

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	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 かつおのしぐれ煮 ごま酢和え みそ汁	三色丼 ・ごはん ・とりそば ・炒り卵 みそ汁	うずまきパン ポトフ チリコンカン ごまツナともやしのソテー	ごはん 八宝菜 焼ビーフン ジュシーフルーツ(柑きつ類)	ごはん 鮭フライ 豚肉とれんこんの炒め物 けんちん汁	ごまごはん 大豆のかき揚げ ツナの和え物 はるさめん汁	ごはん 豚じゃが ししゃも たくあん和え	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 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)	パン 1こ いちごジャム(小袋) 1こ 豆腐入りハンバーグ 1こ キャベツ 25△ 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 うすろしよゆ 1.08 ベーコン 7 じゃがいも 25 玉ねぎ 30△ 人参 10△ セロリ 5△ チキンブイオン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすろしよゆ 2.4 こしょう 0.04 水 115	精白米 80 かつお(角切り) 40 土しよが 3.3△ 三温糖 1.8 こいしよゆ 5 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 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10△ 人参 8△ さやいんげん 3△ 土しよが 1△ 三温糖 1.4 こいしよゆ 2.8 料理酒 1.5 鶏卵(冷凍液卵) 30 こしょう 0.5 上白糖 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こ ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30△ 白菜 10△ 人参 20△ 玉ねぎ 40△ チンゲン菜 25△ 玉ねぎ 40△ チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろしよゆ 2.5 こしょう 0.04 水 80 ひよこ豆 10 人参 25△ にんにく 0.1△ 水 30 ピーマン 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 チキンブイオン 0.02 小松菜 15△ もやし 20△ まぐろフレーク 7 塩 0.1 うすろしよゆ 0.4 こしょう 0.03	精白米 80 豚肉 10 いか短冊(小) 15 白菜 40△ 人参 25△ 玉ねぎ 40△ チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろしよゆ 2.5 こしょう 0.04 水 80 こしょう 0.02 人参 1.8 水 30 人参 5△ あらいごぼう 5△ 青ねぎ 5△ ピーマン 1.5 人参 0.5 だし昆布 0.5 削り節 4 うすろしよゆ 5 塩 0.1 水 120	精白米 80 さけフライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 人参 10 れんこん水煮 15△ 人参 7△ じゃがいも 3△ 塩 0.15 うすろしよゆ 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△ 水 1.5 人参 0.14 人参 5△ まぐろフレーク 5△ 上白糖 0.14 うすろしよゆ 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 うすろしよゆ 5 みりん 0.3 塩 0.2 水 125	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 カットわかめ 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△ 水 5△ まぐろフレーク 7 上白糖 0.14 うすろしよゆ 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 うすろしよゆ 5 みりん 0.3 塩 0.2 水 125	精白米 80 豚肉 20 じゃがいも 50 人参 15△ 玉ねぎ 50△ 人参 15△ ホールコーン 15△ うすろしよゆ 7 塩 2 こしょう 3.24 水 3.6 鶏肉皮付き 10 じゃがいも 30 玉ねぎ 40△ 人参 10△ ホウイトルウ 7 キャベツ 30△ 小松菜 15△ 千切りたくあん 4.5△ うすろしよゆ 0.9 ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	パン 1こ ドライパン 7.5 かぼちゃコロッケ 1こ なたね油(揚げ油) 5 人参 35△ キャベツ 35△ ベーコン 7 ホールコーン 5 うすろしよゆ 0.5 塩 0.15 こしょう 0.03 水 10 鶏肉皮付き 10 じゃがいも 30 玉ねぎ 40△ 人参 10△ ホウイトルウ 7 キャベツ 30△ 小松菜 15△ 千切りたくあん 4.5△ うすろしよゆ 0.9 オレンジゼリー 1こ	精白米 80 赤魚の西京焼き 50g 1切 大豆(ひきわり) 5△ 人参 6△ 油揚げ 4△ 人参 2 三温糖 1 こいしよゆ 1 うすろしよゆ 1.2 みりん 1 水 20 かまぼこ 15 つきごんにやく 10△ 人参 25△ 人参 5△ えのきたけ 7△ 青ねぎ 5△ だし昆布 0.8 削り節 5 うすろしよゆ 4.6 塩 0.1 水 115	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 20 大豆(ひきわり) 10 人参 35 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しよが 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 こいしよゆ 3.5 えびシューマイ(大) 40 えびシューマイ(小) 40 緑豆ほろきめ 5 キャベツ 20 もやし 8 人参 5 酢 2.9 上白糖 1.4 うすろしよゆ 0.9 塩 0.2 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

