

令和7年12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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
献立名	ごはん さばのごまみそ焼き 卵の花炒め いも団子汁	赤飯 ごま塩 かぶの煮物 わかさぎのから揚げ おひたし	小パン 鶏肉のりんごソースかけ 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/米粉のチョコケーキ	麦ごはん あじフライ 茎わかめのきんぴら(ごま) みそ汁	ごはん 大豆とひき肉のカレー煮 プレーンオムレツ レモン和え	ごはん 鮭の塩焼き 大根の甘みそ煮込み お米のめん汁	ごはん 白身魚のレモンじょうゆかけ たくあん和え 湯葉のすまし汁 味付けのり	パン 白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト みかん	ごはん ふくめ煮 厚焼き卵 手作りふりかけ	菜めし 大豆とちくわのかき揚げ ちりめんじゃこの酢の物 豚汁
材料名および使用量(g)	精白米 80 さば 1.4 みそ 0.35 八丁みそ 0.56 白いりごま 0.56 白いりごま(すり) 1.05 上白糖 0.35 料理酒 1.4 水 2.1 鶏肉皮付き 6 おから 10 人参 5 つきこんにやく 5 青ねぎ 3 煮干し粉 0.2 三温糖 2 うす口しょうゆ 2.25 みりん 1 水 12 いももち 25 大根 10 小松菜 10 人参 10 白ねぎ 5 だし昆布 1 削り節 5 うす口しょうゆ 5 塩 0.26 水 120	赤飯(α花) 80 ごま塩 1袋 豚肉 20 かぶら 50 厚揚げ 30 人参 15 角こんにやく(大) 10 さやいんげん 10 煮干し粉 2 三温糖 3 こいロしょうゆ 3.5 うす口しょうゆ 3.5 水 50 わかさぎ 35 塩 0.4 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 30 白菜 30 ほうれん草 15 削り節 0.2 うす口しょうゆ 1.2 みりん 0.5 水 4	パン 1枚 鶏肉(テキ用) 1枚 にんにく 0.1 土しょうが 0.1 りんごピューレ 6.4 上白糖 1.66 こいロしょうゆ 3 料理酒 1 ブロッコリー 28 ノンエッグマヨネーズ 1袋 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 0.55 うす口しょうゆ 2.4 こしょう 0.04 水 110 米粉のチョコケーキ 1枚 ※ケーキは卵・乳・小麦を使用していません	精白米 72 押麦 8 アジフライ 1枚 なたね油(揚げ油) 5 茎わかめ 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 こいロしょうゆ 2 みりん 1.5 水 3 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 人参 10 油揚げ 5 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110	精白米 80 合シチ 20 大豆(ゆで) 20 じゃがいも 50 玉ねぎ 45 人参 10 オニオンソテー 5 カレールウ(米粉) 11 にんにく 0.1 りんごピューレ 3 ケチャップ 2 ウスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.02 水 60 プレーンオムレツ 1枚 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	精白米 80 紅鮭 1切 大根 45 鶏肉皮付き 15 八丁みそ 3.5 だし昆布 0.5 上白糖 1.4 みりん 1 料理酒 1 水 10 ビーフン(平めん) 5 油揚げ 5 玉ねぎ 15 人参 10 えのきたけ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 削り節 5 みつば 5 ゆば 5 だし昆布 1 削り節 5 うす口しょうゆ 5.4 塩 0.1 水 115 味付けのり 1袋	精白米 80 白身魚(薄切り) 40 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 玉ねぎ 15 上白糖 2.5 うす口しょうゆ 3.6 レモン汁 1.4 水 2.2 菊菜 15 もやし 25 たたくあん漬け 4.5 うす口しょうゆ 0.5 豆腐 35 人参 5 かまぼこ 5 大根 15 酢 5 塩 5 こしょう 0.3 みりん 125 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 こしょう 0.04 水 75 じゃがいも 40 ベーコン 4 玉ねぎ 20 パセリ(乾燥) 0.05 酢 1.7 上白糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 みかん 1枚	精白米 80 鶏肉皮付き 40 人参 15 マカロニ(ミックス) 7 玉ねぎ 25 牛乳 20 ホワイルウ 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 厚焼き卵 1枚 ひじき 2 ちりめんじゃこ 1.5 花かつお 1 三温糖 0.9 こいロしょうゆ 0.9 みりん 0.9	精白米 80 菜めしの素 2.1 ちくわ 10 玉ねぎ 40 大豆(ひきわり) 25 小麦粉 15 塩 35 水 1 なたね油(揚げ油) 4 キャベツ 3 人参 3 ちりめんじゃこ 1 上白糖 25 うす口しょうゆ 1.5 酢 2 豚肉 15 じゃがいも 20 大根 15 白ねぎ 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	

[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]△体の調子をとのえる食品(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。

今年はインフルエンザの流行がいつもより早く始まり、先月から学級閉鎖になるクラスが多く出ています。ウイルスに感染しないように、まずは手洗いやうがいをしっかり行いましょう。

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人への感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分をふき取りましょう。



冬休みの食生活~10のポイント

<p><b>た</b> べすぎに気をつけよう</p>	<p><b>の</b> もの み物はあまくないものを選ぼう</p>	<p><b>し</b> っかり手を洗ってから食事しよう</p>	<p><b>い</b> ち日3食 規則正しく食べよう</p>
<p><b>ふ</b> ゆが旬の食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう</p>	<p><b>や</b> さいをたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b> すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b> んんで食卓をかこむ機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>10のポイントと 早寝早起きを心がけて 楽しくすごそう!</p>	

今年の冬至は 12月22日



冬至は1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなります。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

