

# 令和5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。

三田市立清水山給食センター

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)
献立名	ひなまつり・中3リクエスト ちらしずし 赤魚の西京焼き 切干し大根の煮付け 沢煮碗 米粉のクレープ(いちご)	中3リクエスト ごはん ちくわの磯辺揚げ ごま和え いも団子汁	中3リクエスト ごはん びびんバ 白菜と春雨のスープ デコボン	中3リクエスト 母子粉茶の小パン 白菜のクリーム煮 お魚ナゲット 元気になるサラダ
材料名および使用量(g)	精白米 70.0 ちらしずしの素 24.0 赤魚の西京揚げ 50g 1切れ 切干し大根 5.0 人参 5.0 油揚げ 4.0 けずり節 2.0 三温糖 1.0 こいりしょうゆ 1.0 うすろしょうゆ 1.2 みりん 1.0 水 20.0 鶏肉皮付き 10.0 豆腐 15.0 白菜 20.0 玉ねぎ 20.0 人参 5.0 みつば 2.5 だし昆布 0.5 けずり節 3.0 塩 0.2 うすろしょうゆ 4.2 水 115.0 米粉のクレープ(いちご) (小袋) 1こ	精白米 80.0 ちくわ 1本 小麦粉 4.5 青のり粉 0.3 水 7.0 なたね油(揚げ油) 5.0 小松菜 15.0 白菜 25.0 白いりごま 1.0 白いりごま(すり) 1.0 上白糖 0.1 うすろしょうゆ 1.2 いももち 25.0 厚揚げ 25.0 人参 10.0 しめじ 5.0 白ねぎ 7.0 だし昆布 0.5 けずり節 5.0 うすろしょうゆ 4.6 塩 0.2 水 115.0	精白米 80.0 牛肉 30.0 にんにく 0.2 土しょうが 0.3 大豆もやし 20.0 人参 8.0 ほうれん草 15.0 上白糖 2.5 酢 1.2 うすろしょうゆ 4.95 ごま油 1.2 ほうぎょ 3.0 白菜 35.0 ベーコン 6.0 玉ねぎ 15.0 人参 5.0 青ねぎ 5.0 チキンブイヨン 5.0 塩 0.1 うすろしょうゆ 5.0 こしょう 0.03 水 120.0 デコボン 1/4こ	パン 1こ 砂糖 4.0 母子粉茶 0.75 白菜 40.0 鶏肉皮付き 10.0 人参 15.0 マカロニ(ミックス) 7.0 玉ねぎ 25.0 牛乳 20.0 ホワイトルウ 12.0 チキンブイヨン 3.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 こしょう 0.04 水 75.0 お魚ナゲット 1こ キャベツ 30.0 きゅうり 15.0 ポークハム 5.0 ホールコーン 5.0 人参 5.0 きざみ昆布 0.2 花かつお 1.0 上白糖 1.3 塩 0.05 うすろしょうゆ 1.2 酢 2.2

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) ※献立は都合により変更することがあります。  
 [赤]口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) ※太字は三田の食材を使用しています。  
 [緑]△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル) ※揚げ油は複数回使用しています。

## 卒業おめでとう給食アンケート結果発表!

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(デザート)の部門ごとに、4つあるいは5つのメニューから1つまたは2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・卒園お祝い献立に取り入れました。

\*2月実施 ★3月実施日

- ### 主食 (ごはん・どんぶり)
- 1位 キムタクごはん(183票)\*
  - 2位 マーボーどんぶり(145票)\*
  - 3位 三色どんぶり(139票)★8日
- ### (パン)
- 1位 あげパン(368票)\*
  - 2位 こめこパン(256票)\*
  - 3位 もうしちやパン(141票)★6日
- ### (めん類)
- 1位 クリーム煮(マカロニ入り)(286票)★6日
  - 2位 ミートスパゲティ(246票)★13日
  - 3位 ちゃんぽんめん(229票)\*

- ### 大おかず
- 1位 ポトフ(274票)\*
  - 2位 にくじゃが(190票)\*
  - 3位 いもだんご汁(184票)★4日
- ### 小おかず (副菜:和食)
- 1位 切り干し大根のにつけ(283票)★1日
  - 2位 ごまあえ(194票)★4日
  - 3位 おひたし・にびたし(187票)
- ### (副菜:和食以外)
- 1位 元気サラダ(370票)★6日
  - 2位 焼きビーフン(214票)\*
  - 3位 ナムル(191票)\*

