

# 令和5年度 8.9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          | 30日(水)  | 31日(木)   | 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)   |        |
|--------------|---|--|--|---|--|--|---|--|---|--|--|--------|
| 献立名          | パン<br>ポトフ<br>チリコンカン<br>小松菜とコーンのソテー  | 日本の味めぐり 熊本<br>セルフ五目ごはん<br>・ごはん<br>・五目ごはんの具<br>がね揚げ<br>みそ汁  | 沖縄料理<br>ごはん<br>ラフテー(豚肉の角煮)<br>ピーマンチャンプルー(卵)<br>とうがんと汁  | 世界の料理 韓国<br>ごはん<br>韓のヤンニョムカンジャンかけ<br>ナムル(ごま入り)<br>キムチスープ  | ごはん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>大豆の五目煮<br>けんちん汁<br>ごま塩(中学校のみ)   | 小パン<br>ソーススパゲティ<br>豆腐入りハンバーグ<br>レモン和え  | 三色丼<br>・ごはん<br>・とりそばろ<br>・炒り卵<br>かぼちゃのみそ汁   | しそご飯<br>夏野菜のかき揚げ<br>きゅうりとツナのすのもの<br>具たくさんスープ   | ごはん<br>いかのスタミナソースかけ<br>ごまたくあん和え<br>みそ汁  | ごはん<br>白身魚のピリカラあえ<br>チンゲン菜のごま油炒め<br>ワンドンスープ  | ごはん<br>夏野菜のさっぱりミートスパゲティ<br>ブレンオムレツ<br>元気になるサラダ<br>和風ドレッシング | サラダで元気 |
| 材料名および使用量(g) | パン<br>ベーコン厚切り 15<br>玉ねぎ 30<br>人参 10<br>キャベツ 25<br>じゃがいも 40<br>パセリ 1<br>チキンブイオン 4.5<br>ローリー粉末 0.01<br>塩 0.2<br>うすろしょうゆ 2.5<br>こしょう 0.04<br>水 80<br>大豆(ゆで) 10<br>玉ねぎ 25<br>にんにく 0.1<br>豚ミンチ 10<br>トマトダイス(缶) 20<br>ケチャップ 4<br>チリパウダー 0.05<br>塩 0.15<br>こしょう 0.02<br>チキンブイオン 2<br>小松菜 30<br>エリンギ 10<br>ホールコーン 5<br>塩 0.15<br>こいりしょうゆ 0.4<br>こしょう 0.03 | 精白米 80<br>鶏肉皮付き 15<br>人参 10<br>あらいごぼう 10<br>油揚げ 4.5<br>干しいたけ 0.3<br>こいりしょうゆ 2.6<br>料理酒 2.7<br>みりん 0.5<br>水 12<br>さつま芋 30<br>土しよが 0.5<br>小麦粉 6<br>黒砂糖 0.45<br>うすろしょうゆ 0.45<br>塩 0.1<br>水 7<br>なたね油(揚げ油) 4<br>豆腐 30<br>白菜 15<br>玉ねぎ 15<br>人参 5<br>青ねぎ 5<br>けずり節 5<br>みそ 8.5<br>水 120 | 精白米 80<br>豚肉(角) 50<br>土しよが 1.3<br>にんにく 0.9<br>青ねぎ 2.5<br>土しよが 0.25<br>けずり節 0.2<br>こいりしょうゆ 4.5<br>みりん 1.2<br>水 12<br>ピーマン 4<br>しほり豆腐 20<br>ベーコン 5<br>人参 3<br>鶏卵(冷凍液卵) 12<br>うすろしょうゆ 0.45<br>塩 0.25<br>こしょう 0.04<br>ごま油 0.5<br>とうがんと汁 30<br>人参 7<br>しめじ 5<br>油揚げ 5<br>青ねぎ 5<br>塩 0.3<br>うすろしょうゆ 4.7<br>けずり節 5<br>だし昆布 0.5<br>水 130 | 精白米 80<br>ちくわ 1切<br>小麦粉 0.1<br>にんにく 0.1<br>青ねぎ 0.25<br>水 0.2<br>なたね油(揚げ油) 15<br>角こんにやく(小) 