

令和6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。

三田市立清水山給食センター

日・曜	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
献立名	うずまきパン ポトフ チリコンカン こまつなともやしのソテー	ごはん かつおのしぐれ煮 ごま酢和え みそ汁	ごはん ニラじゃが チンゲン菜のごま油炒め わかめスープ	小パン スパゲティナポリタン ブレンオムレツ 海と畑のサラダ	ごはん さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら 沢煮碗	ごはん ふくめ煮 丸干し おひたし	ごはん 韓国のヤンニョムカンジャンかけ チヤブチエ キムチスープ	日本の味めぐり 北海道 ごはん ザンギ れんこんの甘酢漬け いも団子汁	パン レバー入りチキンウインナー ジャーマンポテト レタスのスープ	春の味覚献立 減えんどうごはん いかの天ぷら たけのこのおおかき煮 みそ汁 米粉のクレープ(いちご)	ごはん ビーフカレー ゆで卵 レモン和え
材料名および使用量(g)	パン 1こ ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 20 じゃがいも 40 チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろしようにゆ 2.5 こしょう 0.04 水 80 ひよこ豆 10 玉ねぎ 25 にんにく 10 豚ミンチ 0.1 トマトダイスカット 20 ケチャップ 4 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こしょう 0.02 チキンブイオン 2 小松菜 15 もやし 20 まぐろフレーク 7 うすろしようにゆ 0.4 こしょう 0.03	精白米 80 かつお(角切り) 40 土しよが 3.3 三温糖 1.8 ごいりしよゆ 2 みりん 2 料理酒 1.5 水 10 キャベツ 40 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 上白糖 1 うすろしようにゆ 1.5 酢 2 油揚げ 5 大根 25 人参 10 じゃがいも 20 えのきたけ 10 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	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 上白糖 1 ごいりしよゆ 2.7 みりん 0.7 でん粉 0.25 チンゲン菜 25 もやし 20 塩 0.2 ごいりしよゆ 0.4 こしょう 0.02 ごま油 0.5 カットわかめ 0.3 豆腐 30 豚肉 10 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.1 うすろしようにゆ 5.4 こしょう 0.03 水 105	パン 1こ スパゲティ 25 豚肉 20 人参 15 玉ねぎ 40 塩 0.1 ごいりしよゆ 0.06 ウスターソース 5 ケチャップ 12 ブレンオムレツ 1 人参 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 上白糖 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 さば 50g 1切 茎わかめ 6 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんやく 10 煮干し粉 0.5 三温糖 2 ごいりしよゆ 3 みりん 1.5 水 3 厚揚げ 25 白菜 30 しめじ 8 人参 5 みつば 5 だし昆布 1 削り節 3 塩 0.2 うすろしようにゆ 4.5 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 ちくわ 15 角こんやく(大) 15 大根 25 昆布 1 三温糖 2 うすろしようにゆ 2.7 ごいりしよゆ 3 みりん 1 水 25 丸干し 1尾 白菜 30 小松菜 15 削り節 0.2 うすろしようにゆ 1.35 みりん 0.5 水 4	精白米 80 さわら 50g 1切 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しよが 0.25 削り節 0.2 ごいりしよゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 豚肉 10 土しよが 0.5 にんにく 0.1 人参 5 ほうれん草 10 上白糖 0.6 白菜 30 丸干し 1尾 削り節 0.2 うすろしようにゆ 1.35 みりん 0.5 水 4	精白米 80 鶏肉皮付き 40 塩 0.2 こしょう 0.03 でん粉 8 なたね油(揚げ油) 4 土しよが 0.3 にんにく 0.3 白ねぎ 5 ごいりしよゆ 2 料理酒 1.5 みりん 1.5 上白糖 0.5 水 5 大根 20 人参 5 れんこん水煮 8 上白糖 2.16 酢 3.2 料理酒 0.64 塩 0.15 いももち 25 油揚げ 7 白菜 25 人参 5 青ねぎ 10 チキンブイオン 5 うすろしようにゆ 0.5 塩 4.5 水 0.2 115	パン 1本 スティックウインナー(レバー入り) 1本 じゃがいも 40 ベーコン 4 玉ねぎ 20 パセリ(乾燥) 0.15 酢 1.7 上白糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 レタス 25 鶏肉皮付き 6 玉ねぎ 30 人参 5 ホールコーン 5 マッシュルーム 4 チキンブイオン 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	精白米 80 えんどう(むきみ) 12 塩 0.72 いかの天ぷら 1こ なたね油(揚げ油) 5 たけのこの(ゆで) 30 花かつお 0.5 三温糖 1.6 うすろしよゆ 2.16 みりん 0.8 削り節 1.6 水 12 豆腐 25 白菜 20 玉ねぎ 20 人参 5 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 牛肉 30 じゃがいも 50 玉ねぎ 7 人参 35 オニオンソテー 5 にんにく 0.1 カレーウ 12 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80

