

日・曜	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立名	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン みかん	お正月こんだて ごはん 松笠いか 紅白なます(ごま) しらたま汁 味付けのり	兵庫小麦パンを食べよう パン 鮭のレモンじょうゆ キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	ようねんこんにやく ごはん 高野豆腐の卵とじ こんにやくのそぼろあんかけ ぼんかん	ごはん ねぎじゃが ごまツナの炒めもの 中華風コーンスープ
材料名および使用量(g)	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 16 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 0.08 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいロしようゆ 3.5 水 40 ビーフン 8 チキンハム 7 キャベツ 10 テンゲン菜 10 人参 7 ごま油 0.7 塩 0.08 こしょう 0.03 うすロしようゆ 1.35 みかん 1	精白米 80 松笠いか 1枚 上白糖 2.2 こいロしようゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 水 3 天根 30 人参 5 白いりごま 0.3 白いりごま(すり) 0.3 上白糖 1.5 塩 0.2 こいロしようゆ 2 白玉だんご 30 白薬 15 厚揚げ 15 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 味付けのり 1袋	パン 1こ 鮭(角) 40 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 玉ねぎ 15 上白糖 2.5 うすロしようゆ 3.6 レモン汁 1.4 水 2.2 キャベツ 40 ホールコーン 5 うすロしようゆ 0.5 塩 0.15 こしょう 0.03 なたね油 0.2 ペーコン 5 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 人参 10 セリロ 5 チキンブイオン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.55 うすロしようゆ 2.4 こしょう 0.04 水 110	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 3 煮干し粉 2 三温糖 2 うすロしようゆ 3.15 こいロしようゆ 3.3 みりん 2 水 35 角こんにやく(天) 50 豚ミンチ 12 玉ねぎ 10 人参 1 三温糖 3 こいロしようゆ 1.8 うすロしようゆ 3.5 でん粉 0.6 水 20 ぼんかん 1	精白米 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 8 鶏ミンチ 15 上白糖 0.8 こいロしようゆ 2.1 みりん 0.2 でん粉 0.6 水 8 小松菜 15 キャベツ 15 まぐろフレーク 5 塩 0.15 こいロしようゆ 0.4 こしょう 0.03 玉ねぎ 20 白薬 20 豆腐 20 カットわかめ 0.3 はるさめ 3 コーンピューレ 10 ホールコーン 5 青ねぎ 5 チキンブイオン 8 塩 0.7 こしょう 0.01 うすロしようゆ 1.8 でん粉 1 水 110

あけましておめでとうございます

本格的な寒さが、新しい1年の始まりを感じさせてくれますね。
今年も安心安全でおいしい給食をお届けしたいと思います。
よろしくお願いいたします。



しょうがつ どっちにすすむ? お正月クイズめいろ

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様(としがみさま)」を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。鏡もちを飾ったり、おせち料理やお雑煮を食べて新年のお祝いをします。クイズや迷路を解きながら、お正月にまつわる「食」についてもっと知っていきましょう!

ゴール

スタート

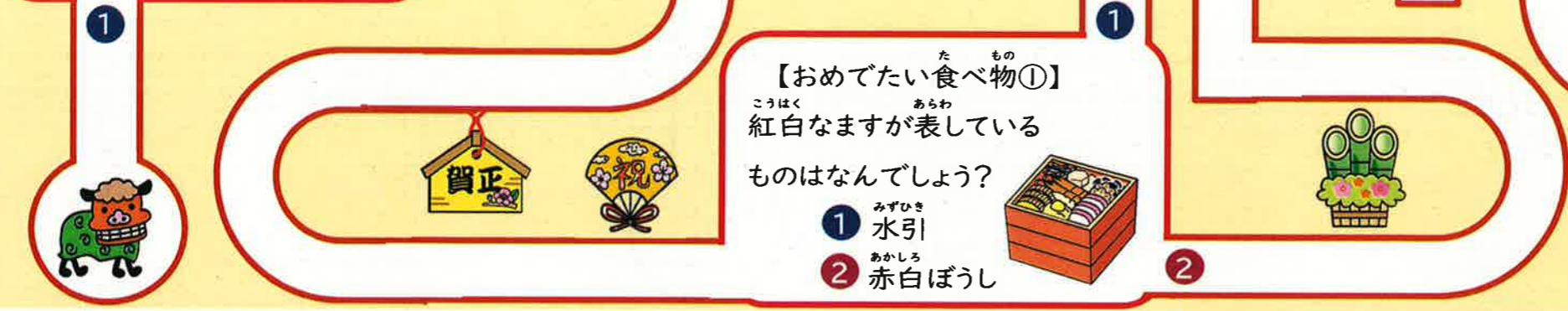
【もちつき】
おいしいおもちにするには
なんかい 何回くらいついたらいい?
① 10~15回
② 100~150回