- ### 小おかず (主菜:肉)
- 1位 鶏肉のからあげ(397票)★7日
  - 2位 鶏肉のりんごソースかけ(238票)\*
  - 3位 ビビンバ(217票)★5日
- ### チキンカツ、とんカツを食べるなら...?
- 1位 みそカツ(246票)\*
  - 2位 カツカレー(172票)
  - 3位 ソースカツどん(85票)
- ### (主菜:魚)
- 1位 赤魚の西京焼き(271票)★1日
  - 2位 ちくわのいそべあげ(267票)★4日
  - 3位 白身魚のピリ辛あえ(163票)

☆給食は私たちの義務教育9年間、ずっとそばにあったもので、4時間目が終わった後の1日の楽しみでした。

☆美味しい食事が並んで、あと2時間頑張ろうと思っていました。おいしい給食ありがとうございました。

☆(小学生の時)最初に食べた時とても美味しく、次の日も楽しみだった。

☆昔みんなでワイワイと喋りながら給食を食べてじゃんけんも楽しんでた覚えがあります。

☆中学3年生になって、班で食べるできるようになってから、給食がより楽しくなりました。

☆好き嫌いしてしまったところもあるけど、頑張って最後まで諦めずに食べれたことです。

☆食べたい給食が行事などでなくなった時は涙を流しました。

☆よく家と給食の味の良さでバトルしてた気がします。

☆給食のパンが世界で一番好きな食べ物です。



☆今まで僕が食べた給食で美味しくなかった給食はありません。

☆今までの9年間本当にありがとうございました。

☆家であまり食べない料理が沢山出てきてそれが新鮮でした。

☆小学生の時に嫌いなさつまいもが出てきて掃除の時間まで食べていた。

☆コロナ前はみんなで食べた給食。班で食べたのが懐かしい。今は喋れないけど、ゆっくりできる時間です。

☆この9年間、毎日食べてきた給食。友達との会話が弾んだり、嫌いなものが食べられるようになったりしました。

☆給食で鶏肉の塩麴漬けを初めて食べて美味しく、それ以降家でも鶏肉の塩麴漬けを作ったりするようになった。

☆給食時間中に今日の給食美味しいねと友達と話が盛り上がった事がありました。給食には凄い力があると思った。

☆キムタクご飯の時は学校に行くのが楽しみで仕方がありません。ほんとに美味しいです。

☆苦手だったセロリとレバーを克服し、栄養を気にするようになりました。毎日給食を楽しみに頑張っています。

☆中学1年生の時に、給食なら家よりも栄養を補給できると気づきました。

☆クラスで揚げパンをかけてじゃんけんして盛り上がった。

- ### デザート
- 1位 こめこのミニカップケーキ(228票)★7日
  - 2位 ゼリー(111票)
  - 3位 こめこタルト(96票)