「さんだし」って?
煮干し粉、だし昆布、削り節の
だしが3つで「さんだし」です。

いももちは
よくかんでたべましょう

[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]△体の調子をとる食品(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37校園、約10,000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。

清水山 給食センター

給食数・・・約 3100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)

ゆりのき台 給食センター

給食数・・・約 6800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 1園 (みつば)
- ・特別支援学校 1校 (ひまわり)

安全・安心 おいしい 魅力ある給食を作ります

所長1名、事務員1名、栄養教諭3名、調理師24名



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
しょくよくそそるいいかお
よくあじわって
くらすでおいしくいただきます。



所長1名、事務員7名、栄養士1名、
栄養教諭3名、調理師46名、
食の安全担当調理師2名

令和6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。

三田市立清水山給食センター

日・曜	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	まごわやさしい献立 まごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	ごはん 八宝菜 焼ビーフン ジュシーフルーツ(柑きつ類)	パン いちごジャム 豆腐入りハンバーグ アーモンド和え 野菜スープ	ごはん 豚フライ 豚肉とれんこんの炒め物 けんちん汁	ごはん 豚じゃが ししやも たくあん和え	ごまごはん 大豆のかき揚げ ツナの和え物 はるさめん汁	三色丼 ・ごはん ・とりそぼろ ・炒り卵 みそ汁	小パン かぼちゃコロッケ キャベツとコーンのソテー クリームスープ	お楽しみ献立 ごはん 赤魚の西京焼き 切干し大根の煮付け すまし汁 オレンジゼリー	中国料理 ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨のごま酢和え
材料名および使用量(g)	精白米 72 □ 押麦 8 □ ほっけ 50g 1切 ○ 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 □ こいりしょうゆ 2.6 □ みりん 0.7 □ 水 8 □ じゃがいも 25 □ 大根 20 △ 白菜 15 △ 人参 8 △ えのきたけ 7 △ 白ねぎ 7 △ 煮干し粉 5 □ みそ 8.5 ○ みりん 0.5 □ 白いりごま 1 □ 白いりごま(すり) 110 □ 水 1 □	精白米 80 □ 豚肉 10 ○ いか短冊(小) 15 ○ 白菜 40 △ チンゲン菜 25 △ 玉ねぎ 40 △ 人参 15 △ たけのこ水煮 15 △ オイスターソース 1.5 □ 上白糖 0.5 □ うすろしょうゆ 3.15 □ 塩 0.14 □ こしょう 0.02 □ でん粉 1.8 □ 水 30 □ ビーフン 8 □ チキンハム(短冊) 7 ○ キャベツ 15 △ 人参 7 △ 青ねぎ 3 △ こしょう 0.15 □ うすろしょうゆ 1.35 □ ごま油 0.7 □ ジュシーフルーツ(柑きつ類) 1/4 △	パン 1 □ いちごジャム(小袋) 1 □ 豆腐入りハンバーグ 1 □ アーモンド 25 △ キャベツ 15 △ ほうれん草 15 △ 粉末アーモンド 1 □ カットアーモンド 1 □ 上白糖 0.2 □ うすろしょうゆ 1.08 □ ベーコン 7 □ じゃがいも 25 □ 