物	ごはん チキンコロケ キムタク炒め 白菜と春雨のスープ	小パン 豆腐入り焼きハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー クリームスープ
材料名および使用量(g)	精白米 80 あじ 40g 1切 土しよが 0.4 こいしよゆ 1.6 料理酒 0.8 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 15 もやし 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすしよゆ 0.9 豆腐 30 大根 20 人参 10 あらいごぼう 7 青ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 けずり節 4 うすしよゆ 4.7 塩 0.1 水 115	精白米 80 ほろさめ 7 キャベツ 25 鶏肉皮付き 10 いか短冊(小) 20 人参 5 上白糖 0.14 うすしよゆ 0.8 レモン汁 0.3 豚肉 10 かまぼこ 5 あらいごぼう 10 大根 20 えのきたけ 5 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 3 塩 0.2 うすしよゆ 5 水 120 ※ギョーザ 幼 1こ 中(大)2こ	精白米 80 キャベツ入りつくね 1こ 白菜 35 人参 5 まぐろフレーク 7 上白糖 0.14 うすしよゆ 0.8 レモン汁 0.3 豚肉 10 かまぼこ 5 あらいごぼう 10 大根 20 えのきたけ 5 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 3 塩 0.2 うすしよゆ 5 水 120 クリームコーン(缶) 10 ホールコーン 10 鶏卵(冷凍液卵) 20 玉ねぎ 25 人参 5 青ねぎ 5 でん粉 0.5 チキンピジョン 5 うすしよゆ 4.5 塩 0.1 こしよ 0.05 水 110	精白米 80 鶏肉(チキ用) 1枚 にんにく 0.13 土しよが 0.5 ベーコン厚切り 1.3 玉ねぎ 2.6 人参 0.7 キャベツ 0.7 ひよこ豆 8 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすしよゆ 2.5 こしよ 0.04 水 75 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト 1こ (中学校のみ)	パン 1こ なたね油(揚げ油) 5 きな粉 1こ 人参 20 玉ねぎ 30 人参 10 小丸天 30 三温糖 40 うすしよゆ 8 こいしよゆ 5 みりん 0.01 塩 0.2 水 2.5 ちりめんじゃこ 6 花かつお 0.7 青のり粉 0.3 こいしよゆ 0.5 みりん 1.1 料理酒 0.5 ジュシーフルーツ(柑橘類) 1/4	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 55 人参 15 玉ねぎ 50 さやいんげん 7 小丸天 20 三温糖 2 うすしよゆ 3.24 こいしよゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ちりめんじゃこ 6 えのきたけ 0.7 青のり粉 0.3 こいしよゆ 0.5 みりん 1.1 料理酒 0.5 ジュシーフルーツ(柑橘類) 1/4	精白米 80 さば 50g 1切 茎わかめ 12 人参 5 つきこんにやく 15 煮干し粉 0.5 三温糖 2 こいしよゆ 3 みりん 1.5 豆腐 3 じゃがいも 25 玉ねぎ 20 人参 7 えのきたけ 5 天根 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま(すり) 0.75 水 110	精白米 80 豚ミンチ 14 じゃがいも 14 玉ねぎ 50 人参 35 人参 15 厚揚げ 25 小丸天 20 さやいんげん 5 煮干し粉 3 三温糖 1.8 こいしよゆ 3 うすしよゆ 2.5 みりん 2 水 20 丸干し 1尾 天根 30 人参 5 青ねぎ 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 チキンコロケ 1こ なたね油(揚げ油) 5 豚肉 16 人参 5 ニラ 5 もやし 20 白菜キムチ 9 千切りたくあん 8 こいしよゆ 0.3 ごま油 0.8 ほろさめ 3 白菜 35 ベーコン 3 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.1 うすしよゆ 5 こしよ 0.03 水 120	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 ほうれん草 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こしよ 0.03 こいしよゆ 0.4 ベーコン 5 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 人参 10 ホワイトルウ 8 牛乳 15 生クリーム 5 チキンピジョン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしよ 0.05 水 75

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)
[赤]O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。

