

令和6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。

三田市立清水山給食センター

日・曜	9日(火)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
献立名	わかめごはん 白身魚の大豆がらめ ごま和え みそ汁	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ししゃも おひたし	ごはん チキンカレー ゆで卵 レモン和え	減ごはん 中華煮 キャベツ入りつくね 春雨とツナの酢の物	まこわやさしい ごはん さばのごまみそ焼き 大豆の磯煮 いも団子汁	パン屋さんおすすめ セルフドッグカレーパン レバー入りチキンウインナー キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	減ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 かぼちゃコロッケ 沢煮碗	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼ビーフン	麦ごはん 大豆のかき揚げ まわかめのみそ汁	ごはん 豚じゃが 厚焼き卵 たくあん和え
材料名および使用量(g)	精白米 80 わかめ(角切り) 2.29 白身魚(角切り) 40 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 大豆(ゆで) 7 上白糖 1.7 こいししょうゆ 2.3 みりん 0.5 水 2 白菜 25 ほうれん草 15 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすろしょうゆ 1.1 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 大根 10 人参 8 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 厚揚げ 50 豚ミンチ 16 玉ねぎ 40 つきこんにやく 15 人参 15 さやいんげん 10 煮干し粉 3 三温糖 2.5 うすろしょうゆ 3.5 こいししょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 ししゃも 1尾 小松菜 15 もやし 25 削り節 0.2 うすろしょうゆ 1.08 みりん 0.5 水 4 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 鶏肉皮付き 30 じゃがいも 55 人参 10 玉ねぎ 45 オニオンソテー 5 にんにく 0.2 カレーパウダー 11 りんごピューレ 5 塩 0.15 ごま油 0.4 上白糖 0.2 塩 0.14 うすろしょうゆ 4.77 こしょう 0.04 水 30 キャベツ入りつくね 1 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 削り節 1 三温糖 1.2 こいししょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 いももち 25 小松菜 7 大根 15 人参 10 しめじ 5 だし昆布 5 削り節 5 うすろしょうゆ 5 塩 0.15 水 115	精白米 70 さば 50g 1 みそ 1.4 八丁みそ 0.35 白いりごま 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 玉ねぎ 2.4 油揚げ 4 人参 5 削り節 1 三温糖 1.2 こいししょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 いももち 25 小松菜 7 大根 15 人参 10 しめじ 5 だし昆布 5 削り節 5 うすろしょうゆ 5 塩 0.15 水 115	パン 1こ カレー粉 1 砂糖 2.4 スティックウインナー(レバー入り) 1本 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 5 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 人参 10 セロリ 5 チキンブイヨン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすろしょうゆ 2.4 こしょう 0.04 水 115 ※スティックウインナー(レバー入り) 幼 1/2本 中 1本	精白米 70 豚肉 10 れんこん水煮 15 人参 7 さやいんげん 3 ニラ 0.15 土しょうが 0.5 うすろしょうゆ 0.03 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 鶏肉皮付き 10 白菜 25 大根 10 えのきたけ 5 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 削り節 3 塩 0.2 うすろしょうゆ 5 水 120	精白米 80 豆腐 85 合ミンチ 20 玉ねぎ 40 人参 10 小麦粉 3 ニラ 0.3 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 こいししょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ(大) 1 ピーフン 9 チキンハム(短冊) 10 チンゲン菜 10 玉ねぎ 5 人参 5 なたね油 0.3 塩 0.15 こしょう 0.03 うすろしょうゆ 1.5 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	精白米 72 豚肉 8 大豆(ひきわり) 12 さやいんげん 12 ちくわ 12 小麦粉 6 塩 0.1 水 6 なたね油(揚げ油) 4 まわかめ 6 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 煮干し粉 0.5 三温糖 2 こいししょうゆ 3 みりん 1.5 水 3 じゃがいも 25 白菜 30 大根 10 人参 5 白ねぎ 5 油揚げ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	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 うすろしょうゆ 3.24 こいししょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 厚焼き卵 1 キャベツ 30 ほうれん草 15 千切りたくあん 4.5 うすろしょうゆ 0.9	

[黄]口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]△体の調子をよくなる食品(ビタミン・ミネラル)



入学・進級おめでとう

新しい学年での生活がはじまりました。学校給食を通して、成長期にある子どもたちの心とからだの健やかな成長を支えていくために、今年度も安全で、楽しく、そしておいしい給食を作り、おとどけします。どうぞよろしくお願いいたします。

「学校給食」は「生きた教材」です!

健康的な食べ方のお手本になり、伝統的な食文化などを学ぶ大切な機会になります。

給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食
- 食事の喜び・楽しさ

三田市の学校給食

主食 市内の業者に委託しています。

◆ごはんの日は、週4回
三田米(どんとこい)を1年中、使用しています。

◆パンの日は、週1回(水曜日)
当日朝焼きです。



牛乳

◆牛乳は毎日つきます
普通牛乳(1本、200ml)、乳脂肪分3.5%以上です。
成長期に欠かせない栄養源です。

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。

1食分の給食
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。

三だし・和食の日
和食のだしは、煮干し粉・削り節・昆布の『三つのだし』からとっています。しっかりとだしをとることで、うす味でもおいしく食べることができます。だしを味わい、日本の伝統ある食文化「和食」を楽しみましょう。

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。お祝い献立、七夕、お月見など お楽しみに!