玉ねぎ 30 △ 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 □	精白米 80 □ さげフライ 1 □ なたね油(揚げ油) 5 □ 豚肉 10 ○ れんこん水煮 15 △ 人参 7 △ さやいんげん 3 △ 塩 0.15 □ うすろしょうゆ 0.5 □ こしょう 0.03 □ 豆腐 30 △ 大根 20 △ 人参 5 △ あらいごぼう 5 △ 青ねぎ 5 △ でん粉 1.5 □ だし昆布 0.5 □ 削り節 4 □ うすろしょうゆ 5 □ 塩 0.1 □ 水 120 □	精白米 80 □ 豚肉 20 ○ じゃがいも 50 □ 人参 15 △ 玉ねぎ 50 △ 小丸天 15 ○ つきこんにやく 15 △ さやいんげん 7 △ カットわかめ 2 □ 三温糖 3.24 □ うすろしょうゆ 3.6 □ こいりしょうゆ 1 □ みりん 2 □ 料理酒 2 □ 人参 32 □ ししやも 1尾 ○ キャベツ 30 △ 小松菜 15 △ 千切りたくあん 4.5 △ うすろしょうゆ 0.9 □	精白米 80 □ 白いりごま 1.5 □ 白いりごま(すり) 6.5 □ 塩 0.4 □ 大豆(ひきわり) 12 ○ ちくわ 12 ○ じゃがいも 10 □ キャベツ 0.3 □ 小麦粉 6 □ 塩 0.1 □ 水 6 □ なたね油(揚げ油) 4 □ 白菜 35 △ 人参 5 △ まぐろフレーク 7 □ 上白糖 0.14 □ うすろしょうゆ 0.8 □ レモン汁 0.3 □ はるさめ 5 □ 油揚げ 6 □ 玉ねぎ 20 △ 人参 10 △ しめじ 5 △ 青ねぎ 5 △ だし昆布 0.5 □ 削り節 5 □ うすろしょうゆ 5 □ みりん 0.3 □ 塩 0.2 □ 水 125 □	精白米 80 □ 鶏ミンチ 30 ○ あらいごぼう 10 △ 人参 8 △ さやいんげん 3 △ ちくわ 1 △ 三温糖 1.4 □ こいりしょうゆ 2.8 □ 料理酒 1.5 □ 鶏卵(冷凍液卵) 30 ○ なたね油 0.5 □ 白砂糖 0.7 □ 塩 0.1 □ じゃがいも 25 □ 厚揚げ 25 ○ 人参 5 △ 玉ねぎ 15 △ 青ねぎ 5 △ 煮干し粉 5 □ みそ 8.5 ○ 水 115 □	パン 1 □ ドライトマト 7.5 □ かぼちゃコロッケ 1 □ なたね油(揚げ油) 5 □ キャベツ 35 △ ベーコン 7 △ ホールコーン 5 △ うすろしょうゆ 0.5 □ 塩 0.15 □ こしょう 0.03 □ 鶏肉皮付き 10 ○ じゃがいも 30 □ 玉ねぎ 40 △ 人参 10 △ ホワトルウ 7 □ 牛乳 15 ○ チキンブイヨン 4.5 □ ローリエ粉末 0.01 □ えのきたけ 0.65 □ 青ねぎ 0.05 □ 塩 0.1 □ こしょう 85 □ 水 85 □ オレンジゼリー 1 □	精白米 80 □ 赤魚の西京漬け 50g 1切 ○ 切干し大根 5 △ 人参 6 △ 油揚げ 4 ○ 削り節 2 □ 三温糖 1 □ こいりしょうゆ 1.2 □ うすろしょうゆ 1.2 □ みりん 1 □ 水 20 □ かまぼこ 15 ○ つきこんにやく 10 △ こいりしょうゆ 25 △ 人参 5 △ えのきたけ 7 △ 青ねぎ 5 △ だし昆布 0.8 □ 削り節 5 □ うすろしょうゆ 4.6 □ 塩 0.1 □ 水 115 □ オレンジゼリー 1 □	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 △ 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 □ こいりしょうゆ 3.5 □ 水 40 □ えびシューマイ(大) 1 □ 緑豆はるさめ 5 □ キャベツ 20 △ もやし 8 △ 人参 5 △ 酢 2.9 □ 上白糖 1.4 □ うすろしょうゆ 0.9 □ ごま油 0.5 □ 白いりごま 1 □ 白いりごま(すり) 1 □ ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大) 2こ