10<br>人参 7<br>昆布 0.5<br>三温糖 1<br>こいりしょうゆ 1<br>うすろしょうゆ 0.9<br>水 10<br>豆腐 30<br>大根 20<br>人参 10<br>あらいごぼう 7<br>白いりごま 5<br>白いりごま(すり) 1<br>豚肉 10<br>豆腐 25<br>白菜キムチ 5<br>えのきたけ 10<br>青ねぎ 5<br>人参 5<br>チキンブイオン 5<br>うすろしょうゆ 3.6<br>塩 0.16<br>水 120 | 精白米 80<br>ちくわ 1本<br>小麦粉 6<br>にんにく 0.5<br>水 8<br>なたね油(揚げ油) 5<br>ピーマン 15<br>花かつお 0.3<br>塩 0.1<br>こしょう 0.03<br>こいりしょうゆ 0.5<br>ウスターソース 6<br>中濃ソース 7<br>豆腐入りハンバーグ 1<br>白菜 40<br>人参 3<br>塩 1.4<br>油揚げ 0.12<br>青ねぎ 0.7<br>みそ 0.7<br>酢 1.7 | パン<br>スパゲティ 25<br>豚肉 16<br>いか短冊(小) 15<br>キャベツ 40<br>人参 15<br>ピーマン 5<br>花かつお 1.4<br>塩 0.1<br>こしょう 0.03<br>こいりしょうゆ 0.5<br>ウスターソース 0.7<br>中濃ソース 0.1<br>西洋かぼちゃ 30<br>玉ねぎ 30<br>油揚げ 5<br>青ねぎ 5<br>みそ 8.5<br>水 110 | 精白米 80<br>しそご飯の煮 1.71<br>西洋かぼちゃ 12<br>玉ねぎ 5<br>さやいんげん 3<br>にがうり 7<br>小麦粉 7<br>塩 0.1<br>なたね油(揚げ油) 6<br>きゅうり 20<br>キャベツ 10<br>人参 5<br>まぐろフレーク 10<br>塩 1.5<br>うすろしょうゆ 0.06<br>酢 1.4<br>レモン汁 0.5<br>ベーコン 7<br>はるさめ 3<br>白菜 25<br>人参 5<br>玉ねぎ 20<br>青ねぎ 5<br>チキンブイオン 4.5<br>塩 0.3<br>うすろしょうゆ 5<br>こしょう 0.02<br>水 125 | 精白米 80<br>松笠いか 1枚<br>青ねぎ 1<br>にんにく 0.1<br>土しよが 0.25<br>こいりしょうゆ 3<br>みりん 3<br>でん粉 0.4<br>水 3<br>白菜 25<br>小松菜 15<br>千切りたくあん 4.5<br>うすろしょうゆ 0.5<br>白いりごま 0.5<br>白いりごま(すり) 0.5<br>玉ねぎ 20<br>じゃがいも 30<br>人参 25<br>厚揚げ 5<br>青ねぎ 5<br>みそ 8.5<br>水 110 | 精白米 80<br>白身魚(角切り) 45<br>でん粉 4.5<br>なたね油(揚げ油) 4.5<br>玉ねぎ 10<br>にんにく 0.1<br>土しよが 0.1<br>みりん 0.1<br>でん粉 1.5<br>水 2<br>みりん 1<br>トウバンジャン 0.1<br>ケチャップ 0.2<br>ウスターソース 3<br>チンゲン菜 15<br>玉ねぎ 5<br>もやし 20<br>塩 0.2<br>こいりしょうゆ 0.4<br>こしょう 0.02<br>ごま油 0.3<br>ベーコン 5<br>ホールコーン 5<br>ワンドンスープ 5<br>玉ねぎ 30<br>人参 10<br>青ねぎ 5<br>チキンブイオン 5<br>塩 0.1<br>うすろしょうゆ 5.5<br>こしょう 0.03<br>水 120 | パン<br>スパゲティ 25<br>鶏ミンチ 15<br>玉ねぎ 15<br>人参 10<br>なす 10<br>トマト 7<br>ピーマン 3<br>ビーマン 3<br>上白糖 1<br>こいりしょうゆ 1<br>水 1<br>ケチャップ 12<br>ウスターソース 5.5<br>塩 0.3<br>こしょう 0.08<br>にんにく 0.5<br>水 4<br>ブレンオムレツ 1<br>キャベツ 30<br>きゅうり 15<br>きゅうり 30<br>ポークハム 5<br>ホールコーン 5<br>人参 5<br>きざみ昆布 0.2<br>花かつお 1<br>ドレッシング・和風(小袋) 1 |  |        |