三田の学校給食センターの紹介

三田市内の39校園、約10,200食の学校給食を、ゆりのき台と清水山の2つの給食センターで作っています。

きせつの食べ物とりいれて
ゆげたつ 大きなかまをませ
うでをふるってつくります。
しょくよくそそる いいかおり
よくあじわって♡♡
クラスでおいしくいただきます。

給食センター紹介動画は、三田市HPにて5月1日より、公開予定!ぜひ視聴ください。

三田市 学校給食

清水山給食センター

- 給食数・・・約 3,200食
- ・小学校 7校
(三田・三輪・志手原・小野・高平・母子・松が丘)
 - ・中学校 3校
(上野台・八景・けやき台)
 - ・幼稚園 6園
(三田・三輪・志手原・小野・松が丘・高平)
 - ・特別支援学校 1校(上野ヶ原)

所長1名、事務員1名、
栄養教諭3名、調理師24名

『みんなで、一生懸命作っています。残さず食べてくれるとうれしいです。』『すききらいせず何でも食べて、大きく成長してくださいね。』『給食で、おいしい楽しい思い出をいっぱい作ってほしいです。』



令和5年度から新しいトラックが走っています。



給食配送車は、全部で13台です。食べチャオさんだ! 絵手紙作品がラッピングされています。



ゆりのき台給食センター

- 給食数・・・約 7,000食
- ・小学校 13校
(藍・本庄・広野・武庫・すずかけ台・狭間・富士・あかしあ台・弥生・つつじが丘・けやき台・学園・ゆりのき台)
 - ・中学校 5校
(長坂・狭間・富士・藍・ゆりのき台)
 - ・幼稚園 3園
(広野・本庄・藍)
 - ・特別支援学校 1校(ひまわり)

所長1名、事務員8名、栄養士1名、
栄養教諭3名、調理師46名



令和5年度 5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	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立名	おたのしみ献立 減えんどうごはん いかの天ぷら たけのこのおおかか煮 みそ汁 ミニたい焼き	ごはん チキンカレー 海と畑のサラダ	しそご飯 かき揚げ おひたし いも団子汁	ごはん 緑のヤンニョムカンジャンかけ チャブチエ わかめスープ	小パン ミートスパゲティ プレーンオムレツ レモン和え	ごはん かつおのしぐれ煮 煮ひたし みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物(ごま)	ごはん ニラじゃが キャベツとコーンのソテー ワンタンスープ	ごはん ふくめ煮 ししゃも ごま酢和え	パン 白身魚フライ ポークビーンズ レタスのスープ
材料名および使用量 (g)	精白米 60 えんどう(むきみ) 12 塩 0.72 いかの天ぷら 1 なたね油(揚げ油) 5 たけのこ(ゆで) 30 花かつお 0.5 三温糖 1.6 うすろしようにゆ 2.16 みりん 0.8 けずり節 1.6 水 12 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 油揚げ 5 人参 10 えのきたけ 7 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 ミニたい焼き(小袋) 1	精白米 80 鶏肉皮付き 20 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 カレーウ 11 りんごピューレ 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 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 白砂糖 1 塩 0.04 うすろしようにゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5	精白米 80 しそご飯の素 1.71 大豆(ひきわり) 10 あらいごぼう 7 玉ねぎ 15 ちりめんじゃこ(中) 3 小麦粉 6 塩 0.1 なたね油(揚げ油) 4 白菜 30 小松菜 15 けずり節 0.2 うすろしようにゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 鶏肉皮付き 10 いももち 25 大根 15 人参 7 えのきたけ 7 白ねぎ 7 だし昆布 0.6 けずり節 5 うすろしようにゆ 4.6 塩 0.2 水 115	精白米 80 さわら 50g 1 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しようにゆ 0.25 けずり節 0.2 こいりしようにゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 豚肉 10 土しようにゆ 0.5 にんにく 0.1 人参 5 緑豆はるさめ 4 ほうれん草 10 白砂糖 0.6 うすろしようにゆ 2 料理酒 0.5 カツわかめ 0.3 ベーコン 5 豆腐 30 人参 10 もやし 10 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.4 うすろしようにゆ 3.6 こしょう 0.03 水 120	パン 1 スパゲティ 25 豚ミンチ 20 人参 15 玉ねぎ 45 ピーマン 5 オリーブ油 1 白砂糖 1 こしょう 0.08 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 水 4 プレーンオムレツ 1 白米 40 人参 3 人参 5 厚揚げ 20 厚揚げ 0.12 青ねぎ 0.7 酢 1.7	精白米 80 かつお(角切り) 40 土しようにゆ 3.3 三温糖 1.8 こいりしようにゆ 5 みりん 2 料理酒 1.5 水 10 白菜 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 玉ねぎ 20 じゃがいも 30 人参 5 人参 5 厚揚げ 20 厚揚げ 0.12 青ねぎ 0.7 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 豆腐 40 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しようにゆ 0.3 にんにく 0.4 水 3.4 トウバンジャン 0.3 デンメンジャン 2 でん粉 2 こいりしようにゆ 3.5 水 40 キャベツ 20 緑豆はるさめ 5 人参 5 ささみの水煮 5 人参 5 酢 2.9 白砂糖 1.4 うすろしようにゆ 0.9 塩 0.2 ごま油 0.5 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5	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 人参 10 上白糖 1 こいりしようにゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.25 水 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 7 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 人参 10 チンゲン菜 10 チキンピジョン 5 塩 0.1 うすろしようにゆ 5.5 こしょう 0.03 水 115	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 ウスターソース 2 うすろしようにゆ 2.7 こいりしようにゆ 3 塩 1 こしょう 25 水 1 ししゃも 1尾 キャベツ 35 糸かまぼこ 5 人参 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 白砂糖 1.4 うすろしようにゆ 1.8 酢 2 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	パン 1 白身魚フライ 1 なたね油(揚げ油) 5 豚肉 10 大豆(ゆで) 20 玉ねぎ 20 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 白砂糖 0.8 こいりしようにゆ 0.8 塩 0.16 こしょう 0.01 料理酒 0.5 水 4 レタス 25 ベーコン 5 玉ねぎ 5 人参 5 人参 5 マッシュルーム 5 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 うすろしようにゆ 2.7 塩 0.5 こしょう 0.04 水 110