れんこん ぎんなん きんかん  
かぼちゃ(なんきん) にんじん かんてん うどん

食ペチャオさんだ!  
絵手紙コンクール  
入賞作品発表  
★最優秀賞★



あかしあ台小学校 (2年)  
武田 悠吾 さん



藍中学校 (2年)  
水谷 穂野花 さん



富士中学校 (3年)  
波多野 七海 さん

令和7年 12月 学校給食予定こんだて表

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
献立名	ごはん びびんバ(ごま) 焼きシューマイ(えび) わかめスープ	ごはん たこのから揚げ いりどり みそ汁	うずまきパン ビーフシチュー 海と畑のサラダ みかん レーズンクリーム	ごはん 高野豆腐の卵とじ ししゃも かぶらのゆず香あえ	冬至献立 減わかめごはん チャンポン麺 かぼちゃコロッケ 豚肉とれんこんの炒め物	ごはん 中華丼の具 焼きギョーザ 焼ビーフン	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 たこいか平天 煮びたし
材料名および使用量 (g)	精白米 80 牛肉 30 にんにく 0.2 土しょうが 0.3 大豆もやし 20 人参 8 ほうれん草 15 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 0.4 上白糖 2.5 酢 1.2 うすろししょうゆ 4.95 ごま油 1.2 えびシューマイ 1.0 カツわかめ 0.3 ベーコン 5 豆腐 25 玉ねぎ 25 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.4 うすろししょうゆ 3.5 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 真たこのから揚げ 40 なたね油(揚げ油) 4 鶏肉皮付き 15 れんこん水煮 10 あらいごぼう 10 人参 8 さやいんげん 3 煮干し粉 1.5 三温糖 1.5 うすろししょうゆ 3.5 みりん 0.5 料理酒 1 水 10 豆腐 35 えのきたけ 7 油揚げ 5 人参 10 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 125	パン 1 牛肉 30 玉ねぎ 50 じゃがいも 40 人参 20 しめじ 10 にんにく 0.2 土しょうが 0.1 ブラウンルウ 9 トマトピューレ 2 ウスターソース 1.5 赤ワイン 3 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 こしょう 0.07 水 55 キャベツ 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 うすろししょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5 みかん 1 レーズンクリーム 1袋	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(液卵) 30 玉ねぎ 40 さやいんげん 5 煮干し粉 3 三温糖 2 うすろししょうゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.3 みりん 2 水 35 ししゃも 1 かぶら 35 人参 5 ゆず 0.9 上白糖 2 塩 0.09 塩酢 1.9	精白米 70 わかめご飯の素 2.1 スハゲティ 12 ベーコン 12 キャベツ 40 人参 5 青ねぎ 7 にんにく 0.3 うすろししょうゆ 4.5 塩 0.35 こしょう 0.04 チキンブイオン 8 水 120 かぼちゃコロッケ 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 こいりしょうゆ 0.1 こしょう 0.8 料理酒 0.5	精白米 80 豚肉 16 厚揚げ 35 玉ねぎ 25 つきこんにやく 25 白薬 30 人参 15 チキンブイオン 8 上白糖 0.2 塩 0.15 うすろししょうゆ 6 こいりしょうゆ 0.06 水 2 水 35 ギョーザ 1 ビーフン 8 まぐろフレーク 5 キャベツ 12 青ねぎ 5 人参 5 ごま油 0.3 塩 0.15 こしょう 0.03 うすろししょうゆ 1.35	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 煮干し粉 3 三温糖 2.3 うすろししょうゆ 3.2 こいりしょうゆ 3.2 みりん 0.9 水 30 たこいか平天 1 白菜 25 小松菜 15 削り節 0.2 うすろししょうゆ 1.2 みりん 0.4 水 4

給食費振替日  
12月25日

つなぎ とどける!  
三田のめぐみ

絵と言葉で伝える

三田の食材の魅力と感謝の気持ち

13回目となる絵手紙コンクールに、自然豊かな三田の食材を味わう喜びや楽しさと、生産者への感謝の気持ちを伝える絵手紙2828作品が寄せられました。

入選

ゆりのき台小学校 (1年)  
石田 涼葉 さん

ゆりのき台小学校 (2年)  
高倉 佑芯 さん

学園小学校 (3年)  
西村 紬 さん

松が丘小学校 (5年)  
足立 歩望 さん

ゆりのき台中学校 (1年)  
野村 美采 さん

富士中学校 (3年)  
中西 朋香 さん

佳作

富士小学校 (2年)  
川阪 旺大 さん

富士小学校 (2年)  
齋 詩雅 さん

けやき台小学校 (3年)  
宮本 竜希 さん

富士小学校 (4年)  
船岡 那乃波 さん

広野小学校 (6年)  
高林 真央 さん

ゆりのき台中学校 (1年)  
飯尾 あおい さん

けやき台中学校 (3年)  
長濱 佳輝 さん

特別賞

ゆりのき台小学校 (3年)  
早崎 瑞華 さん

けやき台小学校 (5年)  
大島 菜々華 さん

富士中学校 (1年)  
堺 愛梨 さん

広野小学校 (1年)  
中尾 咲里 さん

優秀賞

けやき台幼稚園 (年中)  
武田 柳愛 さん

三輪小学校 (4年)  
村上 怜生 さん

富士小学校 (5年)  
岨下 和夏 さん

すずかけ台小学校 (6年)  
畠中 莉歩 さん

八景中学校 (2年)  
足立 杏佳 さん

三田市 絵手紙コンクール

三田市ホームページで  
絵手紙コンクールの結果を公開中