

令和5年度 1月学校給食予定こんだて表 ◆牛乳は毎日つきます。三田市立清水山給食センター

日・曜	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)						
献立名	パン ポトフ チリコンカン 小松菜とコーンのソテー	ごはん お正月献立 松笠いか 紅白なます しらたま汁	ごはん ビーフカレー ゆで卵 レモン和え	ようねんこんにやく ごはん さばの塩焼き こんにやくの鶏そぼろあんかけ すまし汁	ごはん 高野豆腐の卵とじ かつお和え ぼんかん	うずまきパン キャベツ入りつくね ブロッコリーのサラダ ノンエッグマヨネーズ 野菜スープ						
材料名および使用量 (g)	パン ベーコン厚切り 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃがいも チキンピジョン ローリエ粉末 塩 うすろしよゆ こしよ 水	1こ 20 30 10 20 40 4.5 0.01 0.2 2.5 0.04 80	精白米 松笠いか 上白糖 こいロしよゆ みりん でん粉 水 天根 人参 上白糖 塩 酢	80 1枚 2.2 3.5 1.8 0.4 3 30 5 5 1.5 0.2 2	精白米 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ オニオンソテー にんにく カレーウ りんごピューレ 塩 ウスターソース こしよ	80 40 40 7 35 5 0.1 11 5 0.15 0.6 0.03 80	精白米 さば 50g 角こんにやく(大) 鶏ミンチ 玉ねぎ けずり節 三温糖 こいロしよゆ うすろしよゆ でん粉 水 豆腐 白菜 人参 青ねぎ だし昆布 けずり節 うすろしよゆ 塩 水	80 1切 50 12 10 1 3 1.8 3.5 0.6 20 30 25 5 1 5 5 5.4 0.1 115	精白米 鶏肉皮付き 高野豆腐 じゃがいも 人参 鶏卵 さやいんげん 玉ねぎ けずり節 三温糖 うすろしよゆ こいロしよゆ みりん 水 小松菜 キャベツ 花かつお うすろしよゆ 上白糖 ぼんかん	80 10 8 30 15 30 5 40 3 2 3.15 3.3 2 35 5 20 20 0.8 1.08 0.1 115	パン キャベツ入りつくね ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ (小袋) ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 セロリ チキンピジョン ローリエ粉末 塩 うすろしよゆ こしよ 水	1こ 1こ 28 1こ 5 35 25 10 5 6 0.01 0.6 2.4 0.04 115
	ひよこ豆 玉ねぎ にんにく 豚ミンチ トマトダイス(缶) ケチャップ チリパウダー 塩 こしよ チキンピジョン 小松菜 エリンギ ホールコーン 塩 こいロしよゆ こしよ	10 25 0.1 10 20 4 0.05 0.15 0.02 2 25 7 7 0.15 0.4 0.03	白玉だんご 白菜 厚揚げ 人参 青ねぎ けずり節 みそ 水	35 10 15 5 5 5 8.5 115	水 鶏卵 白菜 人参 人参 上白糖 塩 レモン汁 酢	80 1こ 40 3 1.4 0.12 0.7 1.7	水 人参 人参 だし昆布 けずり節 うすろしよゆ 塩 水	25 5 1 5 5.4 0.1 115	5 5 20 20 0.8 1.08 0.1 115	5 35 25 10 5 6 0.01 0.6 2.4 0.04 115		

やってみよう! ふゆやすみ なにたべた?

「あきびんごのたべもの博士」参考

☆あなたはなにレベル?