給食費振替日

安全・安心、おいしい三田の給食ができるまで

『えんどうごはん』や『たけのこのおかか』など季節のメニューが給食で味わえます。

三田でとれる季節には 三田の野菜を使っています

エコファーマーを取得した学校給食部会の生産者を中心に、玉ねぎ、人参、白菜、キャベツなどを使っています。地場野菜で季節を感じましょう。ご家庭の食卓にも取り入れてみましょう。

三田地場野菜(特産物とおもな野菜)

農作物	4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
玉ねぎ		●	●	●	●						
母子生茶葉・茶葉			●	●	●						
トマト			●	●	●						
ピーマン			●	●	●	●					
きゅうり			●	●	●	●	●				
じゃがいも				●	●	●	●				
オクラ				●	●	●					
くりなんきん					●						
黒大豆枝豆						●					
キャベツ							●	●	●	●	
はくさい							●	●	●	●	
だいこん							●	●	●	●	
太ねぎ										●	
黒大豆										●	
れんこん										●	
にんじん										●	●
うど											●

令和5年度 給食地場野菜 使用計画より

献立作成会 栄養教諭が献立
献立見直し会 原案をたてます。

調理師と調理・衛生面を協議し、
決定します。
魅力ある献立
作成を目指して
います。

物資選定委員会 毎月、保護者代表・校長代表により、
学校給食の食材
を選定し
ます。

食材の発注 学校園から提出された給食予定表をもとに、食材の発注をします。

価格、産地、食品添加物、アレルギー、味...などを見ながら
選びます。

食材の受け取り 数量や産地、ロット、内容をチェックして、給食に使う食材を受け取ります。

下処理 野菜の皮をむいたり、洗ったり、ヘタや根を切っています。
土や虫が入らないように、野菜の葉は、1枚ずつチェックして、シンクで3回水洗いをします。

調理 蒸気式回転釜で煮物や汁物、和え物を作ります。オーブンで焼き物、フライヤーで揚げ物のおかずを作ります。クラス毎に配缶し、学校・園へ届けます。

学校・園へ配送 おかずと食器を入れたコンテナを積んで、配送トラックで給食を届けます。