三田市 学校給食Q



学校給食や食育の情報は、三田市HPにて。ぜひ、検索を!



給食だより(カラー版)は、こちらから3ページ目は、「たべものめいろ」です。この献立表の□○△を参考に考えよう!



安全・安心、おいしい三田の給食ができるまで

価格や産地、味、食品添加物、アレルギーなどを見ながら選びます。

献立作成会

栄養教諭が、献立原案をたてます。栄養バランスを考え、行事食や季節の食材を取り入れます。



献立みなおし会

栄養教諭と調理師が献立案を協議し、決定します。

物資選定委員会

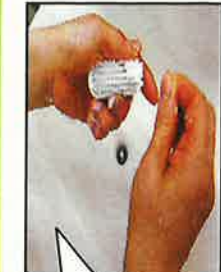
毎月、保護者代表・校長代表が集まって、学校給食の食材を選びます。



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。

みじたく・手あらい



ほこりやかみの毛がついていないか確認しあいます

つめブラシで、つめの中もあらいます

下処理

野菜の皮をむき、ヘタや根を切る。食材をたっぷりの水で3回洗う



いたんでいないか、虫がついていないかチェックします

調理

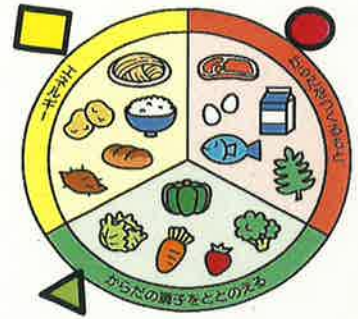
しっかりとまぜて火をとします



おかずを作り、クラスの数分を食缶に入れる



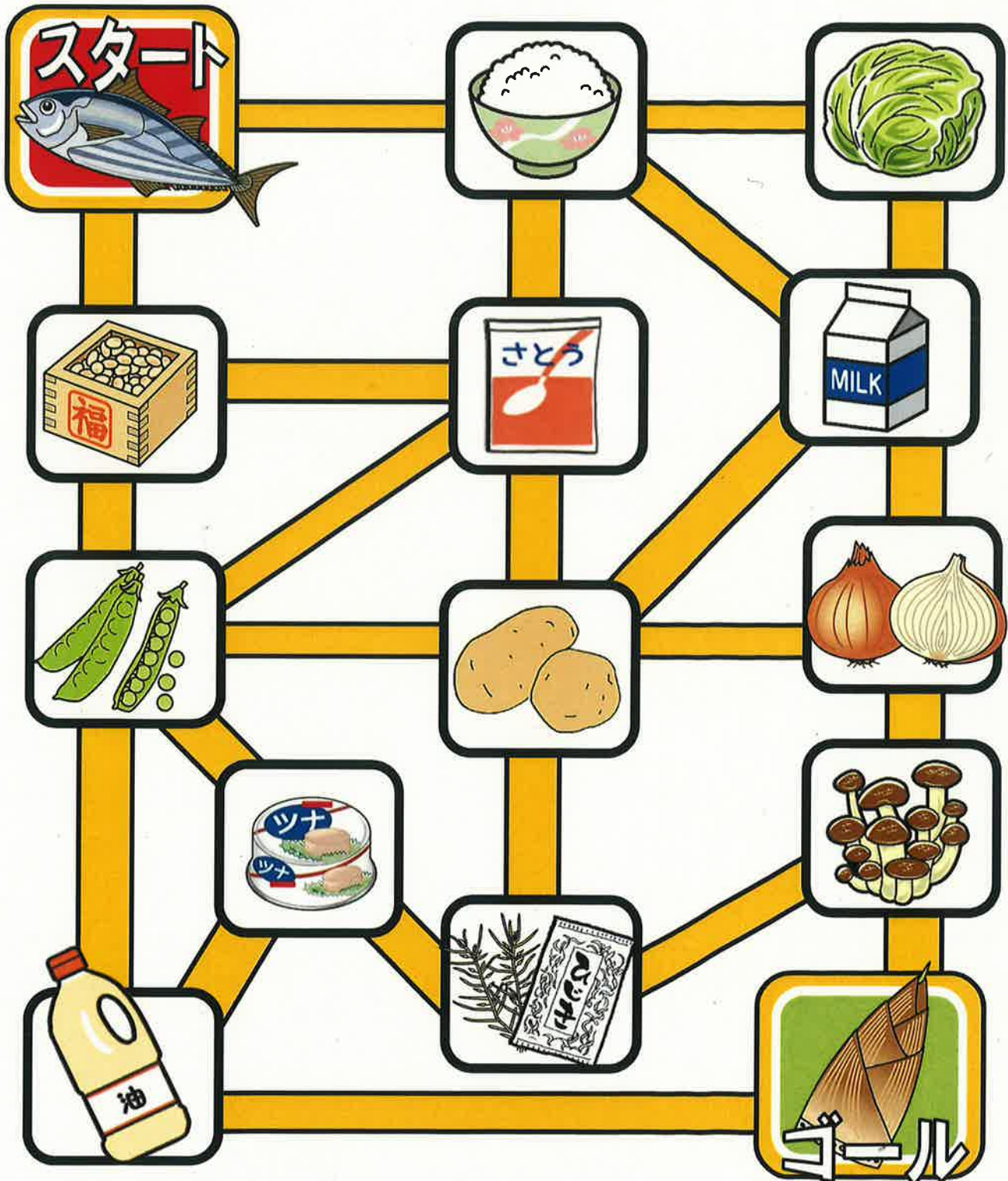
たべものめいろ



たべものははたらきによって、3色のグループに分けられます。
 どの食品がどのグループかわかるように、「学校給食予定こんだて表」に
 ●●▲であらわしています。この記号をヒントに、めいろをすすみましょう。

* スタートのカツオは 赤のななかま(こんだて表で○印)です。

あか●→き■→みどり▲のじゅんばんにすすんでゴールしよう!



このめいろを解くには、スタートからゴールまで、赤・黄・緑の順番に進んでください。