1分まで	神	6分まで	中学生
3分まで	博士	8分まで	小学生
4分まで	大学生	10分まで	幼稚園
5分まで	高校生	10分以上	かんぼったね

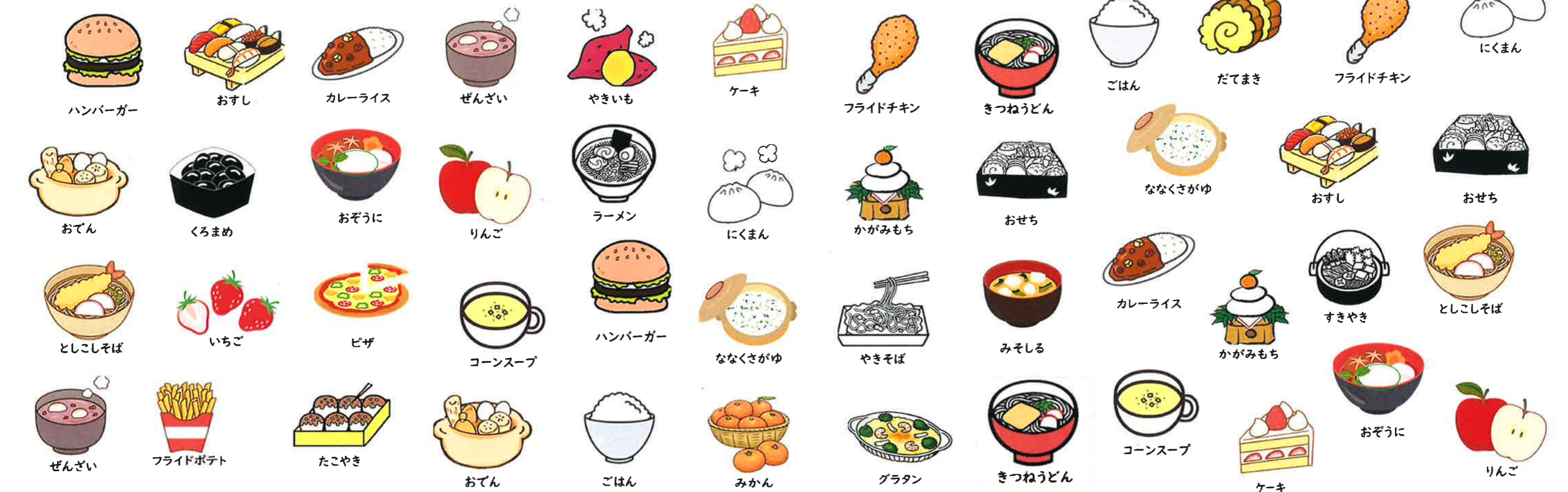
冬休みには、何を食べましたか?
冬のおいしい食べ物をあつめてみました。
おなじ食べ物に○をつけましょう。
ぜんぶで30くみあります。
集中力を高めるゲームです。