令和6年度 4月 学校給食予定こんだて表

◆牛乳は毎日つきます。

こんだて表の見方

日・曜	24日(水)	25日(木)	26日(金)	30日(火)
献立名	米粉パン 焼きハンバーグ タレかけ アスパラとコーンのソテー キャロットスープ	減ごはん 春巻 キムタク炒め わかめスープ	入学・入園・進級お祝い 赤飯・ごま塩 赤魚の西京焼き 煮びたし 若竹汁 オレンジゼリー	ごはん ちくわの磯辺揚げ 切干し大根の煮付け すまし汁
材料名および使用量 (g)	米粉パン 1.0 ハンバーグ 1.0 ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 上白糖 0.65 水 2.2 グリーンアスパラ 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.2 こしょう 0.03 なたね油 0.2 人参ペースト 15 豚肉 14 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 ホワイトルウ 9 牛乳 20 チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.65 こしょう 0.05 水 100	精白米 70 春巻 1.0 なたね油(揚げ油) 5 豚肉 16 もやし 20 白菜キムチ 8 千切りたくあん 15 こい口しょうゆ 0.3 ごま油 0.8 カットわかめ 0.3 鶏肉皮付き 10 人参 5 玉ねぎ 30 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.1 うす口しょうゆ 6 こしょう 0.03 水 120	赤飯(玄米) 80 ごま塩(小袋) 1.0 赤魚の西京漬け 50g 1.0 小松菜 15 白菜 25 油揚げ 4 うす口しょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 たけのこ(ゆで) 15 カットわかめ 0.3 豆腐 35 かまぼこ(お祝い) 10 だし昆布 0.5 削り節 5 うす口しょうゆ 4.5 塩 0.2 水 120 オレンジゼリー 1.0	精白米 80 ちくわ 1本 小麦粉 4.5 青のり粉 0.3 水 7 なたね油(揚げ油) 5 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 三温糖 1 こい口しょうゆ 1 うす口しょうゆ 1.2 みりん 1 水 20 豆腐 30 白菜 25 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 1 削り節 5 うす口しょうゆ 5.4 塩 0.1 水 115

主食
おかず(2~3品)
デザート類

行事食などの
特別こんだてです。

献立ごとに線で区切っています。

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
赤魚の西京漬け(26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【保護者負担額】

	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

給食費改定について
詳細をこちらから
確認ください。



4/1から確認できます。

*保護者負担額は、基本的な食材の
購入に要する費用です。

※給食費の銀行口座振替日

5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。

学校給食や食育の情報などは、
三田市HPにて。ぜひ、検索を!

三田市 学校給食



給食だより(カラー版)は、こちらから!
4月号は、「キムタクいため」で、おにぎらず
△のレシピを追加して公開中!



家庭とつながる学校給食

学校・家庭とにも取り組む食育で、食べる力やよい食べ方が身につくポイントがあります。



給食の『キムタクいため』
たべたいなあ〜♪

こんだて表をレシピに活用

今日の給食について話そう!

献立表を見やすい
場所にはって、毎日
の話題にしましょう。



食べた感想を聞いてあげましょう。
気になったレシピは、

栄養教諭に
気軽に

おたずね
ください。



“感謝して食べる”食育の大切さを!

食べ物は多くの人の手で食卓にとどき、料理も
食べる人のことを思って作られます。感謝して食
べる大切さを、折にふれて話してあげてください。



はじめての食べ物や苦手なものを、ひと口でも
挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を
見せることもとても大切です。学校でもご家庭
でも食育の大切さを伝えていきましょう。

お手伝いは積極的に!

給食では子どもたち自身が協力して
みんなで準備やあと片づけを行い、
楽しく食べます。学校で身についた力を、
ご家庭での
お手伝いに
生かしましょう。



食べることに集中できる時間を!

給食を食べ終える時間はきまっ
ています。ご家庭でも「ながら食べ」は
なるべくさけ、食べることに集中でき
る雰囲気づくりを心がけましょう。



キムタク炒め		
わかめスープ		
精白米	70	□
春巻	1.0	△
なたね油(揚げ油)	5	□
豚肉	16	○
もやし	20	△
白菜キムチ	8	△
千切りたくあん	15	△
こい口しょうゆ	0.3	□
ごま油	0.8	□
カットわかめ	0.3	○
鶏肉皮付き	10	○
人参	5	△
玉ねぎ	30	△
青ねぎ	5	△
チキンブイオン	5	□
塩	0.1	□
うす口しょうゆ	6	□
こしょう	0.03	□
水	120	□

分量を約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。

キムタクいため

主食・主菜



ギョーザや春巻き、スープ
と組み合わせてどうぞ!

<材料> 4~5人分
豚肉 100g
もやし 100g
白菜キムチ 50g
たくあん 100g
こい口しょうゆ 適量
ごま油 小さじ1

◆◆作り方◆◆

- ① 豚肉は2cm幅に切り、白菜キムチとたくあんは千切りにする
- ② フライパンにごま油を入れて温め、豚肉を炒める
- ③ 豚肉の色が変われば、もやしを入れて炒める
- ④ 白菜キムチ、千切りたくあんを入れて、さらに炒める
- ⑤ 味をみて足りなければ、こい口しょうゆを入れて味をととのえる

★ごはんによくと『キムタクごはん』になります。