【おめでたい食べ物②】
まつかさ 松笠いかの「松笠」とは
なんのことでしょう?
① 傘
② まつぼっくり

【おめでたい食べ物①】
こうはく 紅白なますが表している
ものはなんでしょう?
① 水引
② 赤白ぼうし

【ようねん〇〇〇〇〇】
しょうがつ お正月で食べすぎたおなかの中を
きれいにしてくれる食べ物は何?
① マヨネーズ
② こんにやく

【お年玉】
としだま 昔のお年玉で渡して
いたものは?
① おもち
② たまご



令和8年 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。

三田市立清水山給食センター

日・曜	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 ししゃも たくあん和え	まごわやさしい三だしの日 まごはん さばのごまみそ焼き 大豆の磯煮 いも煮汁	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポトフ お魚ソーセージ ヨーグルト(小・中のみ)	ごはん ビーフカレー ゆで卵 レモン和え	ごはん わかさぎの南蛮漬け ごま和え けんちん汁	ごはん 三田ポークと太ネギの丼 黒大豆枝豆コロッケ ごま酢和え	ごはん 黒豆ごはん 鮭の塩焼き 煮びたし ぼたん汁	世界の料理 イタリア パン ポロニアステーキ ブロッコリーのサラダ ノンエッグマヨネーズ ミネストローネ	九州の味めぐり ごはん タイビーエン(いか) あじフライ れんこんのきんぴら	世界の料理 タイ 減ごはん ガイヤーン(とりにくのてりやき) ごまあぶらいため お米の平めんスープ 米粉豆乳プリンタルト
材料名および使用量 (g)	精白米 80 厚揚げ 50 豚肉 15 大根 40 角こんにやく(大) 20 人参 15 さやいんげん 3 煮干し粉 3 三温糖 2.5 うすろしようにゆ 3.15 こいロしようにゆ 3.5 みりん 1 水 30 ししゃも 1尾 白菜 30 ほうれん草 15 たくあん漬け 4.5 うすろしようにゆ 0.9	精白米 72 押麦 8 さば 1切 みそ 1.4 八丁みそ 0.35 白いりごま 0.56 白いりごま(すり) 0.56 みりん 1.05 上白糖 0.35 料理酒 1.4 水 2.1 大豆(ゆで) 9 ひじき 1.6 油揚げ 4 人参 5 煮干し粉 1 三温糖 1.2 こいロしようにゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 鶏肉皮付き 10 里芋 25 大根 20 つきこんにやく 10 しめじ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 削り節 5 料理酒 0.5 うすろしようにゆ 4 塩 0.2 水 110	パン 1こ なたね油(揚げ油) 5 きな粉 1袋 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 30 じゃがいも 40 ひよこ豆 8 チキンブイオン 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 75 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト 1こ	精白米 80 わかさぎ 25 でん粉 50 なたね油(揚げ油) 10 玉ねぎ 45 上白糖 5 酢 0.1 こいロしようにゆ 11 料理酒 5 ほうれん草 0.15 もやし 0.6 白いりごま(すり) 0.03 水 80 醤油 1こ 白菜 40 人参 3 大根 1.4 人参 0.12 白菜 0.7 白ねぎ 15 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 削り節 5 うすろしようにゆ 5.5 水 110	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 あらいごぼう 3 人参 2.1 こいロしようにゆ 3 料理酒 1.5 ほうれん草 15 もやし 25 白いりごま(すり) 1 水 1 黒大豆枝豆コロッケ 1こ なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 35 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	精白米 80 三田ポーク 40 つきこんにやく 30 玉ねぎ 35 小松菜 15 もやし 15 えのきたけ 15 土しよが 1 上白糖 2.5 こいロしようにゆ 10 みりん 1.5 水 30 粉さんしょう 1こ 焼き豆腐 5 あらいごぼう 35 人参 5 白いりごま 0.75 青ねぎ 0.75 煮干し粉 1 みそ 1.5 八丁みそ 2	精白米 70 黒豆 10.5 塩 0.7 紅鮭 1切 ベーコン 15 ひよこ豆 25 玉ねぎ 5 キャベツ 25 人参 5 料理酒 1.35 みりん 0.5 水 4 しし肉 12 0.01 25 5 10 5 5 5 5 110	パン 1こ ポロニアソーセージ 1こ ブロッコリー 28 ノンエッグマヨネーズ 1袋 いか短冊(小) 7 ひよこ豆 10 玉ねぎ 25 キャベツ 25 人参 5 料理酒 2 塩 0.2 チキンブイオン 0.2 ローリエ粉末 0.01 トマトダイスカット 15 水 0.3 0.9 105	精白米 80 はるさめ 7 白菜 20 豚肉 15 こいロしようにゆ 20 上白糖 1 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイオン 20 料理酒 2 塩 0.4 うすろしようにゆ 4.5 こしょう 0.03 水 105 アジフライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 れんこん水煮 20 人参 5 玉ねぎ 10 青ねぎ 0.2 チキンブイオン 1.5 塩 0.25 うすろしようにゆ 4.5 こしょう 0.02 水 125 米粉豆乳プリンタルト 1こ	

給食費振替日 1月26日

ぜん こん かつ ころ せう じゆく しよく しゆう かん
1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

[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]△体の調子をどとのえる食品(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。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

年が明けてもまだまだ寒い日は続きます。丁寧な手洗いを心がけ、バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう!

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る 感染症予防に「ビタミンACE」を!

ビタミンA

にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー、だいこん、みかん、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド

お正月クイズめいろ きたえ

- 【もちつき】②
もち米の量にもよりますが、100~150回つくるとおいしくなるといわれています。
- 【おめでたい食べ物①】①
紅白なますは、紅白のお祝いの水引をイメージしていて、平和や平安を願う思いが込められています。
- 【おめでたい食べ物②】②
松は冬でも葉が落ちないことから、長寿や子孫繁栄の象徴とされています。
- 【お年玉】①
お正月に供えていたおもちを、家族に配っていたことが由来とされています。
- 【ようねんこんにやく】②
三田の行事で、体の中をきれいにしてくれる「こんにやく」を食べます。