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)
[赤]口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。

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)

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



安全・安心
おいしい
魅力ある給食を作ります

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す。
しょくよくそるいいかおり
よくあじわって
くらすでおいしくいただきます。

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)
- ・幼稚園 6園 (三田・三輪・志手原・小野・松が丘・高平)
- ・特別支援学校 1校 (上野ヶ原)

所長1名、事務員1名、
栄養教諭3名、調理師24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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	ごはん 韓国のヤンニョムカンジャンかけ チャブチエ 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 たけのこのおなかかき 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	まごわやさしい献立 麦ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	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 プレーンオムレツ 海と畑のサラダ	三だしの日 ごはん さばの塩焼き まわがめのきんぴら 沢煮碗	ごはん ふくめ煮 丸干し おひたし
材料名および使用量(g)	精白米 80 さわか 50g にんにく 青ねぎ 土しよが 削り節 こいロしようゆ みりん でん粉 水 豚肉 土しよが にんにく 人参 緑豆はるさめ ほうれん草 上白糖 うすロしようゆ 料理酒 ベーコン 豆腐 白菜キムチ 玉ねぎ 人参 青ねぎ チキンブイオン うすロしようゆ 塩 水	精白米 80 鶏肉皮付き 塩 ごしよ でん粉 なたね油(揚げ油) 土しよが にんにく 白ねぎ こいロしようゆ 料理酒 みりん 上白糖 水 大根 人参 れんこん水煮 上白糖 酢 料理酒 塩 いももち 油揚げ 水 ※スティックウインナー(レバー入り) 幼 1/2本 中 1本	パン スティックウインナー (レバー入り) じゃがいも ベーコン 玉ねぎ パセリ(乾燥) 酢 上白糖 塩 ごしよ レタス 鶏肉皮付き 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム チキンブイオン ローリエ粉末 うすロしようゆ 塩 ごしよ 水 ※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 60 えんどう(むきみ) 塩 いかの天ぷら なたね油(揚げ油) たけのこの(ゆで) 花かつお 三温糖 うすロしようゆ みりん 削り節 水 豆腐 白菜 玉ねぎ 人参 カットわかめ 青ねぎ ろーじ粉 みそ 水 米粉のクレープ(いちご) (小袋)	精白米 80 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ オニオンソテー にんにく カレールーウ りんごピューレ 塩 ウスターソース ごしよ 水 鶏卵 白菜 人参 上白糖 塩 レモン汁 酢	精白米 80 押麦 ほっけ 50g ごしよ ひじき 油揚げ 人参 削り節 三温糖 こいロしようゆ みりん 水 塩 大豆 大根 白菜 人参 えのきたけ 白ねぎ 煮干し粉 みそ みりん 白いりごま 白いりごま(すり) 水	精白米 72 じゃがいも なたね油(揚げ油) ニラ 鶏ミンチ 上白糖 こいロしようゆ みりん でん粉 水 チンゲン菜 もやし 塩 ごしよ ごま油 カットわかめ 豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ チキンブイオン うすロしようゆ ごしよ 水	精白米 80 じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ 塩 キャベツ まぐろフレーク 大豆(ゆで) ホールコーン ひじき 上白糖 塩 うすロしようゆ 酢 レモン汁	精白米 80 さば 50g まわがめ あらいごぼう 人参 つきこんにやく 煮干し粉 三温糖 こいロしようゆ みりん 水 厚揚げ 白菜 しめじ 人参 みつば だし昆布 削り節 塩 うすロしようゆ 水	精白米 80 鶏肉皮付き 人参 じゃがいも 厚揚げ ちくわ 角こんにやく(大) 大根 昆布 三温糖 うすロしようゆ こいロしようゆ みりん 水 丸干し 白菜 小松菜 削り節 うすロしようゆ みりん 水

三田市 学校給食Q



学校給食や食育
の情報などは、
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!