## 食べチャオさんだ！給食センター探検隊

“食べチャオさんだ！”食育推進事業で、4年ぶりの開催となる「給食センター探検隊」が7月21日にゆりのき台給食センターで行われました。応募総数187組の中から当選した15組33名が、日頃、見ることでできない給食センターの調理場を見学し、給食のよさやこだわりを知り、試食をしました。

## 探検スタート♪

### ★ 下処理室

野菜の代わりに水風船で作業を体験♪



いつも食材が入っている段ボールを持ってみたよ！

給食センターでは、いろいろな食料がたくさん使われているんだと思った

調理器具を見て、思った以上にでかかった

冷蔵庫に入ったり、水風船をすくったり、いろいろな体験ができた

### ★ コンテナ&配送車

コンテナを動かしてみたよ♪



配送車の中ものぞいてみたよ！

### ★ 調理&配付

水をはった釜をかき混ぜてみたよ♪



大きな杓で水をすくって入れたよ！

すくう体験ができたので楽しかった

### ★ 洗浄室

お皿にマヨネーズなどの袋がはさまっていたら、お皿を洗う機械で汚れが落ちないことがわかった

## 探検隊スペシャルこんだて

夏やさいのカレーライス  
三田ポークときゅうりのマリネ  
豆腐入りハンバーグ  
サーターアンドンギー 牛乳



### ★ 試食



いろいろな機械を使って作っているのがわかった

・探検隊に参加して大変なことがわかったので、いっぱい食べて残さないようにしたい  
・給食はいろいろな人の努力のかたまりだと思った  
・給食を作る大変さがよくわかってよかった(保護者)  
・夏休みの思い出が一つできて楽しく過ごせた(保護者)