- ### クイズの答え
- ①さんだ
  - ②だえき
  - ③まえ
  - ④てまえどり
  - ⑤わしよく
  - ⑥げんえん



# 令和5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。

三田市立清水山給食センター

日・曜	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	21日(木)
献立名	卒業・卒園祝い献立 減赤飯・ごま塩 鶏肉のから揚げ かつお和え すまし汁 米粉のガト-ショコラ	中3リクエスト 三色丼 ごはん とりそぼろ 炒り卵 みそ汁	ごはん ねぎじゃが チンゲン菜の炒め物 わかめスープ	ごはん 豚肉と大根の煮物 ししゃも 手作りふりかけ(ごま入り)	中3リクエスト 小パン ミートスパゲティ 豆腐入りハンバーグ キャベツとコーンのソテー	ごはん 鮭フライ ごま酢和え 豚汁	ごはん 鱈のヤニヨムカンジャンかけ 小松菜の炒め物 スーミータン 粟米温(粥入りスープ)	菜めし 菜の花とちくわのかき揚げ ツナと大根の酢の物 お米の根めん汁	まごわやさしい ごはん さばのごまみそ焼き 大豆の磯煮 いも煮汁	ごはん ポークカレー ゆで卵 レモン和え
材料名および使用量(g)	赤飯(α花) 70 ごま塩(小袋) 1 鶏肉皮付き 40 土しょうが 0.8 にんにく 0.16 こしょう 0.04 塩 0.08 こいりしょうゆ 0.8 料理酒 0.4 でん粉 6.4 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 20 キャベツ 20 花かつお 0.8 うすししょうゆ 1.08 上白糖 0.1 豆腐 25 大根 20 人参 10 かまぼこ(お祝い) 5 青ねぎ 1 だし昆布 5 けずり節 5 うすししょうゆ 5.4 水 120 米粉のガト-ショコラ(小袋) 1	鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 さやいんげん 3 土しょうが 1 三温糖 1.4 こいりしょうゆ 2.8 料理酒 1.5 鶏卵 30 なたね油 0.5 上白糖 0.7 塩 0.1 豆腐 25 玉ねぎ 20 じゃがいも 20 人参 10 青ねぎ 5 けずり節 5 みそ 8.5 水 110	鶏ミンチ 30 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 人参 15 さやいんげん 10 上白糖 0.8 こいりしょうゆ 2.1 みりん 0.6 でん粉 0.2 水 8 チンゲン菜 20 もやし 25 塩 0.2 こいりしょうゆ 0.5 こしょう 0.02 かつわかめ 0.3 ベーコン 7 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 10 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.4 うすししょうゆ 3.6 こしょう 0.03 水 120	鶏ミンチ 20 大根 50 厚揚げ 30 人参 15 さやいんげん 10 けずり節 2 三温糖 3 こいりしょうゆ 50 うすししょうゆ 3.5 水 50 ししゃも 1尾	スパゲティ 25 豚ミンチ 15 人参 15 玉ねぎ 45 なたね油 1 上白糖 1 塩 0.3 こしょう 0.08 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 水 4 豆腐入りハンバーグ 1 キャベツ 35 ホールコーン 7 塩 0.15 こしょう 0.03	さげフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 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 うすししょうゆ 1.8 酢 2 豚肉 10 じゃがいも 20 厚揚げ 15 玉ねぎ 20 人参 5 青ねぎ 5 けずり節 5 みそ 8.5 水 120	さくら 50g 1切 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しょうが 0.25 けずり節 0.2 こいりしょうゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 小松菜 20 もやし 20 ベーコン 5 塩 0.15 こいりしょうゆ 0.4 こしょう 0.03 鶏卵 20 玉ねぎ 20 はるさめ 2 人参 5 えのきたけ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすししょうゆ 5 みりん 0.3 うすししょうゆ 0.2 でん粉 1 水 110	菜めしの素 2.1 ちくわ 10 玉ねぎ 10 菜の花 10 小麦粉 7 塩 0.1 なたね油(揚げ油) 4 大根 30 人参 5 まぐろ油漬け 7 上白糖 1.5 塩 0.1 ピーマン(平めん) 6 油揚げ 6 玉ねぎ 15 人参 10 えのきたけ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすししょうゆ 5 みりん 0.3 うすししょうゆ 0.2 水 125	さば 50g 1切 みそ 1.4 八丁みそ 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 ひじき 2.4 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 鶏肉皮付き 10 里芋 20 大根 15 白菜 10 つきこんにやく 10 人参 7 しめじ 5 青ねぎ 5 けずり節 5 料理酒 0.5 うすししょうゆ 4 塩 0.2 水 105	鶏ミンチ 30 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 45 にんにく 0.1 かレールウ 11 りんごピューレ 5 オニオンソテー 3 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 鶏卵 1 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7
※米粉のガト-ショコラは、卵・牛乳・小麦を使用しません	中3リクエスト			※ししゃも 幼 1尾 中 2尾				菜の花		給食費振替日 3月25日

## 中学3年生からとどいた給食川柳『五・七・五』

美味 三田の恵み ありがとう	お腹が 残った じゃんけんパー	冬来ると 凍ってしま う	青春を 共に過 ごした もの	ありが もう一つ 目の味	栄養が たくさん詰 まった 玉手箱	午後の授 業 元気の源	授業中 トラック 来た来た 今日は何 ?	美味 ありがた や
給食と 共に過 ごした 九年間	給食は 地元の 野菜 美味しい な	揚げ パンが 出る日 を指 折り てる	みんなの 笑顔の 元は 給食だ	給食は 心と体 の 栄養源	おいしい 食べて話 そう 会話の 輪	いただきます おい しい ね	すごい な いっ ぱい の	再現 でき んの 味 が

## 給食だよりクイズ

今年度、給食だよりで紹介した内容からクイズです。□には、ひらがなで答えをかき、( )の中はあってと思うほうに、○を書きましょう。

- 給食では、季節ごとに  市で  とれた食材を使っています。
- よくかむことで、 がたくさん出て、 は歯によれがつきにくくなります。
- 水分は、のどがかわいたと感ずる(まえ・あと)に、こまめにコップ1ぱい分とりましょう。
- 食品ロスを減らすために、すぐ食べるなら、手前をえらぶ  に協力しましょう。
- 11月24日は、『1124』にかけて、 の日
- 未来の自分を守るために、食塩をとりすぎないように  をしましょう。

こたえは、キッピーがおしえてくれています。どこにいるか、さがしてみてくださいね♪