なれてくると早くできるようになります。



2024年 令和6年

あけましておめでとうございます。
今年も給食センターのみなで力をあわせて安全でおいしい給食を作ります。しっかり食べて元気いっぱいの三学期を過ごしてくださいね。



令和5年度 1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。

三田市立清水山給食センター

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	ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 たくあん和え いも団子汁	まごわやさしい ごはん わかさぎの南蛮漬け 茎わかめの炒め煮(ごま) みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼ビーフン	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ししゃも れんこんの酢の物	献立にトライやる 兵庫の小麦 小パン(県産小麦) かぼちゃコロッケ ほうれん草とコーンのソテー かぶのクリームスープ	世界の料理 タイ ごはん ガイヤーン(鶏肉のてり焼き) チンゲン菜のごま油炒め ビーフンスープ	日本の味めぐり 京都 ごはん 赤魚の西京焼き 煮びたし ゆばのすまし汁 おはぎ(きなこ付き)	三田ふるさと献立 黒豆ごはん ふくめ煮 丸干し おひたし	三田ふるさと献立 ごはん 厚焼き卵 ごま酢和え ぼたん汁 味付けのり	パン 白身魚フライ ビーンズサラダ 具だくさんスープ
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚肉 20 あらいごぼう 20 つきこんにやく 10 さやいんげん 5 けずり節 0.5 三温糖 2 こいロしようゆ 2 水 5 白菜 30 ほうれん草 15 千切りたくあん 4.5 うすロしようゆ 0.9 鶏肉皮付き 7 いももち 25 油揚げ 7 人参 10 白ねぎ 5 だし昆布 0.6 けずり節 5 うすロしようゆ 4.95 塩 0.2 水 115	精白米 80 わかさぎ 30 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 3 玉ねぎ 7 上白糖 3 酢 2.1 こいロしようゆ 3 料理酒 1.5 茎わかめ 12 人参 5 つきこんにやく 15 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 けずり節 0.5 三温糖 2 こいロしようゆ 3 みりん 1.5 水 3 豆腐 25 じゃがいも 25 大根 15 えのきたけ 7 人参 5 青ねぎ 5 けずり節 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 20 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 さやいんげん 3 けずり節 0.3 三温糖 0.4 うすロしようゆ 3.2 こいロしようゆ 3.2 みりん 0.9 水 30 ししゃも 1尾 大根 25 人参 5 上白糖 5 塩 1.7 酢 0.12 しょうゆ 3.4	精白米 80 厚揚げ 50 豚ミンチ 20 玉ねぎ 45 つきこんにやく 15 人参 20 ホールコーン 5 塩 0.1 しょうゆ 0.03 こいロしようゆ 0.4 鶏肉皮付き 10 かぶら 30 白菜 15 玉ねぎ 25 人参 5 ホワイルウ 8 牛乳 20 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.65 しょうゆ 0.05 水 95	精白米 80 パン 1こ かぼちゃコロッケ 1こ なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 しょうゆ 0.03 こいロしようゆ 0.4 鶏肉皮付き 10 こいロしようゆ 30 しょうゆ 15 ごま油 25 人参 5 豚肉 10 ビーフン 3 人参 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.25 うすロしようゆ 4.5 こいロしようゆ 0.02 水 115	精白米 80 鶏肉(テキ用) 1枚 にんにく 0.5 ナンプラー 1.5 こいロしようゆ 1 上白糖 1 チンゲン菜 20 人参 7 もやし 20 塩 0.2 こいロしようゆ 0.4 しょうゆ 0.02 ごま油 0.3 人参 10 だし昆布 3 人参 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.25 うすロしようゆ 4.5 こいロしようゆ 0.02 水 115	精白米 80 赤魚の西京漬け 1切 小松菜 20 白菜 15 しめじ 5 けずり節 0.2 うすロしようゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豆腐 25 大根 15 昆布 5 三温糖 2 うすロしようゆ 3 こいロしようゆ 3 みりん 1 水 25 丸干し 1尾 もやし 25 ほうれん草 20 けずり節 0.2 うすロしようゆ 1.2 みりん 0.5 水 4	精白米 80 厚焼き卵 1こ キャベツ 35 糸かまぼこ 5 人参 5 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 うすロしようゆ 2.7 こいロしようゆ 3 みりん 1 水 25 丸干し 1尾 しょうゆ 25 人参 7 けずり節 5 人参 5 玉ねぎ 5 人参 5 八丁みそ 6 水 120 味付けのり(小袋) 1こ うすロしようゆ 0.3 こいロしようゆ 5 しょうゆ 0.02 水 125		



給食費振替日 1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。

3学期が始まりました。3学期は、学年のまとめの期間ですね。今のクラスで給食を食べるのも残りわずかです。楽しくおいしく給食を食べられるように、みんなで給食のたつじんをめざしましょう。

手洗いの達人

今年のはつ年!
給食の“たつじん”
めざす
を目指そう

あいさつの達人

いなずま食べの達人

お皿ピカピカの達人

盛り付けの達人

よい姿勢の達人

はし使いの達人

時間までに
食べきれぬ量を知る
達人

嫌いな物も食べてみる
達人

後片付けの達人

四コマまんが 食器のきもち

ちよつと待って... わたしたちのこと もっと大切に...
食べたら 残さずきれいに 食べたら...
そーぞろ ありがどう!