# 令和5年度 9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           | 14日(木)  | 15日(金)  | 19日(火)   | 20日(水)  | 21日(木)   | 22日(金)  | 25日(月)   | 26日(火)   | 27日(水)   | 28日(木)  | 29日(金)  |  |
|---------------|---|---|--|---|--|---|--|--|--|---|---|--|
| 献立名           | ごはん<br>麻婆豆腐<br>焼ビーフン  | ごはん<br>キャベツ入りつくね<br>ピーマンとちくわの炒めもの<br>もずく汁   | 中華丼<br>・ごはん<br>・中華丼の具<br>焼きギョーザ<br>春雨の酢の物  | 小パン<br>チキンメンチカツ<br>キャベツとコーンのソテー<br>パンプキンスープ   | まごやさい<br>ごはん<br>さばの塩焼き<br>きんぴらごぼう(ごま入り)<br>みそ汁   | 減ごはん<br>豚じゃが<br>ししゃも<br>切干し大根のほりはり漬け<br>ぶどうゼリー  | ごはん<br>厚焼き卵<br>大豆の磯煮<br>いも団子汁  | ごはん<br>とびうおフライ<br>ごま和え<br>沢煮椀  | ごはん<br>とびうおフライ<br>ごま和え<br>沢煮椀  | 世界のパン(インド)<br>ナン<br>チキンカレー<br>ピーズサラダ<br>ノンエッグマヨネーズ  | お月見献立<br>減ごはん<br>赤魚の西京焼き<br>切干し大根の煮付け<br>いも煮汁<br>お月見だんご | ごはん<br>キムタク炒め<br>焼きシューマイ(えび)<br>わかめスープ |
| 材料名および使用量 (g) | 精白米 80<br>豆腐 80<br>合ミンチ 16<br>大豆(ひきわり) 10<br>玉ねぎ 35<br>人参 10<br>ニラ 3<br>土しよが 0.3<br>にんにく 0.4<br>八丁みそ 3.4<br>トウバンジャン 0.3<br>テンメンジャン 2<br>でん粉 2<br>こいりしよゆ 3.5<br>水 40<br>ビーフン 8<br>まぐろフレーク 5<br>玉ねぎ 10<br>キャベツ 12<br>人参 5<br>ごま油 0.7<br>塩 0.15<br>こしよ 0.03<br>うすろしよゆ 1.35 | 精白米 80<br>キャベツ入りつくね 1<br>ピーマン 10<br>ちくわ 10<br>あらいごぼう 13<br>人参 5<br>チンゲン菜 5<br>花かつお 1<br>なたね油 0.3<br>三温糖 1.9<br>こいりしよゆ 2.6<br>料理酒 0.6<br>鶏肉皮付き 5<br>えのきたけ 10<br>人参 10<br>玉ねぎ 35<br>おきなわもずく 2.3<br>みつば 3<br>けずり節 5<br>だし昆布 0.5<br>人参 4.5<br>うすろしよゆ 0.15<br>塩 120<br>水 | 精白米 80<br>豚肉 15<br>いか短冊(小) 10<br>厚揚げ 10<br>人参 15<br>チンゲン菜 15<br>白菜 40<br>玉ねぎ 40<br>チキンピジョン 3<br>でん粉 2<br>西洋かぼちゃ 35<br>玉ねぎ 35<br>人参 10<br>ホワイトルウ 9<br>牛乳 15<br>チキンピジョン 15<br>ローリエ粉末 0.01<br>塩 0.8<br>こしよ 0.05<br>水 90<br>ギョーザ(大) 1<br>緑豆はるさめ 4<br>きゅうり 20<br>もやし 13<br>人参 5<br>酢 2.5<br>上白糖 1.4<br>うすろしよゆ 0.9<br>塩 0.2<br>※ギョーザ 幼 1こ<br>中 (大)2こ | パン 1<br>チキンメンチカツ (レバー入り) 1<br>なたね油(揚げ油) 5<br>キャベツ 35<br>ホールコーン 7<br>塩 0.15<br>こしよ 0.03<br>ベーコン 5<br>西洋かぼちゃ 35<br>玉ねぎ 35<br>人参 10<br>ホワイトルウ 9<br>牛乳 15<br>チキンピジョン 15<br>ローリエ粉末 0.01<br>塩 0.8<br>こしよ 0.05<br>水 90 | 精白米 80<br>あらいごぼう 20<br>人参 10<br>つきこんにやく 10<br>白いりごま 0.7<br>白いりごま(すり) 0.7<br>けずり節 0.2<br>三温糖 1.5<br>こいりしよゆ 2.5<br>みりん 0.6<br>水 5<br>じゃがいも 30<br>玉ねぎ 20<br>人参 10<br>油揚げ 7<br>えのきたけ 7<br>カットわかめ 0.3<br>青ねぎ 5<br>けずり節 5<br>みそ 8.5<br>水 110 | 精白米 70<br>豚肉 20<br>じゃがいも 50<br>ひじき 15<br>油揚げ 50<br>人参 10<br>けずり節 7<br>三温糖 2<br>うすろしよゆ 