

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。 三田市立ゆりのき台給食センター

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	お正月献立 ごはん 松笠いか 紅白なます しらたま汁	ごはん 高野豆腐の卵とじ かつお和え ぼんかん	ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 たくあん和え いも団子汁	ようねんこんにゃく ごはん さばの塩焼き こんにゃくの鶏そぼろあんかけ すまし汁	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)	パン 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 チキンブイヨン 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 0.1 豚ミンチ 10 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 4 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こしょう 0.02 チキンブイヨン 2 小松菜 25 エリンギ 7 ホールコーン 7 塩 0.15 こいりしょうゆ 0.4 こしょう 0.03	精白米 80 松笠いか 1枚 上白糖 2.2 こいりしょうゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 水 3 大根 30 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.2 餅 2 白玉だんご 35 白米 10 厚揚げ 15 人参 5 青ねぎ 5 けずり節 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 8 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵(冷凍液卵) 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 40 けずり節 2 三温糖 3 こいりしょうゆ 2 水 3.15 ほうれん草 15 千切りたくあん 4.5 うすろしようにゆ 0.9 鶏肉皮付き 7 人参 25 青ねぎ 7 油揚げ 10 人参 5 白ねぎ 5 だし昆布 0.6 けずり節 5 塩 4.95 水 0.2 115	精白米 80 豚肉 20 あらいごぼう 20 つきこんにゃく 10 さやいんげん 5 けずり節 0.5 三温糖 2 こいりしょうゆ 2 水 5 白米 30 ほうれん草 15 千切りたくあん 4.5 うすろしようにゆ 0.9 鶏肉皮付き 7 人参 25 青ねぎ 7 だし昆布 10 けずり節 5 白ねぎ 5 だし昆布 0.6 けずり節 5 塩 4.95 水 0.2 115	精白米 80 さば 50g 1切れ 角こんにゃく(大) 50 鶏ミンチ 12 玉ねぎ 10 けずり節 1 三温糖 3 こいりしょうゆ 1.8 うすろしようにゆ 3.5 でん粉 0.6 水 20 豆腐 30 白米 25 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしようにゆ 5.4 塩 0.1 水 115	パン 1こ 白身魚フライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 ひよこ豆 7 赤いんげん豆 3 じゃがいも 30 キャベツ 10 人参 10 チキンハム(短冊) 5 塩 5 酢 0.3 塩 1.7 こしょう 0.7 上白糖 0.05 こしょう 0.05 ベーコン 5 はるさめ 3 白米 25 人参 5 しめじ 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 チキンブイヨン 4.5 うすろしようにゆ 0.3 こしょう 5 水 0.02 125

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



☆あなたはなににレベル?

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。

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 かんぱったね

なれてくると早くできるようになります。



グラタン



すきやき



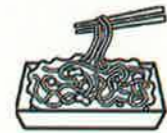
くろまめ



フライドポテト



ピザ



やきそば



だてまき



やきいも



いちご



ラーメン



たこやき



みそしる



みかん



ごはん



だてまき



フライドチキン



にくまん



きつねうどん



おせち



ななくさがゆ



おすし



おせち



みそしる



カレーライス



かがみもち



すきやき



としこしそば



きつねうどん



コーンスープ



ケーキ



おでん



りんご

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。



ハンバーガー



おすし



カレーライス



ぜんざい



やきいも



ケーキ



フライドチキン



おでん



くろまめ



おでん



りんご



ラーメン



にくまん



かがみもち



としこしそば



いちご



ピザ



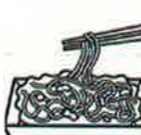
コーンスープ



ハンバーガー



ななくさがゆ



やきそば



ぜんざい



フライドポテト



たこやき



おでん



ごはん



みかん



グラタン

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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 厚揚げのそぼろ煮 ししやも れんこんの酢の物	ごはん ビーフカレー ゆで卵 レモン和え	まごわやさしい ごはん わかさぎの南蛮漬け 荳わかめの炒め煮(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	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	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)	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 ピーフンスープ	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	三田ふるさと献立 黒豆ごはん ふくめ煮 丸干し おひたし	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)	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 さやいんげん 7 けずり節 3 三温糖 2.3 うすろしようにゆ 3.2 こいししょうゆ 3.2 みりん 0.9 水 30 ししやも 1尾 大根 25 れんこん水煮 5 人参 5 上白糖 1.7 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 3.4	精白米 80 牛肉 40 じゃがいも 40 人参 7 玉ねぎ 35 オニオンソテー 5 にんにく 0.1 カレールウ 11 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 鶏卵 1こ 白煮 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 みりん 0.7 レモン汁 0.7 酢 1.7	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 にんにく 2.1 こいししょうゆ 3 料理酒 1.5 荳わかめ 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 こいししょうゆ 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 5 水 8.5 ※えびシューマイ 115 幼 1こ 中(大)2こ	精白米 80 わかさぎ 30 合ミンチ 4 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 ハ丁目みそ 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こ ビーフン 8 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.65 こしょう 0.05 水 95	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 こしょう 0.03 こいししょうゆ 0.4 鶏肉皮付き 10 かぶら 30 ゆば 15 白煮 15 玉ねぎ 25 人参 5 みつば 3 だし昆布 0.5 けずり節 3 うすろしようにゆ 5 水 130 おはぎ(小袋) 1こ	精白米 80 赤魚の西京漬け 1枚 小松菜 20 白煮 15 しめじ 5 けずり節 0.2 うすろしようにゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豆腐 25 大根 15 ゆば 5 人参 5 豚肉 3 ビーフン 3 白煮 0.2 人参 5 玉ねぎ 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 うすろしようにゆ 0.25 水 4.5 塩 0.02 水 115	精白米 80 厚焼き卵 1枚 キャベツ 0.5 糸かまぼこ 1.5 人参 1 白いりごま 1 チンゲン菜 20 上白糖 7 もやし 20 塩 0.2 こいししょうゆ 0.4 こしょう 0.02 ごま油 0.3 豆腐 10 あらいごぼう 3 人参 25 白煮 5 人参 15 玉ねぎ 5 塩 5 うすろしようにゆ 0.25 水 4.5 味付けのり(小袋) 1こ	精白米 70 黒豆 10.5 塩 0.7 鶏肉皮付き 14 人参 10 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 うすろしようにゆ 2.7 こいししょうゆ 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 うすろしようにゆ 1.2 みりん 0.5 水 4	うずまきパン 1こ キャベツ入りつくね 1こ ブロッコリー 28 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1こ パン 1こ キャベツ入りつくね 1こ ブロッコリー 28 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1こ ベーコン 5 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 人参 10 セロリ 5 チキンピジョン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすろしようにゆ 2.4 こしょう 0.04 水 115	



[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]△体の調子をとどめる食品(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 たつ年!
給食の「たつじん」
めざそう

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

嫌いな物も食べてみる達人

後片付けの達人

食べきれぬ量を知る達人

四コマまんが 食器のきもち

