

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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 沢煮椀 米粉のクレープ(いちご)	中3リクエスト 三色丼 ・ごはん ・とろろぼろ ・炒り卵 みそ汁	卒業・卒園お祝い献立 減赤飯・ごま塩 鶏肉のから揚げ かつお和え すまし汁 米粉のガトーショコラ	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 ちらしずしの素 24 赤魚の西京漬け 50g 1切 切干し大根 5 人参 5 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいりしょうゆ 1 うすろしょうゆ 1.2 みりん 1 水 20 鶏肉皮付き 10 豆腐 15 白菜 20 玉ねぎ 20 人参 5 みつば 2.5 だし昆布 0.5 けずり節 3 塩 0.2 うすろしょうゆ 4.2 水 115 米粉のクレープ(いちご) (小袋) 1	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 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(冷凍液卵) 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	赤飯(α化) 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 20 うすろしょうゆ 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 5 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしょうゆ 5.4 水 120 米粉のガトーショコラ (小袋) 1	パン 1 砂糖 4 母子の粉茶 0.75 白菜 40 鶏肉皮付き 10 人参 15 マカロニ(ミックス) 7 玉ねぎ 25 牛乳 20 ホワイトルウ 12 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 お魚ナゲット 1 キャベツ 30 きゅうり 15 ポーケラム 5 ホールコーン 5 人参 5 きざみ昆布 0.2 花かつお 1 上白糖 1.3 塩 0.05 うすろしょうゆ 2.2

[黄]口熱やカのもとになる食品(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]〇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(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。

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)★4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)★7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)★7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)★5日
2位 鶏肉のりんごソースかけ(238票)*
3位 ビビンバ(217票)★8日

千辛カツ、ど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)★7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、班で食べることが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りと場所もあるけど、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。

給食の思い出

☆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。

☆給食で鶏肉の塩麹漬を初めて食べて美味しく、それ以降家でも鶏肉の塩麹漬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)★5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たまえどり
- ⑤わしよく
- ⑥げんえん

卒業おめでとう!