3.24<br>こいりしよゆ 3.6<br>水 1<br>料理酒 2<br>水 32<br>ししゃも 1尾<br>切干し大根 5<br>きゅうり 10<br>人参 5<br>酢 2.4<br>うすろしよゆ 2<br>上白糖 1.7<br>ぶどうゼリー 1 | 精白米 80<br>厚焼き卵 1<br>大豆(ゆで) 6<br>キャベツ 2.4<br>人参 4<br>白いりごま 5<br>にんにく 1<br>上白糖 1.2<br>こいりしよゆ 2.6<br>みりん 0.7<br>水 8<br>いももち 25<br>小松菜 10<br>大根 10<br>人参 10<br>白ねぎ 10<br>だし昆布 1<br>けずり節 5<br>うすろしよゆ 5<br>塩 0.15<br>水 120 | 精白米 80<br>とびうおフライ 1<br>なたね油(揚げ油) 4<br>キャベツ 35<br>人参 5<br>白いりごま 1<br>にんにく 1<br>上白糖 0.2<br>うすろしよゆ 1.2<br>豚肉 10<br>白菜 25<br>大根 15<br>チャツネ 10<br>塩 5<br>水 30<br>ひよこ豆 7<br>赤いんげん豆 3<br>じゃがいも 30<br>キャベツ 15<br>人参 5<br>ポークハム 5<br>塩 0.08<br>酢 0.2<br>上白糖 0.2<br>こしよ 0.02<br>ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1 | ナン(小袋) 1枚<br>鶏肉皮付き 50<br>ターメリック 4<br>塩 0.3<br>玉ねぎ 0.2<br>人参 70<br>オニオンソテー 40<br>にんにく 2<br>土しよが 0.8<br>カレー粉 1<br>クミンパウダー 0.5<br>ガラマサラ 0.2<br>チャツネ 0.02<br>水 1<br>人参 20<br>塩 0.8<br>里芋 25<br>つきこんにやく 15<br>人参 10<br>青ねぎ 5<br>けずり節 5<br>料理酒 0.5<br>うすろしよゆ 4<br>塩 0.2<br>水 110<br>お月見だんご(小袋) 1<br>※ナン 幼 50g<br>小 70g<br>中 100g | 精白米 80<br>豚肉 20<br>もやし 20<br>白菜キムチ 4<br>千切りたくあん 15<br>こいりしよゆ 0.3<br>ごま油 0.8<br>えびシューマイ(大) 1<br>カツわかめ 0.3<br>みりん 30<br>人参 10<br>鶏肉皮付き 20<br>人参 20<br>青ねぎ 5<br>玉ねぎ 5<br>うすろしよゆ 4.8<br>こしよ 0.03<br>水 115<br>※えびシューマイ 幼 1こ<br>中 (大)2こ |   |  |

給食費振替日  
9月25日

[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。

## 食事と運動

日々の練習やトレーニングはもちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう!

### スポーツで力を発揮するための食事とは?



主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補うようにしましょう。

**果物**  
+ 季節の果物も取り入れると good!

補食には、おにぎりやサンドイッチ、牛乳やヨーグルト、バナナやオレンジなどがオススメ!

### 試合当日の食事のポイント

★ 食事は、試合の3~4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

★ 水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。

★ 試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど消化のよいものにしましょう。

★ 試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があてしまう場合は、補食をとりましょう。

### 健康な体をつくるためのポイント

#### 朝ごはんを毎日必ず食べる

朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。

#### 睡眠をしっかりとる

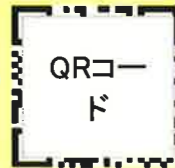
体の成長に関わる「成長ホルモン」は寝ている間に多く出ます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。



## おたのしみ きゅうしよく デザート選挙

あなたが食べたいと思うデザートを選んでください!!

QRコードを読み取って、投票してくださいね!



9/30 しめきり

iPadやおうちの方のスマートフォンで投票してください。選ばれたデザートは 12月に登場します☆