「さんだし」って?
煮干し粉、だし昆布、削り節の
だしが3つで「三だし」です。

給食費振替日

いももちは
よくかんでたべましょう

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

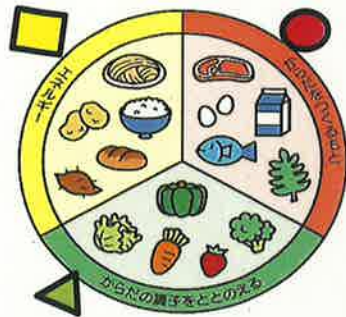
しっかりとまぜて
火をとおします



おかずを作り、
クラスの人数分
を食缶に入れる



たべもののめいろ



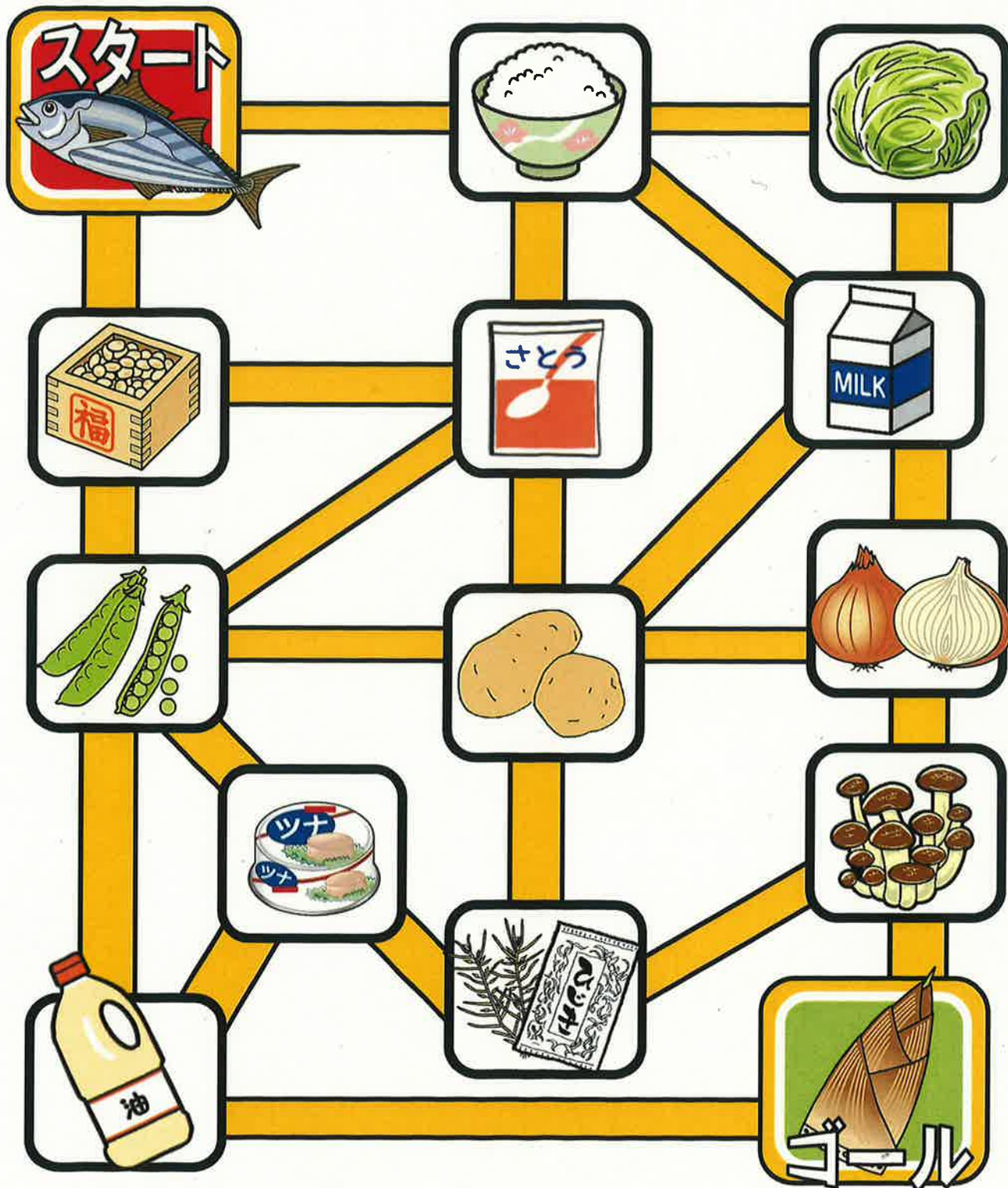
食べ物ははたらきによって、3色のグループにわけられます。

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!



このめいろをすすんでゴールしよう!